CUENTOS PARA DESPERTAR

"Fuerte y duro son atributos de la muerte; débil y flexible son atributos de la vida. Conforme con esto, el árbol fuerte y duro es abatido por el huracán; el flexible y débil bambú sobrevive al vendaval". *LAO TSE*

Trabajo fin de curso (TFC) *Curso de experto en acompañamiento al proceso de morir*.

Ilde García Felipe. Alicante, 25 de mayo 2022

IMPERMANENCIA

"El pasado es un sueño; el futuro un espejismo; el presente, una nube que pasa" (Siddharta Gautama).

"Los ignorantes abrigan la idea de sosiego y desasosiego. Los iluminados no tienen gustos ni disgustos: todas las formas de dualismo son urdidas por los ignorantes mismos. Se parecen a visiones y flores en el aire; ¿por qué perturbarnos en asirlas? Ganancia y pérdida, verdad y error. ¡Fuera con ellos de una vez por todas! Si la Mente retiene su absoluto, las diez mil cosas son la Talidad única". (*El libro de la nada.* Sosan).

Dedicado a mis padres y a la abuela Ilde, que desde muy pequeña sembraron en mí el amor por los relatos y los cuentos…Desde entonces los guardo amorosamente - cual joyas valiosas-, en el cofre donde atesoro las cosas bellas.

A mis hijos y nietos, que han estado presentes dentro de mí, desde la página en blanco.

"¡No corras, ve despacio, que adonde tienes que ir es a ti solo! ¡Ve despacio, no corras, que el niño de tu yo, recién nacido eterno no puede alcanzarte!" (Juan Ramón Jiménez).

Mi dedicatoria especial es para la niña inocente que habita en mí y en todos nosotros, que confía en el amor, que es, el estado natural de nuestro ser.

ÍNDICE

1. PORTADA
2. AGRADECIMIENTOS página 4
3. INTRODUCCIÓN (Resumen del trabajo) página 6
4. OBJETO DEL TRABAJO página 7
5. CUENTOS PARA DESPERTAR página 10
6. CONCLUSIONES (Epílogo) página 56
7. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS página 58

2. AGRADECIMIENTOS

"El tiempo no es más que un conjunto de ciclos, cada ciclo con sus sucesos". (Proverbio saharaui).

En palabras de Rosa Montero: *"La vida es un pequeño espacio de luz entre dos nostalgias: la de lo que aún no has vivido y la de lo que ya no vas a poder vivir"*. Me atrevo a decir que la vida es ese pequeño espacio de luz y sombra que sucede, que nos está sucediendo en el momento presente. ¡Aquí, ahora!

Hace muchos años leí un grafiti que me impactó profundamente, decía: *"¡A day more, a day away!"*. Era muy joven. Salía de clase de yoga y, recuerdo como si fuera hoy que me pare en seco, e hice una pausa para asimilar el flash interno que me produjo.

Cuando comprendemos que hoy no sólo es un día más, sino uno menos, es cuando comenzamos a crear valor sobre lo que verdaderamente importa: la Vida; más allá del componente social, político y mediático desplegado en pandemia: el Miedo. La experiencia vivida en estos tiempos de Covid19; esta tragedia humanitaria a nivel global, ha puesto el foco en lo efímero y cambiante; pero paradójicamente también en lo precioso y breve que es vivir.

El largo espacio de reclusión en nuestras casas, dio paso a la desorientación, incertidumbre, desasosiego, sufrimiento, tristeza, soledad, miedo, alienación… Estos acontecimientos contribuyeron al hartazgo que derivó en un giro de 360 grados en mi percepción interior hacia la introspección y la meditación. Y de ahí, al paso decisivo hacia mi despertar en compasión para con todos los seres sufrientes del planeta. Cobraron relevancia los principios de *Interrelación* e *Interdependencia* en mi escala de valores.

Por todo ello, manifiesto mi gratitud -desde una perspectiva ecológica- hacia todo lo acontecido porque lo sucedido favoreció mi *despertar*; propiciando un impulso impostergable para mi adaptación al cambio, hacia otra forma de ver el mundo que pasaba por la aceptación de mi propia vulnerabilidad y mis miedos heredados.

El Curso de Acompañamiento en el Proceso de Morir llegó a mí como un soplo de aire fresco y saludable ¡Aleluya! Justo en el momento más sórdido de paralización y asfixia, derivado del miedo y la incertidumbre del momento.

Mi gratitud hacia Carl y Stephanie Simonton, que cuatro décadas atrás sembraron en mí la semilla de oro fino del enfoque holístico de la salud y el acompañamiento.

Mi agradecimiento al Dr. Vicente Arráez, cuyo reencuentro, vía online, supuso un rayo de luz, cual estrella polar en mi *"*noche oscura" en tiempos de pandemia.

A Guillermina Perrin, mi cariño y consideración, porque con su cercanía y ternura me abrió la puerta de este bendito espacio común.

A todo el magnífico profesorado, muchas gracias…, y de forma especial a la Dra. Laura Aresca, mi tutora, por saber transmitir experiencia y conocimientos con excelencia.

Mi gratitud a Jesús, compañero de vida durante sesenta años.

"El amor es el camino que recorro en gratitud" (Curso de milagros).

CON GRATITUD (Gerald Jampolsky).

"Todo mi ser pulsa con el fuego del deseo de nuestra eterna unión. Mi aliento es sólo Tuyo. Mi corazón no es más que un haz permanente de Tu amor. Mi espíritu, por ser Tuyo, es la luz del mundo. Mis ojos sólo irradian y reflejan nuestro Perfecto Amor. Toda mi esencia vibra Contigo como la armonía de una música jamás escuchada. Mi visión se debe a Tu Amor que pasa a través de mí, viendo sólo su propio reflejo. Mi única satisfacción estriba en seguir tus instrucciones y tus orientaciones. Mi voz, por ser Tuya, sólo puede bendecir. Mi plegaria es una canción eterna de gratitud.

3. INTRODUCCIÓN (Resumen del trabajo)

*"**Los que siguen el orden natural, fluyen en la corriente del Tao". (*** Huai Nan Tzu).

El viaje, como metáfora de la experiencia transformadora, se conforma a través de la observación y aprendizaje de una sucesión de vivencias acumuladas, que van modificándose a través de las interacciones dadas en diferentes contextos a lo largo y ancho del camino.

¿Estamos dispuestos a dejar que la empatía, la compasión y el amor ocupen el lugar del miedo que se ha instalado dentro de nosotros? Yo estoy en ello.

La finalidad consiste, desde la toma de conciencia, en dotar de significado la manera de interactuar con el entorno, en el método de observación y acercamiento para conocer, explorar y aprender -con la menor interferencia posible-, teniendo presente el efecto recíproco provocado por el observador y la transformación de lo observado, según la física cuántica. Así pues entre la diversidad de propuestas para realizar el trabajo de fin de curso (TFC), me he decantado por la enmarcada dentro del Área Social, bajo el epígrafe: **cuentos para reflexionar sobre el morir y el duelo**.

"Un viaje de tres mil leguas comienza por un solo paso". Este proverbio oriental expresa de forma diáfana el proceso a seguir, con humildad: nuestro viaje particular y universal, desde la oscuridad hacia la luz. Un viaje transformador impulsa y cambia nuestro orden de prioridades. De ahí la importancia de viajar más allá de nuestro ego, poniéndonos al volante en el manejo de nuestros impulsos emocionales, gestionando delicada, precisa y hábilmente nuestro mundo relacional; interiorizando y comprendiendo los sentimientos del otro.

Existe un conjunto de técnicas y métodos, todos ellos maravillosas herramientas e instrumentos que están al alcance de nuestra mano, como un bastón donde apoyarnos en cada cuesta o encrucijada del camino por el que transitamos hacia el despertar de la consciencia. También está sobre el tablero de juego, la vía hábil de nuestra suprema elección. Para mí, el camino de los cuentos, las fábulas, los relatos, las metáforas, la poesía, la música…, ha constituido un instrumento facilitador en el acompañamiento a enfermos y en colaboraciones radiofónicas. Desde donde alcanza mi memoria, fueron mis compañeros de travesía; los que dieron cuerpo a mi imaginación y alas a mis fantasías, sueños y anhelos. Porque es obvio que al escribir, hablamos consciente o inconscientemente de nosotros. Así que gocemos de los instantes fugitivos de la vida.

4. OBJETO DEL TRABAJO

"Sólo hay dos maneras de vivir la vida. Una es como si nada fuera un milagro. La otra es con la certeza de que todo lo es". (Albert Einstein).

El milagro reside en este viaje que dura toda la vida. El milagro del agua de la fuente, de la puesta de sol, del bosque vibrante de vida -visible y oculta-, de la mirada candorosa de los niños y los ancianos. Ante este gran misterio: abandonarnos a la vida y abandonarnos, finalmente, a la aceptación de la muerte.

Dejar ir no es lo mismo que abandonarse inconscientemente, sino que es ofrecimiento consciente a la Divina Providencia. Unificando la conciencia se sincronizan los hemisferios a través de la forma de mirar: el hemisferio derecho ve el océano inmenso -el presente eterno-; el hemisferio izquierdo ve sólo la ola.

Los cuentos sirven como espejo. Son una herramienta clave, la llave que abre la puerta al subconsciente por medio de simbolismos e historias de todos los tiempos.

Decía Einstein que la imaginación es más importante que el conocimiento, porque la imaginación lo abarca todo y nos estimula a crecer. El lenguaje de la imaginación es una vía hábil para conectar con el inconsciente. Su lenguaje es dulce, es el del corazón, es el lenguaje de los niños. Carl Rogers dice que el niño que se sabe escuchado crece seguro de sí. Eric Berne, creador del análisis Transaccional cree que *"el problema está cuando el niño interior queda eclipsado y ahogado por no saber cuál es su verdadero deseo, haciendo suyos los deseos del otro".*

El inconsciente y la imaginación no conocen límites, es creatividad pura. El símbolo del pequeño cofre lo ubico en mi corazón, *Sancta Santorun,* donde guardo a buen recaudo, la magia de muchos instantes de los que está compuesta la vida.

Tanto el texto como los cuentos, relatos, poemas, etc. siguen un orden no lineal, abandonándome al fluir y al dictado de mi corazón. Navegando por la superficie de mi biblioteca; buceando en la profundidad de mis libros y lecturas favoritas de siempre. Es así como he ido seleccionando el material con el que he construido este texto. El cuento, burlando al intelecto, hace un guiño al corazón de las personas, llevándoles mensajes arquetípicos escondidos desde el principio de los tiempos, tendiendo puentes mediante la facilitación de encuentros y el dialogo, el uso de metáforas y paradojas. Todos, en ciertos momentos, somos alumnos y maestros. No hay encuentros casuales. No somos islas. Ayudémonos a recordar que nos necesitamos mutuamente.

Contribuir a desarrollar la inteligencia emocional puede ser un buen salvoconducto para el viaje iniciático: la búsqueda de *la llave*, el *ábrete sésamo* de la verdadera libertad. El *"Conócete a ti mismo"* de Sócrates, pone la piedra angular en la estructura de la inteligencia emocional. Cuanta mayor destreza desarrollemos en la comprensión de nuestra emoción, mayor será nuestra apertura y comprensión del sentir de los demás.

"Hoy, antes del alba, subí a la colina, miré los cielos apretados de luminarias y le dije a mi espíritu: cuando conozcamos todos esos mundos y el placer y la sabiduría de todas las cosas que contienen, ¿estaremos tranquilos y satisfechos? Y mi espíritu dijo: no, ganaremos esas alturas sólo para seguir adelante". (Walt Whitman)**.**

Lo que nos diferencia como especie, como seres humanos, es nuestro deseo de explorar y conocer. Continuamos viviendo en la gente y en el legado que dejamos.

Desde el constructivismo, que analiza el comportamiento humano en el contexto sociocultural, se observa una realidad no objetiva de la percepción humana; todo lo que comprende, cree, conoce y experimenta está moldeado por su lugar de procedencia, herencia familiar, cultural, política, religiosa, el lenguaje, los medios de comunicación; todo ello juega un poderoso papel catalizador e interdependiente del estado de ánimo de los sujetos y de sus filtros perceptivos. Así como también en el contexto pedagógico, dotando a los más jóvenes de herramientas para el desarrollo de habilidades que propicien aprendizajes significativos y perdurables.

"No son las cosas las que perturban a las personas, sino la opinión que las personas tienen de las cosas." (Epíteto).

Libramos una pugna entre perpetuar nuestro sistema de creencias, que se basa en el miedo y la alienación, o elegir otro basado en el amor y la unión. La enseñanza es la misma para todos, pero cada uno la entiende según su grado de conciencia, madurez, evolución psicológica y espiritual.

"Caminante no hay camino, se hace camino al andar". (A. Machado).

La vida es algo que sencillamente sucede. El viaje de la vida, dotado de significado, podría consistir en respirar al ritmo cordial del amor: sístole/diástole eterno. Una de las cosas más relevantes es conocer *el mapa* con el que orientarnos. El gran acontecimiento –por medio de la introspección- es, sentir la brújula interior, el pálpito del mapa de adentro, descubrir *el territorio* que orienta mi viaje desde el corazón. Ese es mi anhelo.

El Buda insiste en el *Camino del Medio*, aquel que se aparta de los extremos.

"El sendero que es El Sendero, no es el sendero ordinario." (*Tao-Te King. Lao Tse*).

TE, segunda palabra del título del libro de Lao Tse, *Tao Te King,* se traduce como *virtud.* TE (virtud), refiere a un ser humano virtuoso que vive en armonía con el TAO.

"Nunca nos bañamos dos veces en el mismo rio". (Heráclito).

"Es como vivir una situación en la que flotamos en un rio (metáfora de la experiencia de flujo), y el rio nos lleva con él. Algunos de los que están en el rio nadan contra corriente, aún así el rio se los lleva. Otros han aprendido que el quid de la cuestión está en nadar a favor, y a ellos también se los lleva. La única diferencia es que los que nadan a favor de la corriente del rio saben que se los lleva, mientras que los que nadan en contra piensan que nadan en diferente dirección. Pero en realidad así es. Se puede nadar contra corriente en un rio y pretender no fluir con él. Una persona que sabe que debe ir con el rio, adquiere, en todo lo que hace, la fuerza del rio. El rio entero está con él y sutilmente puede dirigir su curso, al igual que una barca utiliza el timón, o como el velero que utiliza sus velas y el viento a favor. Quien usa los remos utiliza un agotador esfuerzo; quien inteligentemente iza las velas usa la magia de la naturaleza. El rio fluye. El Todo fluye.". (*La vida como juego.* Alan Watts).

Toda enseñanza es como una balsa: hecha para hacer una travesía, pero a la que no hay que atarse". (Siddharta Gautama).

5. CUENTOS PARA DESPERTAR

¿Existe un propósito al servicio de la vida en el breve periodo de nuestra existencia? Creo que existe un camino individual y colectivo que mora en la capacidad de descubrir y dar significado profundo a cuanto acontece en torno a nosotros; experiencias acumulativas que vamos guardando en nuestra alforja, como elementos valiosos de aprendizaje y experiencia. Revisar bajo la perspectiva de *"ver de nuevo"*, desde el corazón. Superarse en lo sucesivo, cambiando la forma de mirar, y cayendo en la cuenta de que *"el mapa no es el territorio"*. Nuestra elección suprema es la posibilidad que tenemos de interpretar los acontecimientos que nos suceden, la capacidad de elegir el color del filtro a través del cual miramos el mundo.

Con frecuencia, es en los momentos difíciles cuando brota un destello en el alma que imprime un cambio radical en la manera de enfrentar los acontecimientos que nos rodean; de *revisar* lo acaecido hasta ese momento. El alma es como una red de relaciones que se entretejen entre todo lo que Es, en el aquí y ahora, somos un nudo en un sistema de cuerdas que conforman una red de pesca, siendo el alma la red en su totalidad. El gran logro del ser humano en su eterno peregrinaje, es su afán de transitar el sendero de las sombras hacia la luz.

¿Qué sería de la vida sin el negativo? ¿Dónde estaría el positivo? La persona que sabe obtener el positivo del negativo ha iniciado el camino del éxito. El secreto de la vida es ver la interrelación e interdependencia de los opuestos complementarios, *yin/yang.* Si no fuera por la oscuridad de la noche no podríamos ver las estrellas. Forma y fondo constituyen una unidad implícita.

"Si no sabes hacia qué puerto navegas ningún viento es bueno." (Séneca).

Hace muchos años, un amigo me regaló el *Libro del Tao* y, desde entonces, es la fuente de *agua viva* donde calmar mi sed. Es el mejor presente que jamás me han hecho.

La elección del tema escogido es fruto y resultado del devenir en mi sendero personal. Ha constituido un hito recurrente en mi biografía, alrededor de los cuentos.

¿Cuál es el sentido de mi vida? ¿Cómo le doy significado? Haber encontrado la dirección a seguir ha sido orientada por mi brújula interior, que yo ubico en mi corazón. Me he apoyado en mentores físicos y virtuales, por medio de encuentros personales con quienes han sido mis maestros y de lecturas en sus múltiples y diversas vertientes: cuentos de distintas tradiciones, filosofía, metafísica, poesía, psicología, literatura, ecología, etc.

Es justo hacer mención especial de Víktor Frankl y su durísima experiencia vital en los campos de exterminio nazis. Viktor Frankl supuso una epifanía en mi forma de ver el mundo y un cambio de 180 grados en mi enfoque vital en lo sucesivo. El puzle de mi pequeño mundo se resituó abriendo el espectro conocido, de cierto confort, familia, amigos, relaciones culturales, hacia un horizonte más amplio en mi derredor, otro contexto geográfico, cultural y religiosamente desconocido. Todo aconteció como por casualidad a través de la esfera de la solidaridad y la cooperación internacional. Vaya por delante mi gratitud hacia cuantos contribuyeron al aprendizaje y enriquecimiento de mi pequeño universo personal, ampliando la luz, achicando mis sombras.

"El mapa del ego se basa en recibir y conduce a un mundo ilusorio; por el contrario, el mapa del amor, se basa en dar, que conduce a la paz interior. El amor es la respuesta a todo, porque el amor es todo lo que hay." (Gerald Jampolsky).

LUCES Y SOMBRAS (*Historias de un viejo olmo.* Jesús Santos Hernández).

"-¡Abuelo, tengo miedo! La noche es oscura y en las sombras del bosque presiento que el mal acecha mi alma. Abuelo estoy cansado del viaje, mis pies están hinchados, tengo hambre abuelo, tengo frío.

-¡Hijo mío! Mi muy querido pequeño. ¿A qué temes? Este viejo olmo nos sirve de cobijo. Las sombras del bosque no son más que sombras, espejismos que el temor del hombre transforma según sus fobias. Según es la luz así es la sombra. ¡Ves, fíjate! Ahora sale la luna y según se opongan los objetos a su luz, así será su sombra.

A nosotros no se nos ve, la sombra del árbol nos tapa. Ponte en pie, sal de las ramas, colócate de espaldas a la luna y dime que ves.

_Veo mi silueta sobre la tierra. Cuando muevo mis manos mi silueta hace lo propio en la tierra.

_Bien, respóndeme, mi muy querido pequeño, ¿quién eres tú en verdad? ¿El que está de pie o el que se agita en la sombra?

_Sin duda abuelo que yo estoy de pie. Estoy frente la luz y lo del suelo es mi sombra.

_ No hijo mío, no estás frente a la luz, sino enfrentado a ella. Por eso tienes sombras. Si tú y la luz fuerais uno ya no verías tu sombra. Así crecemos los hombres, levantando nuestro orgullo frente a la luz, para que nos proyecte su sombra y pensemos que ese que se arrastra por el suelo soy yo. Es la sombra la que tiene hambre y miedo, es a la sombra a quien le duelen los pies del viaje, es la sombra la que nace y muere y teme a las catástrofes. Todo el universo es una gran oposición; una ruptura de la simetría de Dios creada por el deseo de infinitas mentes. No ser uno significa ser otro; y otro significa estar en otro lugar, y ese otro lugar no está en todas partes sino en un sitio en concreto, y al estar allí produce una asimetría en el Todo bondadoso. Así, de ese caos, surge este otro orden aparente de las cosas, porque el caos sigue su propio orden. Y mis palabras que intentan explicar, entran en contradicción con mis silencios.

_ Abuelo, ¿Dónde encontraré la luz si siempre he vivido en la sombra? ¿En qué dirección debo buscarla?

_ En todas, hijo mío, y en ninguna, porque tú mismo eres la luz. Donde tu camines va contigo, donde quiera que detengas tu marcha esperará contigo. ¿Qué da sentido a una casa sino el espacio interior que la compone?, no son las paredes, el aspecto aparente de la casa lo importante sino el ***vacio*** *–aparente- del espacio interior. Cuando mires por la ventana del corazón desde tu casa, comprenderás que solo las paredes te separan de Dios. Si derribas los muros el espacio interior se une a lo que lo rodea, y aunque pudiera parecer que desapareces, no es así, porque la Luz guarda para sí otra clase de juegos."*

"Así habló el abuelo aquella lejana noche perdida en mis recuerdos. Ya no volví a verles jamás. Una fría tarde de otoño, aquel otoñal ser me enseñó el camino de la libertad. Desde entonces mis raíces ya no me ligan a la tierra, ni mis ramas al viento. Soy un viejo olmo que da sombra al caminante y ahora entiendo mi importancia. Cuando te recuestes bajo mi tronco buscando refugio para dormir, piensa que desde dentro de mí, es Dios mismo quien se vela en sus sueños."

"El enseñar sólo es posible cuando también es posible aprender. Y el aprender sólo es posible cuando te enseñas algo a ti mismo".

¿De dónde vienen los cuentos? Se dan varias hipótesis: unos dicen que nacen en el inconsciente y que pugnan por manifestarse a través de la comunicación. Otros, desde la Escuela Simbólica defienden que los mitos expresan realidades filosóficas y metafísicas por medio de los símbolos, sobre Dios y el mundo.

Según Gregory Bateson, fundador de la Escuela de Palo Alto, todo comportamiento humano tiene un valor comunicativo. Destaca una visión circular de la comunicación: el emisor es tan importante como el receptor, ya que la comunicación es un proceso permanente, un todo integrado que incluye la palabra, la mímica, el gesto, la mirada y el espacio. Tiene en cuenta el comportamiento humano dentro de un sistema social.

CUENTO ORIENTAL

"El maestro impartía una doctrina en forma de parábolas, de cuentos que sus discípulos escuchaban con verdadero disfrute, aunque a veces también con frustración, porque sentían necesidad de algo más profundo.

El maestro les decía que todavía tenían que comprender que la distancia más corta entre el ser humano y la verdad suele ser un cuento".

_ Y decía: no despreciéis los cuentos. Cuando se ha perdido una moneda de oro, se puede encontrar con la ayuda de una insignificante vela; y la verdad más profunda se encuentra con la ayuda de un breve y sencillo cuento".

Los cuentos ayudan a pequeños y mayores, a través de ellos se vehicula la escucha activa que abre la puerta a una comunicación de mayor calidad. La escucha receptiva impregna el espacio común de inagotable creatividad, que propicia, desde la horizontalidad, el encuentro con uno mismo y con el otro. Dentro de un juego de palabras, pausas y silencios.

La palabra dotada de intención encierra un potencial poderoso. Su alquimia convierte la palabra ordinaria en palabra de *oro fino*, saliendo de un estado hipnótico o ensoñación a otro de vigilia consciente.

Compartir relatos e historias atemporales, acompasados por el ritmo cadencioso de la vida, puede constituir una manera eficiente de acompañar en el proceso de transito. Acompañar, abriéndonos a una comprensión de más calidad, disfrutando de la escucha consciente, creando un espacio de confianza mutua.

Decía Beethoven: "En el silencio esperan todas las melodías" y creo que también las historias de todos los tiempos esperan a ser contadas. Hay un gran poder nuclear en el silencio interior: ordena, expande, limpia, comunica y alerta la percepción. Entre pequeñas pausas, voces quedas, cadenciosas y silencios, se enmarca el tapiz multicolor de los cuentos. Un proverbio árabe dice: *"Nunca digas nada que no sea más bello que el silencio".*

Se hace imprescindible hablar con emoción mientras hablamos, mientras cantamos nuestra canción al otro, dando lugar a la pausa para observarle desde la escucha activa; dotando a la palabra de sentido, dirección, ritmo y corazón con alas. Es un hecho que la evolución nos transformó en seres articulados alrededor de las palabras.

"La vida, es eterna, el amor, inmortal; la muerte es sólo un horizonte, y un horizonte no es otra cosa que el límite de nuestra imaginación." (R. Worthington Raymond).

El mito de Teseo y Ariadna cuenta cómo el amor nos indica una vía para vencer a nuestros fantasmas o monstruos internos, para encontrar la salida del laberinto. Para navegar rumbo al horizonte. Este trabajo estará guiado a través de mis lecturas favoritas como hilo conductor, que constituye una pequeña parte del Todo o *patchwork* universal.

Konstantin Kavafis, poeta griego, nace en Alejandría el 29/4/1863 y muere el 29/4/1933 en su ciudad natal. Son recurrentes en su obra el sentimiento de la vejez, el tiempo y la muerte. Es nuestro viaje de aprendizaje y experiencia de vuelta a casa.

VIAJE A ÍTACA

"Si vas a emprender el viaje hacia Ítaca pide que tu camino sea largo, rico en experiencias, en conocimiento.

A Lestrigones y a Cíclopes, o al airado Poseidón nunca temas, no hallarás tales seres en tu ruta si alto es tu pensamiento y limpia la emoción de tu espíritu y tu cuerpo.

A Lestrigones y a Cíclopes, ni al fiero Poseidón hallarás nunca, si no los llevas dentro de tu alma, si no es tu alma quien ante ti los pone.

Pide que tu camino sea largo.

Que numerosas sean las mañanas de verano en que con placer, felizmente arribes a bahías nunca vistas; detente en los emporios de Fenicia y adquiere hermosas mercancías; madreperla y coral, ámbar y ébano, perfumes deliciosos y diversos; cuanto puedas invierte en voluptuosos y delicados perfumes; visita muchas ciudades de Egipto y con avidez aprende de sus sabios.

Ten siempre a Ítaca en la memoria. Llegar allí es tu meta. Más no apresures el viaje.

Mejor que se extienda largos años; y en tu vejez arribes a la isla con cuanto hayas ganado en el camino, sin esperar que Ítaca te enriquezca.

Ítaca te regaló un hermoso viaje. Sin ella el camino no hubieras emprendido.

Más ninguna otra cosa puede darte.

Aunque pobre la encuentres, no te engañará Ítaca.

Rico en saber y en vida, como has vuelto.

¿Comprendes ya qué significan las Ítacas?".

Nacemos y morimos solos. Compartimos el trayecto de la vida, pero caminamos por el camino sobre nuestros pies. Puedo quedarme contigo todo el día; puedes quedarte a mi lado algún tiempo, pero a la noche partiré.

(Walt Whitman)

"Quédate conmigo, vive conmigo un día y una noche

y te mostraré el origen de todos los poemas.

Tendrás entonces todo cuanto hay de grande en la Tierra y el Sol

y nada tomarás ya nunca de segunda ni de tercera mano,

ni mirarás por los ojos de los muertos,

ni te nutrirás con el espectro de los libros.

Tampoco contemplarás el mundo con mis ojos.

Ni tomarás las cosas de mis manos.

Aprenderás a escuchar en todas direcciones.

Y dejarás que la esencia del Universo se filtre por tu ser".

EL VISITANTE (Cuento sufí)

"Una vez, de un mundo que está más allá de las estrellas, un hombre salió del país de la luz para rescatar de la tierra una joya preciosa que estaba custodiada por una peligrosa serpiente. Cuando llegó al país donde estaba la joya, cambió su fisonomía con el fin de que la gente del lugar no se diera cuenta de que era forastero y se pusiera a la defensiva. Pero como tenía que alimentarse como ellos y debido a que estaba en su atmósfera, cayó también en un estado de sueño y olvidó su misión. Encontró a otros que lo reconocieron y le advirtieron, pero no pudo evitarlo. Ahora, en el país de la luz su padre se dio cuenta de lo que había sucedido a su hijo y le envió un mensaje, diciéndole que despertara y continuara su tarea. El mensaje sacudió al hombre, en cuya mente comenzó a aflorar el recuerdo de su origen. Se despertó. Rescató la joya y mató a la serpiente. Luego volvió y cambió su fisonomía de acuerdo con la de las personas del país de la luz. Cuando llegó a su casa, reconoció sus orígenes con mayor claridad que cuando vivía allí. El país al que el hombre descendió en esta tierra; la joya es la esencia del hombre de este mundo; y el mensajero es el instructor que llama al hombre a recordar sus orígenes y su retorno; la víbora y el alimento son las condiciones ambientales y las mentes humanas de los terrestres que aquí se encuentran. De hecho, esta historia se repite ya sea en fabulas o en rituales religiosos más veces y en más lugares de los que se pueden contar. Sólo oír la llamada es responder. El hombre tiene un origen y un destino, y si no lo recuerda, perderá ambos".

SAHARA DESIERTO DE ESPERANZA.

"Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo". (Proverbio africano).

Durante muchos años estuve al frente de *Dar al Karama*, que en árabe significa "hogar de la dignidad"; dicha entidad acoge a niños y niñas gravemente enfermos procedentes de un campo de refugiados. Gracias a la solidaridad de instituciones alicantinas públicas

y privadas, este proyecto, persistentemente solicitado por la Media Luna Roja saharaui desde hacía tiempo, vio al fin la luz en mayo de 2002. Desde entonces, decenas de menores han tenido la posibilidad de salir de una prolongada situación de carencias, de olvido e indiferencia y viajar a Alicante para acceder al derecho inalienable de la salud. Tanta precariedad y condiciones adversas de subsistencia, hace que niños y niñas sufran de desnutrición y enfermedades graves que no pueden ser tratadas en un campo de refugiados. He podido ver muchas situaciones que abocan a un clamor de rabia e impotencia en torno a la enfermedad y la muerte de la población más vulnerable, los más pequeños. Nunca olvidaré la lección de entereza, estoicismo y resiliencia que estos niños y niñas han dejado como huella indeleble en mí corazón. Junto a ellos, he vibrado al ritmo del dolor y la alegría, de la esperanza y la desesperación, de la vida y la muerte. Los cuentos de Nasrudin, la música, el baile y la ternura fueron los vehículos con que derribar las barreras lingüísticas y comunicativas de los primeros días.

Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para despertar. Un proverbio oriental dice así: *"una caminata de mil millas comienza por un primer paso".* Yo pude advertir claramente que era hora de poner en práctica toda la teoría acumulada por los años.

Romper el silencio social, devolverle visibilidad a este pequeño pueblo, aparcado desde hace 45 años en un lugar inhóspito del desierto del Sahara, sin recursos para desarrollar la vida, ha contribuido a la realización de este proyecto de vida, cuyo resultado eleva más la voz de lo que es justo que las palabras. Gracias a quienes creyeron y confiaron.

Alguien dijo que si eres capaz de explicar lo que pasa en tu barrio o en tu pueblo, si te lo propones, puedes explicar el mundo. Sólo hace falta mirar para *ver* y transmitir lo cotidiano. Reflejar las pequeñas cosas de la vida es una tarea sociológica y antropológica que dignifica.

"Quién no comprende una mirada tampoco entenderá una larga explicación".

(Proverbio saharaui).

La Doctora Kubler-Ross, fue siempre una gran maestra a la que acercarse para encontrar ayuda, fuerza y consuelo en la soledad silenciosa de los momentos más difíciles. Su gran experiencia y sabiduría, reflejada en las páginas de sus libros fue guía y referente inestimable para mí, de manera especial su libro, *Los niños y la muerte.*

Nunca debemos dudar que un pequeño grupo de personas motivadas y decididas pueden contribuir a cambiar el mundo.

"¿El día de la separación será acaso el día de la reunión? ¿Y quizá se dirá que mi ocaso fue en realidad mi amanecer? (*El profeta.* Kalil Gibran).

EL FINAL (*Cuentos de la luna nueva.* Rabindranath Tagore).

"Mamá llegó mi hora…Me voy. Cuando a la pálida oscuridad de la solitaria madrugada extiendas los brazos por la cama buscando a tu niño, te diré: ¡El niño no está aquí!…Mamá, me fui. Me convertiré en una brisa delicada que te acariciará; seré las olas del agua en que te bañas, y te besaré una y otra vez. En las noches tormentosas, cuando resuene la lluvia entre las hojas oirás en tu lecho mi susurro, y mi risa será un relámpago en medio de tu habitación a través de la ventana abierta.

Si pensando en tu niño te desvelas hasta entrada la noche, te cantaré desde las estrellas: ¡Duerme, madre mía, duerme! Llegaré con un rayo de luna, me meteré en tu cama y me echaré sobre tu pecho mientras duermes. Me haré un sueño, y a través de tus entreabiertos párpados me hundiré en lo más profundo de tu dormir. Y cuando despiertes y mires en torno a ti muy sorprendida, saldré volando como una luciérnaga temblorosa. Cuando a la gran fiesta de puja vengan los niños de los vecinos a jugar a casa, me derretiré en la música de la flauta y latiré en tu corazón durante todo el día. Vendrá el tío cargado de regalos, preguntará: ¿Dónde está nuestro hermoso niño, hermana mía? Madre tú le dirás muy suavemente: Está en la pupila de mis ojos, está en mi cuerpo, está en mi alma".

"Uno no puede hacer nada por las personas que ama, sólo seguir amándolas" (F.Savater).

"El silencio es el sonido más fuerte que existe". (Lao Tsé).

SE HA MUERTO LA ABUELA (Gerlinde Ortner).

"Se ha muerto la abuela. Ana no puede entender que la abuela ya no esté. Ana la quería mucho, ¿y ya no volverá a verla más?

En casa todos están tristes, hay mucha quietud, los padres se hablan en voz baja. De vez en cuando, mamá se seca los ojos con disimulo y papá carraspea, apurado. A Ana sus padres sólo le han dicho:

- *La abuela se ha ido al cielo. Allí está mejor, ahora ya no le duele nada.*
- *Es que yo la quiero mucho. ¿Por qué se ha ido? ¿Y por qué está mejor? ¿Por qué se ha muerto? Pregunta Ana, desconsolada.*
- *Ya sabes que estaba muy enferma. Y tenía muchos años. Un día el corazón se cansa y deja de latir. Contestan los padres, mirando hacia otro lado con tristeza.*

"¿Sólo se mueren los viejos y enfermos? ¿También a papá y a mamá se les cansará el corazón? Me parece que también los niños se mueren. ¿Duele morirse? ¿Qué es estar en el cielo? ¿Está también la cobaya que perdí el año pasado? ¿Juega la abuela con mi cobaya? ¿Puede verme la abuela?" Todo esto piensa Ana, pero ve tan tristes a sus padres que no se atreve a molestar con preguntas.

Ana da vueltas en la cama, nerviosa. De pronto, ve ante sí la cara bondadosa y querida de la abuela. Ana recuerda los cuentos que le contaba y los versos que le recitaba. Se sabe de memoria el verso preferido de la abuela. Habla de un niño que se muere y desde el cielo saluda a su madre, para consolarla un poco y hacer que piense en él con alegría:

- ***De noche los ángeles se sientan a una mesa, con las alas muy limpias, a recordar estrellas. Estrellas puntiagudas que luego, muy artistas, con un pincel bañado en oro del cielo pintan. San Pedro se pasea vigilando el trabajo: Dice, aquí hay una palabra de aliento y allí una de regaño. En un rincón se afana un ángel más pequeño: la estrella que decora abulta como él. Pinta y pinta el ángel con el mayor empeño pero suena en el cielo un grito que hace estremecer. "¿Qué haces, desdichado?", mil voces le preguntan. Porque ha pintado su estrella color azul del cielo. "Niño, el color no es ése", dice San Pedro, severo. Pero el niño responde: "Es para mi mamá. El azul celeste es su color favorito y al ver la estrella azul dirá: La ha pintado mi niño".***

Aunque los ángeles pinten estrellas sólo en los cuentos, Ana sabe que su abuela le enviará de vez en cuando una especie de "saludo". Como Ana quiere mucho a su abuela, puede pensar en ella siempre que lo desee. Y entonces, durante unos momentos, casi le parecerá que la tiene a su lado.

Ahora Ana recuerda que en algún sitio tiene que haber un dibujo que le regaló la abuela. Ana lo saca, descuelga de la pared el poster de Snoopy y pone en su lugar el dibujo de la abuela. Entonces entran en la habitación sus padres y de repente todos empiezan a llorar. Es bueno poder desahogarse llorando. Cuando se sienten un poco más aliviados, se cuentan muchas cosas de la abuela, y ahora por fin Ana tiene la respuesta a todas sus preguntas".

"De lo que no se puede hablar es mejor callarse" (Ludwing Wittgenstein).

EL SUEÑO

"Un grupo de personas fueron a preguntar a un maestro:

-La gente sufre calamidades, muere de enfermedades entre dolores, tienen problemas, se odian, se traicionan, se matan… ¿Cómo puedes permanecer indiferente a todo ello? ¿Cómo, si eres un sabio, no ofreces tu ayuda a los demás?

El maestro contestó:

-Imaginad que estáis soñando. En vuestro sueño vais en un barco y este se hunde. En ese momento os despertáis. Yo os pregunto: ¿Os volveríais a dormir para prestar ayuda a los pasajeros del barco de vuestro sueño?

Nuestra respiración es el puente que conecta nuestro cuerpo con nuestra mente, es el elemento que une a ambos, lo que hace posible su interrelación. La respiración es la única herramienta que puede unirlos, iluminando a ambos y aportándoles calma y paz interior". *(Como lograr el milagro de estar despierto.* Thich Nhat Hang)

Dar es lo mismo que recibir. Según José Antonio Marina, compadecer es sentirse afectado por el dolor de los demás, siendo el fundamento de la solidaridad.

Buda decía que todo es dolor. Las religiones del Libro –judaísmo, cristianismo, islamismo- dan relevancia a la misericordia divina o humana. La empatía nos acerca al respeto, al altruismo y a la compasión. La compasión es más que un sentimiento, de ella fluye la colaboración, la ayuda, el consuelo de la misericordia. Etimológicamente significa: **con** -*ser uno con-,* y **passio** -*acción de sufrir o soportar*-. Ser uno con el sufrimiento o alegría del otro.

Aproximarse a la mirada del otro nos permite trascender los estereotipos, practicar el respeto mutuo y nos acerca a la compasión. La compasión es un milagro a nuestro alcance, es ser uno con la alegría y el sufrimiento del otro. La compasión, en su bondad lleva en sí su recompensa; la gratitud brotara por añadidura.

La práctica de la compasión conlleva el desarrollo de la atención plena. El momento presente es el comienzo, el proceso y la meta. La mente de Buda es como un espejo: todo lo que hacemos es reflejo de ella, y todo lo que hacemos se refleja en ella. Hay que traspasar el espejo, porque la verdad nos contempla desde el otro lado del espejo, con mirada de Jano. Con responsabilidad, que es la habilidad de responder.

El Dalai Lama dice: *"descuidamos la importancia del afecto, la ternura, la escucha, el perdón. Aunque proseguimos avanzando en nuestros estudios sobre el cerebro y el intelecto, pero nos olvidamos del corazón. El resultado es que nuestro saber tecnológico y científico se vuelve destructivo. Tenemos inteligencia mental, pero nos falta inteligencia cordial"*.

La vida es un flujo continuo de dar y recibir, desde la humildad, que no es más que el descubrimiento del conocimiento de uno mismo.

"Si se dan las circunstancias apropiadas, las hago. Si no se dan las circunstancias adecuadas apropiadas, las hago". (Hata-Zenji).

Ruego por que este año se den las circunstancias apropiadas para la paz y el amor.

Los sabios, místicos y maestros de las tradiciones de oriente y occidente, nos han dejado un legado de gotas de néctar, en forma de joyas literarias, filosóficas, metafísicas, religiosas, cuentos y proverbios atemporales, koan, jaiku (poema breve, acertijo que conduce a una revelación repentina o *satori*); todo ello inspirado por el espíritu más elevado del ser humano. En el fondo de nuestra alma subyace el alma de la humanidad que conduce a la liberación y al despertar, de la muerte a la inmortalidad. Este momento presente es el camino y la meta.

En lengua castellana, el verbo *estar* alude a lo transitorio, pero el verbo *ser* define aquello que no tiene fecha de caducidad, que es trascendente. Así, el siguiente cuento, hemos de desproveerlo de connotación geográfica e histórica, de espacio y de tiempo.

LOS TRES TIPOS DE PERSONAS

"Una mañana los discípulos preguntaron al rabí por los distintos tipos de personas. El sabio contestó:

- *Las personas no se dividen en negros o blancos, judíos o gentiles, pobres o ricos. Sino en aquellos que trabajaban para el estar, quienes lo hacen para el tener, y los que dedican su tiempo al ser".*

Basho (siglo XVII) es considerado el mayor poeta japonés de éste género literario, lo definió así: "jaiku es simplemente lo que está sucediendo en este lugar, en este momento".

POESÍAS (Basho)

"Ve al pino si quieres conocer al pino,

o al bambú si quieres conocer al bambú.

Y haciendo así debes soltar toda preocupación subjetiva por sí sola

en cuanto tú y el objeto se han vuelto uno".

UN ESPEJO CLARO

"El cuerpo es como un árbol de bodi

y la mente es como un espejo claro.

Abrillántala con cuidado todos los días,

y no dejes que se pose en ella el polvo".

TODO ESTÁ INTERRELACIONADO (Senxiu).

"Todo está interrelacionado. Nada existe por sí solo. Si yo no dijera estas palabras, tú no podrías oírlas. Sin mis padres yo no existiría, así como ellos no existirían sin sus padres. Sin el sol y la lluvia que nutren las cosechas y el agricultor que las cultiva, y el panadero que hace el pan, no tendríamos comida. Sin la tierra que nos da sustento y el aire que respiramos, ¿cómo podríamos sustentarnos? por consiguiente, ¿qué es lo que existe sin relación intima con otra cosa? Todas las cosas son parte de Una Cosa".

Las enseñanzas del Buda conducen a la búsqueda interior, la liberación del sufrimiento y el dolor. El Buda me acercó a ver la muerte como una transición a otro plano de existencia. Los grandes Maestros de la tradición espiritual y filosófica son fuente de mi inspiración.

LA VERDADERA ENSEÑANZA, GRAN CAMINO (*El Sutra del Diamante*, *Sec. III).*

"El Buda dijo: -Subhuti, todos los bodhisattvas héroes deben disciplinar sus pensamientos de la siguiente forma: Todos los seres vivientes de cualquier clase,

nacidos de huevos, de úteros, de humedad o transformación espontanea, con forma o sin forma, en un estado de pensamiento o exentos de la necesidad de pensar, o más allá de todas las esferas mentales: todos éstos, debido a mi mediación, alcanzan el Nirvana, la Liberación Total. No obstante, después de que inmensas, incontables, inmedibles cantidades de seres han sido liberados.

¿Por qué es así, Subhutti?: La razón es que ningún Bodhisattva alimenta la idea de un sí mismo, una personalidad, un ser, una individualidad separada".

LA SOMBRA DE LA FELICIDAD (Siddharta Gautama).

"Si se habla y actúa con espíritu sereno,

entonces la felicidad nos sigue

como la sombra que no nos abandona"

CONTENCIÓN (Siddharta Gautama).

"Cuando no tengas nada importante que decir,

Guarda el noble silencio.

Si no puedes mejorar lo dicho por otros,

Guarda el noble silencio"

LA PUERTA SIN PUERTA (Mamonkan).

"El gran sendero no tiene puertas.

Miles de rutas llevan a él.

Cuando uno entra por ésta puerta sin puerta,

camina libremente entre el cielo y la tierra".

COPOS DE NIEVE (Shibayama Zenkel).

"Frente a la experiencia real,

los conceptos son como copos de nieve

cayendo sobre una llama".

FUENTE ORIGINAL (Seng-Tsa).

"Cuando vemos todo como Uno, regresamos a la Fuente, allí donde siempre hemos estado".

"Para el que nace la muerte es segura; y para el que ha muerto, el nacimiento es seguro. Por lo tanto, no debes lamentarte en el inevitable desempeño de tu deber". Bhagavad Gita. (cap. 2, sloka 27).

EN DIRECCIÓN A LA VIDA (Thich Naht Hanh).

"Cuando estamos conduciendo, tendemos a pensar en llegar, y sacrificamos el viaje en aras de la llegada. Pero la vida se encuentra en el momento presente, no en el futuro. De hecho, es posible que suframos más cuando lleguemos a destino. Y, puestos a hablar de destino, ¿Qué hay de nuestro destino final, la tumba? No queremos ir en dirección a la muerte; queremos ir en dirección a la vida. Pero ¿Dónde está la vida? La vida sólo se encuentra en el momento presente. Por lo tanto, cada kilómetro que conducimos, cada paso que damos, debe llevarnos al momento presente. Esta es la práctica de la atención."

LUZ INTERIOR (Hui Neng).

"Así como la lámpara sirve para disipar mil años de oscuridad, un fogonazo de sabiduría puede destruir diez mil años de ignorancia"

UNA LAMPARA DE SÍ MISMO (Thomas Merton).

"Para convertirse en una lámpara de sí mismo, uno debe primero matar completamente al ***yo empírico*** *y para hacer esto, se debe someter completamente a otro que ya está iluminado y sabe exactamente cómo atravesar los senderos de la transformación. Pero en ningún caso debe uno apegarse a los métodos, a las doctrinas, al sistema, ni aún al maestro".*

VACÍO (Thomas Merton).

"Entrar en el camino es dejar el camino, porque el camino en sí mismo es vacio. En todo caso es ilusión y hace que sea posible la verdadera iluminación".

EL RESPLANDOR DEL ALMA (Yung-Chia Ta Shih).

"La luz interior está más allá del elogio y la censura:

Como el espacio, no conoce límites;

Pero está ahí, dentro de nosotros,

Reteniendo siempre su serenidad y plenitud.

Sólo cuando la persigues la pierdes;

No puedes asirla, pero igualmente no puedes desembarazarte de ella,

Y no pudiendo hacer tú ninguna de ambas cosas,

Ella sigue su propio camino.

Tú callas y ella habla; Tú hablas y ella enmudece;

La gran puerta de la claridad está abierta de par en par,

Sin ningún obstáculo enfrente".

"El que ata para sí un goce destruye lo alado de la vida; pero el que besa el goce al vuelo, vive en el amanecer de la eternidad". (William Blake).

JUAN SALVADOR GAVIOTA (*Extracto.* Richard Bach).

- *"Pedro Pablo Gaviota, ¿quieres volar?*
- *¡SI, QUIERO VOLAR!*
- *Pedro Pablo Gaviota, ¿tanto quieres volar que perdonarás a la Bandada, y aprenderás, y volverás a ella un día y trabajarás para ayudarles a comprender?*

No había manera de mentirle a este magnífico y hábil ser, por orgulloso o herido que Pedro Pablo Gaviota se sintiera.

- *Sí, quiero –dijo suavemente.*
- *Entonces, Pedro –le dijo aquella criatura resplandeciente, y la voz fue muy tierna-empecemos con el Vuelo Horizontal.*
- *Cada uno de nosotros es en verdad una idea de la Gran Gaviota, una idea ilimitada de la libertad."*

(Apollinaire). *"Acercaos al abismo, les dijo. Tenemos miedo, respondieron.*

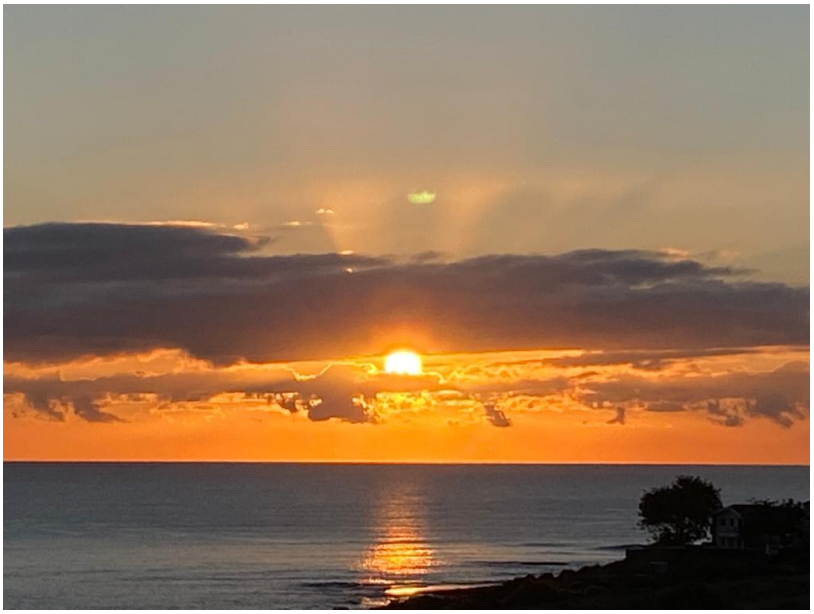
Acercaos al abismo, les volvió a decir. Se acercaron. Él los empujó…y salieron volando".

COME TU MISMO LA FRUTA (*El canto del pájaro.* Anthony de Mello, SJ).

"En cierta ocasión se quejaba un discípulo a su Maestro: - Siempre nos cuentas historias, pero nunca revelas su significado.

El Maestro le replicó: ¿Te gustaría que alguien te ofreciera fruta y la masticara antes de dártela?"

Sólo tú puedes descubrir tu propio significado de la experiencia vivida.



"El ser y el no ser uno al otro se engendran". (Lao Tse).

OM (Alan Watts).

"Lo hueco y lo sólido llegan juntos al ser. Los principios Yin y Yang se crean mutuamente. Los seres humanos no perciben este principio universal; quieren la luz sin la oscuridad, el bien sin el mal, la vida sin la muerte. Nos encontramos dentro de la galaxia, y desde cerca parece como si las estrellas estuvieran esparcidas al azar. Pero si nos alejáramos a gran distancia, veríamos nuestra galaxia con forma de doble hélice. En una doble hélice, los dos elementos que la forman hacen una espiral, persiguiéndose mutuamente. Y la una no se conoce a sí misma más que en función de la otra. No podemos ver la figura sin el fondo. Ahora bien, si no puede haber ser sin otro, yang sin yin, delante sin atrás o conocimiento de la acción voluntaria sin la experiencia de lo que sucede involuntariamente, entonces debe haber una conspiración. En otras palabras, hay dos que parecen ser diferentes, aunque esotérica y secretamente son lo mismo. Somos aperturas a través de las cuales el universo se mira".

Acercarse a los clásicos de la literatura y la filosofía es una manera sutil de nutrir el vacío existencial del cuerpo y el alma.

Tras el vértigo de enfrentarme a la página en blanco, previa a la confección de este trabajo; yo, al igual que Cicerón -y salvadas las distancias-, he hallado verdadero disfrute en la búsqueda de las lecturas, y gozo en el redescubrimiento, previo a la tarea, removiendo los estantes donde reposan mis libros.

Marco Tulio Cicerón nace en el 106 a.C. Se dedico al estudio de autores griegos y al derecho. Escribió dialogo sobre la vejez y de la amistad en el 45 a.C.

DE LA VEJEZ

"[…]- Si en algo, oh Tito, llegara a socorrerte y lograra aliviar un tanto ese cuidado que ahora te acongoja y que arraigado en tu pecho te conturba, ¿cuál será la recompensa?

- Estas palabras, mi querido Tito Pomponio Ático, que a Tito Flaminio dirigió".

- Te inquietas, Tito, noche y día.

-Ya que conozco la moderación y equidad de tu espíritu y sé muy bien que te trajiste de Atenas no sólo el cognomen, sino también cultura y prudencia. Y no obstante sospecho que tú sientes inquietud por esas mismas cosas que a mí también me inquietan de cuando en cuando y cuyo consuelo es de mayor volumen y debe ser diferido para otra ocasión. Mas ahora me ha parecido bien escribir algo sobre la vejez para ti".

"[…] Pero sobre otras cosas ya hablamos bastante y no hay duda de que hablaremos más. Este libro que te dirijo es sobre la vejez. Toda trama o conversación la atribuimos no a Titono, como hiciera Aristón de Quíos (pues existe poca autoridad en una fábula), sino a Marco Catón en su ancianidad, para que el discurso tenga más autoridad. Ante su presencia situamos a Lelio y a Escipión admirándose de cómo con tanta facilidad lleva él la vejez y respondiéndoles aquel. Y ahora bien, si advirtieras en su disertación una mayor erudición de la que acostumbró en sus libros, lo debes atribuir a las letras griegas de las cuales consta que en su ancianidad fue muy estudioso. Pero ¡basta! ¿Por qué proseguir? siendo que la plática del propio Catón explicará todo nuestro sentir sobre la vejez…"

"[…] Y ¿qué decir de aquellos que aprenden cosas nuevas en la ancianidad? Plutarco dice que Solón se gloriaba en sus versos de que envejecía aprendiendo algo cada día y yo mismo aprendí literatura griega, siendo ya viejo, tarea esta que la aprendí con tal ardor, como si deseara apagar en mí una sed , de tiempo contenida dentro de mí, para conocer aquello de lo que ahora veis me sirvo como de ejemplo. Y habiendo oído que Sócrates hizo esto con la lira (afición en boga en la antigüedad), hubiera querido hacer yo lo mismo, pero de todos modos trabajé con ahínco en la literatura."

"[…] El curso de los años ya está determinado, y trazado el único y simple camino de la naturaleza y a cada uno le ha sido concedida cada parte de la vida con su

correspondiente tempestividad, de modo que cada cual considere cosa natural eso que irá recibiendo a su debido tiempo: la volubilidad en los niños, la impetuosidad en los jóvenes, la gravedad en la edad madura y la madurez en la vejez."

"[…] Queda ya la cuarta causa que parece que es la que angustia en gran manera y tiene inquieta nuestra edad, esa proximidad a la muerte, que no cabe duda de que no se haya lejos de la vejez. ¡Desdichado de aquel anciano que durante toda su larga edad no ha visto que no debe despreciarse la muerte!".

He escogido varios testimonios y cuentos significativos del pensamiento sufí.

SOBRE LA VIDA ETERNA (Cuento sufí).

"El rey Anorschirwan, a quién el pueblo llamaba El Justo, viajaba cierta vez a través de su reino durante la época en que nació el profeta Mahoma. En una ladera bañada por el sol, vio a un venerable anciano que con la espalda doblada trabajaba. Seguido de su corte se acercó el rey, y vio que el anciano estaba plantando un árbol.

¿Qué haces?, preguntó el rey.

- Planto nogales, respondió el anciano.

¡Tú, que eres tan viejo –se admiró el rey-, ¿para qué plantar una planta cuyo follaje no verás, a cuya sombra no descansarás y cuyos frutos no comerás?

El anciano le miró serenamente y respondió: ¡Aquellos que nos precedieron plantaron y nosotros pudimos cosechar. Ahora plantamos nosotros para que puedan cosechar los que vienen detrás".

ME BUSCAS (Kabir. Místico y poeta indo-musulmán)

"¿Me buscas? Mira: estoy a tu lado.

No estoy en el templo ni en la mezquita,

ni en sinagogas ni catedrales.

No estoy en misas ni en ceremonias,

ni en yoga ni en vegetarianismo.

Si eres un Verdadero buscador,

al fin me encontrarás:

Me encontrarás en un momento del tiempo".

Ibn Arabi, llamado entre los árabes “el más grande de los maestros espirituales”. Nació en Murcia en el año 1164. Fue uno de los españoles más significativos, ejerciendo una influencia metafísica en cristianos e islámicos.

TÚ ERES ÉL Y ÉL ERES TÚ (*Tratado de la Unidad*).

“Cuando aparece mi amado, ¿con qué ojo he de mirarle? Con el mío, porque nadie Le ve sino El mismo”.

“En aquella gloria no hay un yo, ni nosotros, ni tú. Yo, nosotros, tú y Él, todo es una y la misma cosa”.

“He buscado, ¡Alma mía!, del uno al otro confín y nada hallé en ti que no fuera el Amado”.

Husayn Mansur Halladj nació en el año 857 en Irán. Sus padres se trasladaron a una ciudad a las orillas del Tigris. En la escuela de lectores de Corán, se introdujo en la sutileza de la lengua árabe y termino olvidando su lengua materna, el persa. Desde muy pequeño, experimentó la energía que eleva la oración del alma hacia Dios. El se sentía “como un testigo de la Realidad invisible de Dios en este mundo visible”. Halladj quiere que cada uno encuentre a Dios por sí mismo, en el fondo de su alma”.

TENGO UN AMIGO (*Poemas de Amor Divino*).

“Tengo un Amigo, presente incluso cuando escapa a las miradas, al que visito en las soledades.

No me verás escucharle atentamente para percibir Su lenguaje a través del ruido de las palabras.

Sus palabras no tienen vocales, ni alocuciones, ni nada que se parezca a la melodía de las voces.

Es como si yo me hubiera convertido en interlocutor de mí mismo, como si se comunicara a través de mi inspiración con mi esencia, en mi esencia.

Presente, ausente, cercano, alejado, inatrapable por las descripciones cualitativas.

Él está más cerca de mí que la conciencia de la imaginación, y me es más íntimo que mi propia imaginación”.

Rabindranath Tagore, creía en la semilla divina que cada uno lleva en su interior y en el desarrollo de sus potencialidades. La literatura y la poesía mística busca el reflejo estético de la experiencia amorosa de unidad como vivencia interior. Tagore nace en

Calcuta, en 1861 dentro de la sociedad brahmán. Rodeado de un ambiente literario y musical. Escribió poesía desde niño. Rabindranath es mi poeta preferido desde que aprendí a leer y escribir. Él siempre me acompaña.

"Me aferro a mi cuerpo, pobre tabla viva, por la estrecha corriente de mis años terrenales. Cuando termine la travesía, lo dejaré. ¿Y entonces? ¡Quién sabe si allí luz y oscuridad serán lo mismo!".

"Sí, aunque los días trastornen mi camino con su polvo ocioso, yo me encontraré con mi Vida interior, con esa Alegría que se oculta dentro de mi vida. A veces, he vislumbrado sus destellos; y rachas de su aliento me han puesto a veces, un instante, fragantes mis pensamientos. Sí, yo he de encontrar esa Alegría de afuera, que me oculta el velo de la luz. ¡Y me erguiré en la soledad desbordada, donde todas las cosas son vistas como por su Creador".

"El lago busca salida para formar un río. En éste sentido el permanente amor es más estrecho que el primer amor, pero está más definido en su dirección, desea realizar el todo en cada una de sus partes, y de éste modo es impulsado hacia el infinito".

LOS MARINEROS

"Allá lejos, oís el tumulto de la muerte, la llamada –entre riadas de fuego y nubes venenosas-, la llamada del Capitán al timonel, para que ponga el barco proa a una orilla sin nombre. Porque ya pasaron los días encharcados del puerto, donde la misma vieja mercancía se vende y se compra eternamente, donde vacías de verdad, van a la deriva las cosas muertas. Los marineros se despiertan asustados preguntando: ¿Qué hora es ya compañeros? ¿Viene la aurora?...Las nubes han tapado las estrellas, y nadie puede ver la llamada del día. Y corren con los remos en la mano. Se quedan las camas vacías, reza la madre, la mujer mira en la puerta, el lamento de la partida llega hasta el cielo. Y la voz del Capitán grita en la oscuridad: ¡Vamos marineros, que ya han terminado los días del puerto! ¡Parta la tempestad su corazón en pedazos, como su vaina el fruto maduro, y desparrame truenos; cese vuestro vocerío de condenación de los otros, de alabanza vuestra! Y en calma, con la oración callada en vuestras frentes, navegad hacia esa playa sin nombre. Si lo Inmortal no vive en el corazón de la muerte, ni florece la sabiduría alegre, rompiendo la cárcel del dolor; si el pecado no muere por su propia revelación, si no aplasta al orgullo la carga de sus honores, ¿de dónde es la esperanza que espolea a estos hombres y los echa de sus casas, como estrellas que se precipitan a la nada en la luz de la mañana? La sangre de los mártires, el llanto de las

madres, ¿se perderán en el polvo de la tierra, sin comprar el cielo? Y cuando el hombre pasa sus límites mortales, ¿no se le aparece acaso lo Infinito".

"Los dichos de amor es mejor dejarlos en su anchura para qué cada uno de ellos se aproveche según su modo y caudal de espíritu, que abreviarlos a un sentido al que no se acomode todo paladar" (Del *Canto espiritual*. S. Juan de la Cruz).

En la Grecia antigua, el pensamiento se cantaba y hasta se enseñaba a leer acompañándose de la lira.

"Poemas cantados eran los textos fundamentales del pensamiento filosófico. Así en el cántico espiritual de San Juan de la Cruz se escuchan los silencios de aquella noche única, nacida de la memoria enamorada. El fluir del tiempo transparente donde se da el poema. Ni una sola palabra se nos pierde allí donde se nos da a conocer en su milagro presente. Nupcias de la palabra y su musicalidad *do mana el agua pura*". (María Zambrano).

"El alma que anda en amor ni cansa ni se cansa. El alma enamorada es alma blanda, mansa, humilde y paciente" (*Dichos de luz y amor.* S. Juan de la Cruz).

LLAMA DE AMOR VIVA

"¡Oh llama de amor viva, que tiernamente hieres de mi alma en el más profundo centro!

Pues ya no eres esquiva, acaba ya, si quieres; rompe la tela de este dulce encuentro.

¡Oh cauterio suave! ¡Oh regalada llega! ¡Oh mano blanda! ¡Oh toque delicado,

que a vida eterna sabe y toda deuda paga!

Matando, muerte en vida la has trocado.

¡Oh lámparas de fuego, en cuyos resplandores las profundas cavernas del sentido,

que estaba oscuro y ciego, con extraños primores calor y luz dan junto a su querido!

¡Cuán manso y amoroso recuerdas en mi seno donde secretamente solo moras;

y en tu aspirar sabroso de bien gloria lleno, cuan delicadamente me enamoras".

QUÉ BIEN SÉ YO LA FUENTE

"¡Qué bien sé yo la fuente que mana y corre, aunque es de noche!

Aquella eterna fuente está escondida, ¡qué bien sé yo do tiene su manida, aunque es de noche.

Su origen no lo sé, pues no lo tiene, más sé que todo origen de ella viene, aunque es de noche.

Sé que no puede ser cosa tan bella y que cielos y tierra beben de ella, aunque es de noche.

Bien sé que suelo en ella no se halla y que ninguno puede vadearla, aunque es de noche.

Su claridad nunca es oscurecida, y sé que toda luz de ella es venida, aunque es de noche.

Sé ser tan caudalosas sus corrientes, que infiernos, cielos riegan, y las gentes, aunque es de noche.

Aquesta eterna fuente está escondida en este vivo pan por darnos vida, aunque es de noche.

Aquí se está llamando a las criaturas, y de esta agua se hartan, aunque a oscuras porque es de noche.

Aquesta viva fuente, que deseo, en este pan de vida yo la veo, aunque es de noche.

En esta noche oscura desta vida, qué bien sé yo por fe la fonte fría, aunque es de noche.

Qué bien sé yo la fuente que mana y corre, aunque es de noche".

"Recuerde el alma dormida, avive el seso y despierte, contemplando cómo se pasa la vida, cómo se viene la muerte" (*Coplas a la muerte de su padre*. Jorge Manrique).

COPLA III: "Nuestras vidas son los ríos que van a dar a la mar,

Qu´es el morir, allí van los señoríos, derechos a se acabar, e consumir;

allí los ríos caudales, allí los otros medianos e más chicos,

que allegados, son iguales, los que viven por sus manos que los ricos".

COPLA V: "Este mundo es el camino para el otro qu´es morada, sin pesar:

Más cumple tener buen tino para andar esta jornada, sin errar.

Partimos cuando nacemos, andamos mientras vivimos, y llegamos

al tiempo que fenecemos; así que, cuando morimos, descansamos".

"Sin salir de la casa se conoce el mundo. Sin mirar por la ventana, se conoce el camino celestial. Cuanto más lejos se va, menos se sabe. Por eso el sabio conoce (las cosas) sin viajar, distingue sin mirar, realiza su obra sin actuar". (Tao Te King).

EXPLORADORES (José M. La Fuente)

"Aunque escasos, los exploradores

forman dos grupos opuestos:

los que buscan en las palabras

y los que encuentran en el silencio".

La meditación es una práctica sin propósito, nunca hubo, hay ni habrá otra experiencia que la presente. La esencia de la práctica de la meditación es centrarse en lo que Es. Místicos y maestros de tradiciones de Oriente y Occidente nos marcan el camino correcto para su práctica cotidiana.

Es abrir nuestra consciencia y estar alerta a lo que realmente sucede. Es escuchar la voz del silencio. No hay ningún sitio a donde ir, sólo aquí y ahora.

"La meditación no da pie a la imaginación o proceso de pensamiento; es la vía para dar fin a la fantasía y a los recuerdos. Por el contrario es consciencia total de lo que está sucediendo. Es el camino del equilibrio, la armonía y la integración. Es ver a través de las apariencias hacia lo más profundo que subyace más allá". (Dhiravamsa).

"Debemos dejar que las cosas fluyan en nosotros, tal como debe ser por naturaleza, y no tratar de reprimir u obstruir dicho flujo. La vida está en un estado permanente de flujo. No es algo estático, sino que debe fluir. Imaginemos un río: no se detiene, corre y serpentea. Buda solía comparar la vida a un torrente de montaña, que nace en un lugar exiguo y corre por un amplio y profundo curso hasta alcanzar el océano. Si somos sabios, reconocemos que cualquier aspecto de la vida, ya sea agradable o penoso, puede aportar sabiduría si aprendemos de nuestra experiencia en el presente". (*La vía del no apego.* Dhiravamsa).

El presente es donde se concentra nuestra capacidad de acción, decidimos confiar en la vida y damos paso a la aceptación que traspasa las capas internas de nuestro ser.

"El gran descubrimiento de la psicología moderna es el hecho de que el ser humano, cambiando sus pensamientos, cambia el mundo". (William James).

Siempre estamos a tiempo de coger el timón para dar un nuevo rumbo a nuestra barca.

Dentro de la obra del Premio Nobel de literatura 1946, Hermann Hesse (Calw, Alemania. 1877- 1962), quiero destacar su novela *Siddharta,* símbolo del viaje experiencial de búsqueda exterior e interior.

"Siddharta repuso: _ He tenido ideas, sí, e incluso razonamientos de vez en cuando. En alguna ocasión he creído sentir en mí como se percibe la vida en el corazón, pero tan sólo por una hora o un día. Eran muchas las ideas, y me sería difícil comunicártelas. Mira, Govinda, ésta es una de las cuestiones que he descubierto: la sabiduría no es comunicable. La sabiduría que un erudito intenta comunicar, siempre suena a simpleza.

_ ¿Bromeas?- inquirió Govinda.

_ No. Digo lo que he encontrado. El saber es comunicable, pero la sabiduría no. No se la puede hallar, pero se la puede vivir, nos sostiene, hace milagros: pero nunca se la puede explicar ni enseñar. Esto era lo que ya de joven pretendía, y lo que me apartó de los profesores. He encontrado otra idea que tú, Govinda, seguramente tomarás por broma o chifladura, pero, en realidad, se trata de mi mejor pensamiento. Es éste: ¡Lo contrario a cada verdad es igual de auténtico! O sea: una verdad sólo se puede pronunciar y expresar con palabras si es unilateral. Y unilateral es todo lo que se puede expresar con pensamientos y declarar con palabras; todo lo unilateral, todo lo mediocre, todo lo que carece de integridad, de redondez, de unidad.

Cuando el venerable Gotama enseñaba el mundo por medio de palabras, lo tenía que dividir en ***sansara*** *y* ***nirvana****, en ilusión y en verdad, en sufrimiento y redención. No es posible otra forma para el que desea enseñar. No obstante, el mundo mismo, lo que existe a nuestro alrededor y en nuestro propio interior, nunca es unilateral. Jamás un hombre o un hecho es del todo* ***sansara*** *o del todo* ***nirvana****, nunca un ser es completamente santo o pecador. Nos parece que es así porque nos hacemos la ilusión de que el tiempo es algo real. Y el tiempo no es real, Govinda, he experimentado muchísimas veces. Y si el tiempo no es real, también el lapso que parece existir entre el mundo y la eternidad, entre el sufrimiento y la bienaventuranza, entre lo malo y lo bueno, es una ilusión.*

_ ¿Qué quieres decir? –preguntó Govinda angustiado.

_ ¡Escucha bien, amigo, escucha bien! El pecador, que lo somos tú y yo, es pecador, pero algún día volverá a ser Brahma, llegará a ***nirvana****, será buda…, y ahora fíjate bien: ese "algún" es una ilusión. ¡Es sólo metáfora! El pecador no está en camino hacia el budismo, no se encuentra en un desarrollo, aunque no nos lo podamos imaginar de otra forma. No; en el pecador, ahora y hoy, ya está presente el buda futuro, todo su futuro, en él, en ti, en todo se debe respetar el futuro buda escondido.*

El mundo, amigo Govinda, no es imperfecto, ni se encuentra en un camino lento hacia la perfección. No; él es perfecto en cualquier momento. Todo pecado lleva en sí el perdón, todos los lactantes, la muerte; todos los moribundos, la vida eterna.

En la profunda meditación existe la posibilidad de anular el tiempo, de ver toda la vida pasada, presente y futura a la vez, y entonces todo es bueno, perfecto: es Brahma".

Escudriñar los clásicos es siempre para mí un dulce placer para la mente y el espíritu. Desde tiempos inmemoriales, la figura del anciano ha simbolizado la tradición, la prudencia, la experiencia, la sabiduría y la memoria colectiva.

AMOR CONSTANTE MÁS ALLÁ DE LA MUERTE (Francisco de Quevedo).

"Cerrar podrá mis ojos la postrera
sombra que me llevare el blanco día,
y podrá desatar esta alma mía
hora a su afán ansioso lisonjera;
mas no, de esotra parte, en la ribera,
dejará la memoria, en donde ardía:
nadar sabe mi llama el agua fría,
y perder el respeto a ley severa.
Alma a quien todo un dios prisión ha sido,
venas que humor a tanto fuego han dado,
médulas que han gloriosamente ardido:
su cuerpo dejará, no su cuidado;
serán ceniza, más tendrá sentido;
polvo serán, mas polvo enamorado".

En lenguaje metafórico, para varias religiones, el cuerpo es el templo del alma. La relación entre la resurrección o la inmortalidad es recogida en diversas tradiciones; es conocido el aforismo védico que afirma que *el oro es la inmortalidad.*

Periódicamente, debido a que la casa de mis padres está a 20 kilómetros de Campo de Criptana, en periodo estival suelo hacer un alto en el camino y recostarme a la sombra de un molino de viento; sienta bien al cuerpo y es saludable para la imaginación.

"Sancho amigo, has de saber que yo nací, por querer del cielo, en ésta nuestra edad de hierro, para resucitar en ella la de oro, o la dorada, como suele llamarse" (*Don Quijote.* Miguel de Cervantes Saavedra).

"¡Válgame Dios!, y con cuanta gana debes de estar esperando ahora, lector ilustre, o quier plebeyo, este prólogo, creyendo hallar en el venganzas, riñas y vituperios del autor del segundo Don Quijote, digo, de aquel que dicen que se engendró en Tordesillas y nació en Tarragona. Pues en verdad que no te he de dar ese contento; que puesto que los agravios despiertan la cólera en los más humildes pechos, en el mío ha de padecer excepción esta regla. Quisieras tú que lo diera del asno, del mentecato, del atrevido; pero no me pasa por el pensamiento: Castíguele su pecado, con su pan se lo coma y hallá se lo haya. Lo que no he podido dejar de sentir es que me note de viejo y de manco, como si hubiera sido en mi mano haber detenido el tiempo, que no pasase por mí, o si mi manquedad hubiera nacido en alguna taberna sino en la más alta ocasión que vieron los siglos pasados, los presentes, ni esperan ver los venideros. Si mis heridas no resplandecen en los ojos de quien las mira, son estimadas, a lo menos, en la estimación de los que saben donde se cobraron; que el soldado más bien parece muerto en la batalla que libre en la fuga; y es esto en mí de manera que, si ahora me propusieran y facilitaran un imposible, quisiera antes haberme hallado en aquella facción prodigiosa que sano ahora de mis heridas sin haberme hallado en ella. Las que el soldado muestra en el rostro y en los pechos, estrellas son que guían a los demás al cielo de la honra, y al de desear la justa alabanza; y hase de advertir que no se escribe con las canas, sino con el entendimiento, el cual suele mejorarse con los años".

PLEGARIA DE LA SERENIDAD (Reinhold Niebuhr).

"Señor dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que sí puedo, y la sabiduría para distinguir la diferencia".

"Medita en la muerte, o, si te es más agradable, en el transito a los dioses".

Lucio Anneo Seneca, escritor romano del siglo I. Nació en Córdoba (4 a.C. al 65 a. C.). Séneca el joven para distinguirlo de su padre, es conocido por sus obras como filósofo, poeta, orador y político y es uno de los máximos exponentes de la filosofía estoica. Su influencia filosófica ha trascendido hasta nuestros días.

ALABANZAS A LA VEJEZ (*Cartas a Lucilio*).

"I. Hace poco decía que yo me encuentro a la vista de la vejez; ya temo haberla dejado detrás de mí. Otra palabra conviene a estos años, verdaderamente a este cuerpo, porque el nombre de vejez es ciertamente el de la edad cansada, no aniquilada.

II. Sin embargo, yo me felicito ante ti, pues no siento en el alma la inconveniencia de la edad, aunque mi cuerpo la sienta. Solamente han envejecido los vicios y sus órganos, pero el alma tiene vigor y se alegra de que no se relacione mucho con el cuerpo, pues dejó gran parte de su carga. Salta de gozo y me contradice sobre el asunto de mi vejez; dice que ésta es la flor de su edad. Creámosla; haga uso de su bien.

III. Me ordena que entre en reflexión y distinga qué parte de esta tranquilidad y moderación de costumbres debo a la sabiduría, qué a la edad y que examine con celo lo que no puedo hacer, lo que no quiero hacer de provecho cuando he de marcharme de esta vida. Por otra parte, si no quiero algo, me alegro de no poder hacerlo. Pues ¿ Qué queja, qué incomodidad hay, si abandono algo que debía acabarse.

IV. La mayor desgracia –dices- es ir perdiendo y perecer y, para decirlo con propiedad, fundirse. Pues no somos impulsados de pronto y derribados; se nos hace jirones; cada uno de los días nos quita algo de fuerza. ¿Qué salida es mejor que ir deslizándose hacia el final mientras la naturaleza nos va dejando libres de preocupaciones? No porque es malo el golpe y la repentina salida de la vida, sino porque el ser sacado es un camino suave. Yo, ciertamente, como si se acercase la prueba y hubiese llegado aquel día que ha de pronunciar la sentencia sobre todos mis años, me examino y hablo así: No es nada –digo- todavía lo que hemos mostrado con hechos o con palabras.

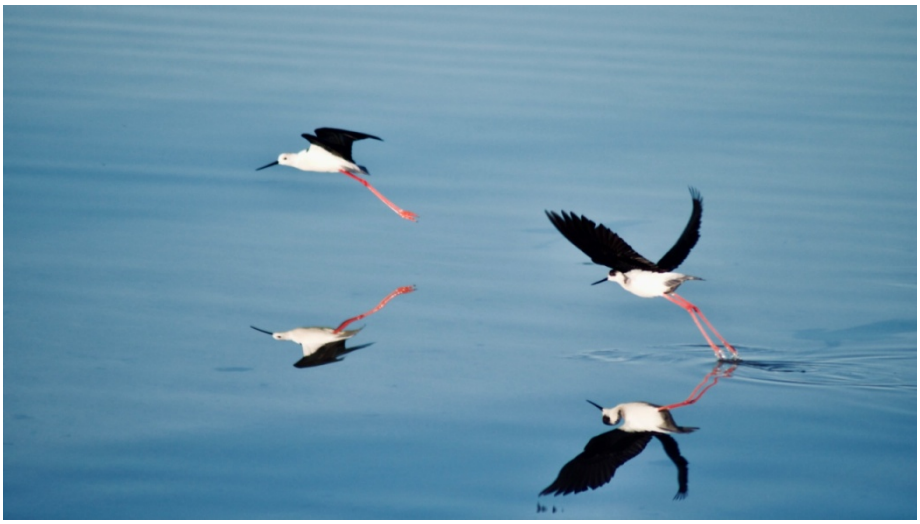
V. De poca importancia son aquellos y éstas, y como falaces garantías del alma, y envueltas en muchos adornos postizos; debo dar crédito a la muerte sobre qué he hecho de provecho. Así pues, me preparo sin timidez para aquel día, en el que he de juzgarme, dejando de lado artificios y disfraces, si digo palabras fuertes o las siento, si acaso fue una ficción y comedia cuantas palabras recalcitrantes pronuncié contra la fortuna.

VI. Desecha la opinión de los hombres; siempre es dudosa y se divide entre las dos partes. No hagas caso de los estudios que has cultivado durante toda la vida; la muerte ha de dar su opinión sobre ti. Te aseguro que las discusiones y coloquios literarios, las máximas recogidas de los preceptos de los sabios y la conversación culta no muestran la verdadera fortaleza del alma; pues también los más tímidos tienen una conversación audaz. Lo que has hecho aparecerá precisamente cuando mueras. Acepto la condición, no me atemoriza el juicio.

VII. Esto me digo a mí mismo, pero cree que lo digo también para ti. Eres más joven, ¿Qué importa?, no se cuentan los años. Es incierto en qué lugar te espera la muerte; así, pues, tú espérala en todo lugar.

VIII. Ya querría acabar y mi mano esperaba a cerrarla, pero ha de llevarse a término el rito y a esta carta se tiene que dar su provisión para el viaje. Supón que yo no digo de donde he de sacar el préstamo; tú sabes de qué arca hago uso. Espérame un poco y el pago se hará de la propia cosecha. En el ínterin lo prestará Epicuro, el cual dice: "Medita en la muerte, o, si te es más agradable, en el transito a los dioses".

IX. El sentido está claro: es cosa eminente aprender a morir. A lo mejor crees que es innecesario aprender una cosa que sólo ha de usarse una vez; es esto mismo por lo que debemos meditar; siempre debe aprenderse lo que, si lo sabemos, no podemos experimentar. Meditar en la muerte; el que dice eso, ordena meditar en la libertad. El que aprende a morir, desprende el servir; está sobre todo poder, por lo menos fuera de todo poder. ¿Qué significan para él la cárcel, los guardias, las cadenas? Tiene libre la puerta. El amor a la vida es la única cadena que nos tiene atados, y como él no se ha de lanzar, debe disminuirse de forma que si alguna vez exige una cosa, nada nos detenga e impida estar preparados para ejecutar en seguida lo que ha de hacerse alguna vez".



"Lo que en verdad nos espanta y desalienta no son los acontecimientos exteriores por sí mismos, sino la manera en que pensamos a cerca de ellos. Las cosas y las personas no son lo que deseamos que sean ni lo que parecen ser. Son lo que son".

(*Manual de vida.* Epíteto).

Epíteto, filósofo estoico, nació esclavo hacia el año 55 d.C., en Hierápolis (Frigia). Para él una vida feliz y una vida virtuosa se asemejan. La plenitud personal es consecuencia de llevar a cabo la buena vida. ¿Cómo tener una vida plena y cómo ser una buena persona? La pasión de Epíteto, que no dejo escritos, fue dar respuesta a estas y otras preguntas. Flavio Arriano, discípulo suyo preservo aspectos esenciales de su filosofía.

LOS ACONTECIMIENTOS NO NOS HACEN DAÑO

"Las cosas, por sí mismas, no nos hacen daño ni nos ponen trabas. Tampoco las demás personas. La forma en que veamos las cosas es otro asunto. Son nuestras actitudes y reacciones las que nos causan problemas. Por consiguiente, ni siquiera la muerte tiene gran importancia por sí misma. Es nuestro concepto de la muerte, nuestra idea lo que nos aterroriza. Hay formas muy distintas de pensar sobre la muerte. Examina a fondo tus conceptos sobre la muerte y sobre todo lo demás. ¿Son realmente ciertos? ¿Te hacen algún bien? No temas a la muerte y al dolor; teme al temor a la muerte y al dolor. No podemos elegir nuestras circunstancias externas, pero siempre podemos elegir la forma de reaccionar ante ellas. No exijas que los acontecimientos sucedan como deseas. Acéptalos tal como son realmente. Así te será posible la paz".

CENTRATE EN TU DEBER PRINCIPAL

"Hay un momento y un lugar para la diversión y el entretenimiento, pero no deberías permitir nunca que éstos pasaran por encima de tus auténticos propósitos. Si vas de viaje y el barco echa el ancla en un puerto, puedes bajar a tierra en busca de conchas o plantas. Pero ten cuidado; estate atento a la llamada del capitán. Presta atención al barco. Distraerse con fruslerías es la cosa más fácil del mundo. En cuanto el capitán llame a bordo, debes estar listo para abandonar dichas distracciones y acudir prontamente, sin siquiera volver la vista atrás. Si eres anciano, no te alejes demasiado del barco o tal vez no consigas presentarte a tiempo cuando te llamen".

EL PROGRESO ESPIRITUAL PASA POR HACER FRENTE A LA MUERTE

"En lugar de apartar la vista de los acontecimientos dolorosos de la vida, míralos de frente y piensa en ellos a menudo. Al hacer frente a las realidades de la muerte, la enfermedad, la pérdida y la decepción, te liberas de falsas ilusiones y esperanzas, al

tiempo que evitas pensamientos desdichados y envidiosos. Mantente unido a lo que es espiritualmente superior, prescindiendo de lo que hacen y dicen los demás. Sé fiel a tus verdaderas aspiraciones pase lo que pase a tu alrededor".

"La esencia de la fidelidad reside ante todo en sostener opiniones y actitudes correctas con respecto a lo absoluto. Recuerda que el orden divino es inteligente y fundamentalmente bueno".

"Muestra tu carácter y tu compromiso con la nobleza personal mediante tus actos. Ha llegado el momento de que te tomes en serio vivir tus ideales".

CONTEMPLACIÓN DEL TIEMPO (Andreas Gryphius, poeta siglo XVII)

"No son míos los años que el tiempo me ha robado,

ni son míos aquellos que tal vez aún vendrán;

mío es este momento, y si yo lo valoro,

mío ha de ser quién hizo tiempo y eternidad".

"Debo salvarlo todo si he de salvarme entero. Soy coral, soy muchacha, soy sombra y aire nuevo, soy el tordo en la zarza, soy la luz en el trino, soy fuego sin sustancia, soy espacio en el canto, soy estrella, soy trigo, soy niño y soy diamante que proclaman y exigen que me haga Dios con ellos". (*Poesía.* Gabriel Celaya)

MATINAL

"Un hombre; los caminos; el viento sin sonido del destino; y andar libre y ligero entre tormentas magnéticas y secas.

Se multiplican, crecen, y, sucesivos, vienen con espuma y clamores confusiones, muchachas, reposos dulces, largas cabelleras de llanto que le envuelven temblando.

Frente a un mundo en delirio, él se afirma en su paso. No acaricia, no duda.

Su soledad heroica no es un irse perdido por los limbos cantando.

Contempla las montañas en su fuerza y su calma; contempla la mañana pausada y luminosa; respira, y le parece que su boca bebe de Dios directamente.

¡Qué cierto, en su absoluto de gloria y resplandor, el cielo abierto!

Qué ciertas, en su calma, las cosas como son, y basta!".

León Felipe, (1884/1968) nace en Puebla de Sanabria (Zamora). Se llamó a sí mismo poeta de la contemporaneidad; según él "lo contemporáneo abarca la vida de toda la Humanidad, como en un sincrónico momento clavado en un espejo". Su poesía responde a un hondo humanismo. Poeta social insobornable, místico y rebelde.

"Volvamos a la parábola, con la parábola, el poeta ve lo que hay detrás de las esquinas y en la espalda de las estrellas. La parábola es el camino más corto entre el hombre y la luz". (*El viento.* León Felipe).

EL CRISTO ES EL HOMBRE (Extracto de *Poeta prometeico*. León Felipe).

…"El Hombre es lo que importa.

Ni el rico, ni el pobre importan nada…

Ni el proletario, ni el diplomático, ni el industrial, ni el arzobispo, ni el comerciante, ni el soldado, ni el artista, ni el poeta en su sentido ordinario y doméstico importan nada.

Nuestro oficio no es nuestro Destino.

"No hay otro oficio ni empleo que aquel que enseña al hombre a ser un Hombre".

El Hombre es lo que importa.

El Hombre ahí, desnudo bajo la noche y frente al misterio, con su tragedia a cuestas,

con su verdadera tragedia, con su única tragedia… la que surge, la que se alza cuando preguntamos, cuando gritamos en el viento:

¿Quién soy yo?

Y el viento no responde...Y no responde nadie.

¿Quién es el Hombre?

Tal vez sea Cristo…Porque el Cristo no ha muerto…Y el Cristo no es el Rey, como quieren los cristeros y los políticos y tramposos…

El Cristo es el Hombre…La sangre del Hombre…, de cualquier Hombre.

Esto lo afirmo. No lo pregunto.

¿No puedo yo afirmar?"

LA NADA Y LA ETERNIDAD

"Si la Agonía

el vestíbulo de la muerte

de donde no ha tornado nadie nunca tampoco…

Si la agonía no fuese más que un sueño, un dulce sueño…

El último sueño en el que ya, sin angustias ni dolores

vemos una lucecita alumbrando dulcemente la vida celestial…

La vida celestial que se pierde en la Nada

y tiene la misma fuerza que la eternidad…

Porque la Nada… ¿no es la Eternidad?

Y la Nada y la Eternidad ¿no son un dulce sueño?

Reclinada mi cabeza sobre la almohada vacía de la Nada

Sueño con la infinita Eternidad".

AHORA (Walt Whitman).

"Nunca hubo más principio que ahora,

Ni más juventud ni vejez que ahora.

Ni habrá más perfección que ahora,

Ni más infierno ni más cielo que ahora".

La muerte es algo que nos llega a todos tarde o temprano, el fracaso de la vida es no vivir mientras estamos vivos. Es en el presente, donde se concentra la capacidad de actuar. El sentido de la vida es la exploración del ahora eterno. Una vez escuché decir que el lugar más santo de la tierra es aquel en que un odio antiguo acaba transformado en un amor presente. Este es el momento de abandonar el miedo. Éste momento es el único que existe. Éste es el momento de despertar. Éste es el momento de actuar. Éste es el momento de amar.

"El ser humano, como todo ser vivo, emite y recibe flechas de la aljaba infinita. Percibimos en el alma las de la inocencia infantil y en el corazón las de otro corazón. La palabra, el gesto, la actitud e incluso la aptitud, son dardos que penetran en el corazón de las personas".

EL OLVIDO (*La aljaba inagotable*. Saturnino Cabrera).

"Se vive cuando hay alguien que te vive

y te afirma rotundo en su latido;

nos llega su calor cuando es sentido

y amante el corazón que lo concibe.

El agua es quien da vida al aljibe

y la palabra quien la da al sonido.

Como el recuerdo vida da al olvido

y a un aroma aquel que lo percibe.

Es relato de olvidos nuestra historia

y epitafios fingidos de las glosas

de aciertos y de tantos desaciertos.

En alguien que oscurece su memoria

son ya los olvidados simples cosas

cual recuerdos que van quedando yertos".

PROVISIÓN (*El árbol de mi sombra.* Vicente Mojíca poeta alicantino).

"Cansado ya de tanto ir a la fuente

se romperá mi corazón un día,

cántaro celestial, ¡cómo podría,

si no, sembrarme generosamente!

Quise llenarlo de agua transparente

del manantial de amor de mi alegría;

tanto la di a beber que quien bebía

con besos me pagó sobradamente.

Y lo llevo tan bien abastecido,

que soy una olorosa primavera

bajo el sol amarillo de septiembre.

Quiero fructificar, que no haya sido

todo inútil en mí, que algo no muera

cuando se rompa el cántaro y me siembre".

Luis Eduardo Aute, cantautor español contemporáneo. Su poesía y canciones marcan la diferencia. Escuché esta canción siendo muy joven. Entendí su profundidad años más tarde, quiero traerla aquí junto con su recuerdo.

DE PASO *"Decir espera es un crimen, decir mañana es igual que matar,*

ayer de nada nos sirve, las cicatrices no ayudan a andar.

Sólo morir permanece como la más inmutable razón,

vivir es un accidente, un ejercicio de gozo y dolor.

Que no, que no, que el pensamiento no puede tomar asiento,

que el pensamiento es estar siempre de paso, de paso, de paso…

Quien pone reglas al juego se engaña si dice que es jugador,

lo que le mueve es el miedo de que se sepa que nunca jugó.

La ciencia es una estrategia, es una forma de atar la verdad,

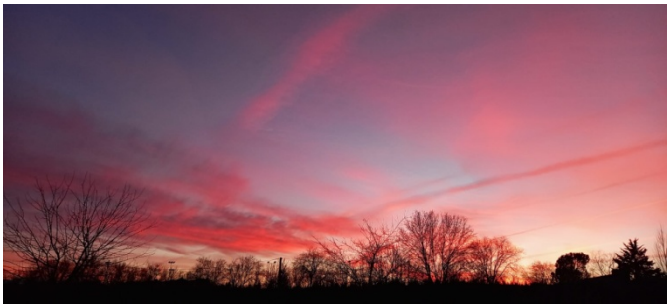
que es algo más que materia, pues el misterio se oculta detrás.

Hay demasiados profetas, profesionales de la libertad,

que hacen del aire, bandera, pretexto inútil para respirar.

En una noche infinita que va meciendo a este gran ataúd,

donde olvidamos que el día sólo es un punto de luz".



"Lucha por luchar, sin tener en cuenta la felicidad ni el sufrimiento, la pérdida ni la ganancia, la victoria ni la derrota y actuando así nunca incurrirás en falta alguna" (Bagabad Gita. Cap. 2, sloka 38).

Hace falta valor para sumergirnos en lo más profundo de nosotros mismos en busca de antiguos sueños y anhelos olvidados, dice Paulo Coelho en *El guerrero de la luz*.

Es preciso instaurar un código ético de conducta para la consecución de la paz interior antes de actuar. *AHIMSA* es la vía y el lema la no violencia.

"El guerrero de la luz proyecta su pensamiento más allá del horizonte. Sabe que si no hace nada por el mundo, nadie lo hará por él. Entonces participa en el buen combate y ayuda a los otros. Cuando el guerrero asume una responsabilidad, mantiene su palabra". "Un guerrero sabe que los fines no justifican los medios. Porque no existen los fines, existen solamente medios. La vida lo lleva desde lo desconocido hasta lo desconocido. Cada minuto está revestido de este apasionante misterio: el guerrero no sabe de dónde vino ni hacia dónde va. Pero no está aquí por casualidad. Y se alegra con la sorpresa, se encanta con los paisajes nuevos. Muchas veces siente miedo, pero esto es normal en un guerrero. Si sólo piensa en la meta, no conseguirá prestar atención a las señales del camino; si se concentra solamente en una pregunta, perderá varias respuestas que están a su lado. Por eso el guerrero se entrega".

Cuenta un viejo relato japonés que en cierta ocasión, un guerrero samurái desafió a un anciano maestro zen a que le explicara los conceptos de cielo e infierno. Pero el monje replicó con cierto desprecio:

"¡No eres más que un patán y no puedo malgastar mi tiempo con tus tonterías!

El samurái, herido en su honor, montó en cólera y, desenvainando la espada, exclamó: _Tu impertinencia te costará la vida.

_ ¡Eso -replicó entonces el maestro- es el infierno!

_Conmovido por la precisión de las palabras del maestro sobre la cólera que le estaba atenazando, el samurái se calmó, envainó la espada y se postró ante él, agradecido.

_ ¡Y eso –concluyó entonces el maestro-, eso es el cielo!".

Caer en la cuenta, súbitamente, en el momento en que se da un acontecimiento, ilustra diáfanamente la diferencia entre permanecer atrapado por un sentimiento y *soltar,* cuando uno está siendo arrastrado por él. Gandhi dijo: *"La primera cualidad del camino espiritual es el coraje".*

"Si dormir es bueno, mejor es soñar. Y mejor que todo, madre, despertar" *(*Antonio Machado).

"Era un niño que soñaba un caballo de cartón,

abrió los ojos el niño y el caballito no vio.

Con un caballito blanco el niño volvió a soñar

y que la crin le cogía ¡Ahora no te escaparás.

Apenas lo hubo cogido el niño se despertó,

Tenía el puño cerrado y el caballito voló.

Quedose el niño muy serio pensando que no es verdad,

Un caballito soñado y ya no volvió a soñar.

Pero el niño se hizo mozo y el mozo tuvo un amor,

Y a su amada le decía: ¿tú eres de verdad o no?

Cuando el mozo se hizo viejo, pensaba, todo es soñar.

El caballito soñado y el caballo de verdad.

Y cuando vino la muerte, el viejo a su corazón

preguntaba:

¿Tú eres sueño? Quién sabe si despertó".

Para conectar con mi niña interior y transportarme *ipso facto* a mi infancia, sólo tengo que dirigir mi mirada hacia dentro y acunarme al ritmo de mi respiración.

Viene a mi memoria el recuerdo de una niña de cuatro o cinco años, tumbada sobre la grama verde de la era, en un pequeño pueblo de la Mancha. Observando fascinada el paso de las nubes, bajo el cielo mágico y azul del atardecer. Jugaba a adivinar en ellas los rostros de sus seres queridos que ya habían muerto. Me encantaba este juego porque me lo enseñó mi madre. Era como soñar despierta.

La ciencia afirma que soñar es en cierta manera imprescindible para nuestra supervivencia biológica. Cierta rama de la psicología concluye que se pueden deducir ciertos rasgos de la estructura profunda de la personalidad a partir de los sueños, como síntomas significativos. Jung creía haber descubierto más que un simple significado sintomático dentro de los sueños. Para Jung estaban dotados de valor simbólico, como

sistema interno de orientación en la vida. Las tradiciones orientales nos dicen que el material del que están hechos los sueños es *maya.*

Chuan-Tzu, *"soñó que era una mariposa: al despertar no sabía si era un hombre que había soñado ser mariposa, o una mariposa que ahora soñaba ser un hombre"*. El dormir ocupa una tercera parte de nuestra vida, y hay quien afirma que la razón del dormir es soñar y la de soñar es aprender; los sueños son un depósito de conocimiento y experiencia.

Los sueños ayudan a transitar el único camino: el del corazón.

A menudo, es recomendable emprender el viaje interior, entornar las ventanas de los ojos hacia los paisajes de afuera para bucear en la profunda y misteriosa inmensidad del paisaje de adentro. Edison, tras un sueño dio a luz un asombroso invento: la bombilla.

Tú sueñas con tu poder de ensoñación, yo con el soñador que a todos nos sueña. Acercarse demasiado a los secretos divinos es ir en busca del fuego de la redención. El despertar de la consciencia es el acto de romper los muros de la cárcel imaginaria. No es algo estático, es acción en el presente continuo y cambiante de la vida; es alcanzar la libertad; es dar un sí a la vida, en la que todo cuanto nos sucede tiene cabida, incluidos el sufrimiento y la muerte. La muerte es algo que nos llega a todos tarde o temprano, el fracaso es no vivir mientras estamos vivos. El sentido de la vida es la exploración del ahora eterno. ¿Cuántos de mis anhelos se han constituido en logros?

Yo opto por interpretar los acontecimientos que me suceden desde una perspectiva positiva y de crecimiento interior.

Dice la sabiduría popular que la cabeza piensa y el corazón siente. Yo elijo ambos.

Decía Borges: *"Alonso Quijano puede ser D. Quijote sin dejar su aldea y sus libros"*. Así mismo, el Zorro revelaba al Principito: *"Hay que mirar con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos"*.

"Los arquetipos pueden actuar en nuestra mente como fuerzas creadoras y destructoras; creadoras cuando emplean ideas nuevas y de apertura, destructoras cuando esas mismas ideas se anclan en prejuicios que bloquean el paso a nuevos descubrimientos". (M.L, Von Franz).

Cada individuo, cada pueblo tiene su idiosincrasia y su manera de experimentar y sentir los sucesos, dentro de su universo imaginario y simbólico. Los sueños no deben ser interpretados, encierran un mensaje para ser vividos. (Carl G. Jung).

Las leyendas y cuentos pasan de generación en generación, manteniendo viva parte de la cultura de los pueblos. Los cuentos como instrumento de transmisión de la tradición, de valores que contienen significados educativos y también terapéuticos. Alimentan nuestra imaginación y fantasía. Pueden hacer labor de espejo; ponen en marcha un proceso comunicativo: emisor/receptor, por medio del mensaje –el cuento-, que vincula a ambos; se crea una atmósfera cercana e íntima que cobra valor por medio de la metáfora que subyace más allá del relato. Nos permite compartir enseñanzas, derribar fronteras sociales, culturales; disolver barreras lingüísticas y religiosas y tender puentes que favorezcan la comunicación y el amor.

Dentro del cuento, el héroe representa una imagen psicológica como modelo de la construcción del yo. Según Jung los cuentos contienen una alquimia secreta que sólo puede ser intuida. Se dice que los mitos expresan realidades filosóficas y pensamientos metafísicos que de manera simbólica encierran enseñanzas profundas de Dios y del mundo. Se dice también, que más del 90% de los mensajes emocionales provienen del lenguaje no verbal y son captados inconscientemente. Los símbolos representan imágenes arquetípicas con raíces arcaicas –ideas e imágenes que encontramos en relatos antiguos y en sociedades primitivas.

Un simple objeto nos puede conmover solo porque a nuestros ojos aparece como portador de poder. O simplemente dibujar corazones sobre la arena con el dedo, puede conducir a un mundo interior que encuentra su expresión y forma de manifestar sentimientos profundos sin palabras. El alma halla un cauce de expresión no verbal en el silencio, dejando una huella aparentemente invisible a los ojos, pero indeleble en los corazones de quienes han compartido esa experiencia transpersonal.

"Todo ser humano es un cosmos que lleva dentro todas las estrellas. El cielo lleno de estrellas es una imagen del inconsciente colectivo y el que las estrellas bajen a la tierra es el simbolismo de la realización, porque la cosa se lleva a cabo realmente en el estado consciente del ser humano". (Paracelso).

EL PRINCIPITO (Capitulo XXVI. Antoine de Saint-Exupéry).

- *"…¿Qué historia es ésta? ¿Ahora hablas con las serpientes?*

Aflojé su eterna bufanda de oro. Le mojé las sienes y le hice beber. Y no me atreví a preguntarle nada. Me miró gravemente y rodeó mi cuello con sus brazos. Sentía latir su corazón como el de un pájaro que muere, herido por una carabina, Y me dijo:

- *Estoy contento de que hayas encontrado lo que faltaba a tu máquina, Vas a poder volver a tu casa…*
- *¿Cómo lo sabes?*

Precisamente venía a anunciarle que, contra toda esperanza, había tenido éxito en mi trabajo. No respondió nada a mi pregunta, pero agregó:

- *Yo también hoy vuelvo mi casa…*

Luego, melancólico dijo:

- *Es mucho más lejos…Es mucho más difícil…*

Sentí que estaba ocurriendo algo extraordinario.

Lo estreché en mis brazos como a un niño, y, sin embargo, me pareció que se escurría verticalmente hacia el abismo sin que pudiera hacer nada por retenerlo…"

- *"Por la noche mirarás las estrellas. No te puedo mostrar donde se encuentra la mía, porque mi casa es muy pequeña. Será mejor así. Mi estrella será para ti una de las estrellas. Entonces te agradará mirar todas las estrellas…Todas serán tus amigas. Y luego te voy a hacer un regalo… Volvió a reír.*
- *¡Ah!, hombrecito…me gusta oír tu risa!*
- *Precisamente, será mi regalo… Será como el agua…*
- *¿Qué quieres decir?*
- *Las gentes tienen estrellas que no son las mismas. Para unos, los que viajan, las estrellas son guías. Para otros, no son más que lucecitas. Para mi hombre de negocios eran oro. Pero todas esas estrellas no hablan. Tú tendrás estrellas como nadie las ha tenido.*

- *¿Qué quieres decir?*
- *Cuando mires al cielo, por la noche, como yo habitaré en una de ellas, como yo reiré en una de ellas, será para ti como si rieran todas las estrellas. ¡Tú tendrás estrellas que saben reír! Y volvió a reír.*
- *Y cuando te hayas consolado (siempre se encuentra consuelo) estarás contento de haberme conocido. Serás siempre mi amigo.*
- *Has hecho mal. Vas a sufrir. Parecerá que me he muerto y no será verdad…*

Yo callaba.

- *Comprendes. Es demasiado lejos. No puedo llevar mi cuerpo allí. Es demasiado pesado…Yo callaba.*
- *Pero será como una vieja corteza abandonada. No son tristes las viejas cortezas.*

Yo callaba…Se descorazonó un poco. Pero hizo aún un esfuerzo:

- *¿Sabes?, será agradable. Yo también miraré las estrellas. Todas las estrellas serán pozos con una roldana enmohecida. Todas las estrellas me darán de beber…*

Yo callaba."

"…Es un gran misterio. Para vosotros, que también amáis al principito, como para mí, nada en el universo sigue siendo igual si en alguna parte, no se sabe dónde, un cordero que no conocemos ha comido, sí o no, a una rosa… Mirad al cielo. Preguntad: ¿el cordero sí o no, ha comido a la flor? Y veréis como todo cambia…

¡Y ninguna persona mayor comprenderá jamás que tenga tanta importancia!"

"Si viajáis por el desierto. Y si llegáis a pasar por allí, os suplico: no os apresuréis; esperad un momento, exactamente debajo de la estrella. Si entonces un niño llega hacia vosotros, si ríe, si tiene cabellos de oro, si no responde cuando se le interroga, adivinareis quién es. Sed amables con él… y decidme que el principito ha vuelto."

Los cuentos llegan a nuestra vida para despertar a los mayores, no para dormirlos.

"Tú no vives en la tierra, tú estás de paso por ella" (Rumi).

"El ser humano forma parte, con una limitación en el tiempo y el espacio, de un todo que llamamos "universo". Piensa y siente por sí mismo, como si estuviera separado del resto; es como una ilusión óptica de la conciencia. Esa ilusión es una cárcel que nos circunscribe a las decisiones personales y al afecto hacia a las personas más cercanas. Hay que traspasar sus muros y ampliar ese círculo para abrazar a todos los seres vivos y a la naturaleza en todo su esplendor." (Albert Einstein).

HUELLAS EN LA ARENA

Es evidente que la palabra encuentra en cada uno de nosotros múltiples significaciones, porque entre el instante vivido y el que viviremos se inscribe nuestro rostro eterno.

Mi primer viaje al desierto del Sáhara tuvo lugar a mediados de los noventa del siglo pasado. Recuerdo como si fuera hoy el impacto que me produjo la vida de una sociedad nómada y beduina, anclada por la fuerza, en un campo de refugiados. Llamó mi atención los desiguales colores de las dunas, con sus destellos brillantes, casi mágicos por el despiece de rocas y conchas marinas a lo largo de milenios; doradas unas, rojizas otras; miles de años de antigüedad separa a las de arena roja de las de arena blanca. El deambular de las mujeres vestidas con melhfas, de vivos colores alegran la vista rompiendo la monotonía del paisaje; la textura del aire, purísimo, reconfortando mis pulmones; el cielo, de un celeste inmaculado como jamás había visto. Todo ello salpicado por los relieves de múltiples *jaimas* de tonos pardos, desgastados por la inclemencia de soles y sirocos. Con la hospitalidad característica de los habitantes del desierto, fui invitada a tomar té, en torno a una interesante y sosegada conversación propiciando la magia del encuentro más allá de contextos geográficos. Fascinada como estaba por aquellas imágenes, que aún hoy permanecen impresas en mi retina, aprendí a darme cuenta de que la función de los ojos no es solo ver, sino también tocar con la mirada. Las huellas que dejamos por el sendero son semillas que un día darán fruto. El desierto es fértil.

El té incorpora un ritmo de movimientos ritualizados. Se degusta a pequeños sorbos, cada uno de ellos bien diferenciado –metafórica y literalmente-. Reza la tradición que han de estar presentes las tres *yin* –en lengua árabe-: *ymaa* (el grupo), *ymaar* (el carbón) y *yar* (alargar el tiempo). El primero, *"amargo como la vida"*, el segundo, *"dulce como el amor"*, y el tercero, *"suave como la muerte"*.

La danza hipnótica de las llamas, acariciando la tetera que apoyaba sobre las ascuas del carbón, dio paso al brebaje alquímico tan apreciado por las gentes del desierto.

Al dulce aroma del bebedizo, se sumó el embriagador perfume del incienso, que humeaba sobre un carbón candente, que no tardó en propagarse por el espacio interior de la *jaima*. La conversación cadenciosa y sosegada, fue girando en torno a lo humano y lo divino…, sobre la vida y la muerte.

"Al examinar la naturaleza y el universo, en vez de buscar encontrar cualidades objetivas el hombre se encuentra a sí mismo". (*Concepto de Unicidad*. W. Heisenberg)

Los ancianos son bibliotecas vivas que, generación tras generación, vuelcan de su memoria el legado de sus ancestros por medio del folclore, la poesía, los relatos, las fabulas, los cuentos así como la historia de su pueblo. Absorber la esencia oral a lo largo del espacio y el tiempo, contenida en los registros de su memoria, es abrir la consciencia del colectivo a lo que sucede, en oposición a lo que *se dice* que sucede. Es estar alerta, escuchando la voz del silencio. Más allá del tiempo compartido, la potencia del vínculo creado es tan fuerte y profunda que te marca para siempre.

La sincronicidad se manifiesta, abriendo nuevas rutas que facilitan conexiones difícilmente explicables y dotadas de propósito. Si das un paso orientado hacia un cambio positivo, la energía del universo parece dar mil pasos hacia ti, y las sincronicidades aparecerán como por *causalidad*.

En la antigüedad, la sabiduría era representada por la capacidad de escucha más que por la habilidad en el discurso. De esta manera se representaba al Buda con grandes orejas, y en la cultura sumeria las esculturas de los sabios exhibían grandes orejas.

"*Si la palabra es de plata, el silencio es de oro. Tenemos dos orejas y una sola boca, para oír más y hablar menos*" (Zenón de Citio).

La oración colma el vacio y la soledad que todos tenemos y que en ocasiones nos permite sentir en conexión. La fe y la confianza pueden afianzar el viaje, y por arduo que éste sea puede aportarnos paz interior. Fe como fuerza de voluntad y confianza hacia una potencia invisible que nos guía por el camino. A menudo la confianza no consiste tanto en lo que uno hace, sino en lo que uno permite que suceda. Conviene abrirse al mensaje de la vida.

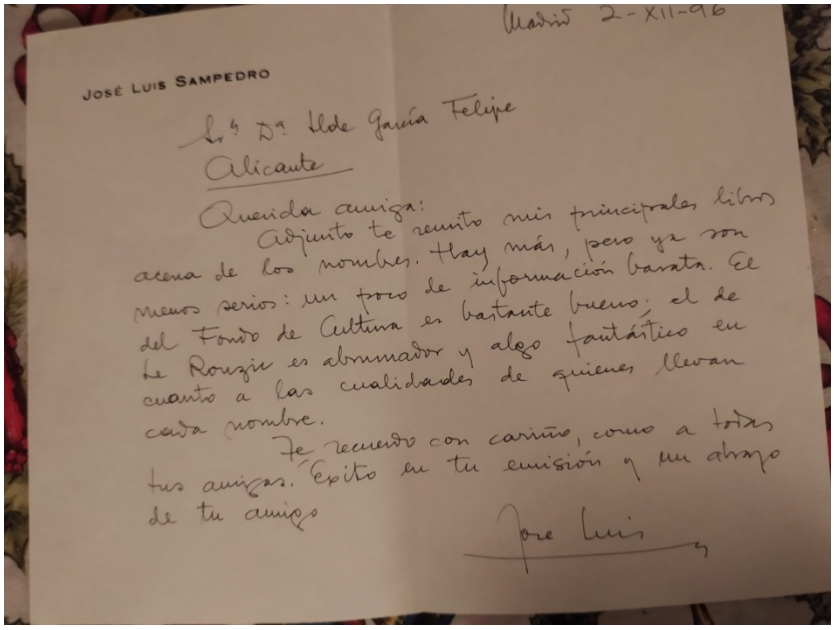
Reza un proverbio chino: *"Quien conserve una verde rama en su corazón verá posarse un pájaro cantor"*.

"Aunque sacudas con fuerza el reloj de arena, cada grano caerá a su debido tiempo". (Dicho popular).

El desierto es un espacio sin clepsidras, donde perdura un latido lento y antiguo en el que todo parece detenerse y expandirse. Quienes comprenden esa pulsión entienden mejor al otro y así mismos. Hacer un buen uso del tiempo no significa hacer más cosas en una jornada sino experimentar la esencia que nos brinda el instante…He tenido la fortuna de experimentar la magia de la dilatación del tiempo, parece más flexible y rítmico. El tiempo cuenta poco en el desierto.

Cronos, en nuestra civilización, lo empleamos como medida cuantitativa; bajo esta forma compartimentamos los procesos y acontecimientos circulares de la vida. Según el dicho popular: El tiempo en que vivimos y el tiempo en que no vivimos; no vivimos cuando estamos llenos de miedo. Respirar no es un factor que determine estar vivo, nuestras palabras y actos son una manifestación de la vida que queremos vivir, sacudiendo previamente nuestro miedo y permeabilizando las fronteras de nuestra piel. Una manera de manifestar la grandeza del ser humano, es por medio de la acción y la voluntad de servir. Kairós, se abre a la dimensión cualitativa del tiempo, se nos ofrece diáfana y vívidamente en el presente. El tiempo está íntimamente ligado al vivir, es como un ancla entre el recuerdo del pasado y el misterio del futuro. En palabras de Mark Twain: *"Viajar es fatal para el prejuicio, la intolerancia y la estrechez de mente"*.

ENCUENTROS CON JOSÉ LUIS



Nuestros encuentros se producían con regularidad. Solía pasar el periodo invernal en Alicante. Tenían lugar en la librería Laos de Alicante –ya desaparecida-. Nos reuníamos en torno a él, un grupo de personas, la mayoría mujeres.

Esta vez quedé con José Luis Sampedro media hora antes de lo habitual, para grabar la entrevista que más tarde habría de emitir en mi programa nocturno de radio, ***Cuentos para despertar***. Era para mí un *Maestro* en toda regla; me debió notar tan insegura que me dijo sonriendo: "suéltate el pelo Ilde", yo caí en la cuenta de su tono jocoso y tomé aire antes de comenzar con las preguntas.

Una anécdota curiosa es que me dijo:

- *¿Sabes que tu nombre significa guerrera al cuadrado?*
- *¿Cómo? Respondí sorprendida.*
- *Sí, me dijo: Ilde-fonsa: guerrera lista para el combate.*

Estoy segura que pretendía relajarme.

Me contó que los libros y cuentos que más le marcaron fueron: *Los tres mosqueteros* y *El gato con botas*; y que la moraleja que destilaban ambos había influido en su adolescencia y en cierta medida en su vida. Me dijo también que no se había sentido querido en su niñez y que guardaba celosa y cuidadosamente recuerdos y objetos significativos, sus mensajeros, dotados de valor simbólico; aunque aspiraba a vivir en la simplicidad de lo esencial. Escribió un cuento de un niño en un palacio que lloraba. Creía fervientemente en la idea de que todos llevamos dentro un niño primigenio y

subyugado. Creía en la necesidad de transmitir a los niños valores en que los sentimientos ocupen un lugar primordial, porque el niño desde que nace, pide amor y el amor sólo se aprende amando, no convirtiéndolo en asignatura. Le pregunte por la persona o personaje que admiró en su infancia, me dijo que era una figura femenina la que le marco de manera especial, su tía materna. Descubrió el amor por la lectura en el desván de sus tíos, con los que vivió un par de años de su infancia. Me confesó que los hombres tendrían que reivindicar la ternura como bien común, ya que es bueno despojarse de la máscara, y que le gustaría vivir su propia muerte conscientemente.

Dejo aquí su huella como tributo de mi admiración, amistad y gratitud al gran Maestro.

EXPERIENCIA DE TRÁNSITO (E.C.M. J. L´Sampedro). *"En la vejez no hay que tener ansias sino serenidad. ¿Para qué necesito tiempo? Para saborear la vida. Pienso en la muerte con tranquilidad. Sigo disfrutando del tiempo y no quiero que se acabe. Una vejez digna es vivir lo que se es. Aceptar con intensidad todo lo que nos ocurre y, frente a las oportunidades que se nos presentan aprovecharlas pero con sentido. La muerte, es una culminación, en la literatura como en la realidad, es un capítulo de la vida".*

"Es cierto que mi sensación de estar al borde de acabar ha durado varios días, pero a diferencia de otras ocasiones en que me sentí en peligro, no tuve que poner en juego ninguna voluntad de resistir aunque, por supuesto, deseaba sobrevivir. La resistencia la ponían los médicos y las enfermeras. Los remedios que me administraban, el mismo marco hospitalario creado para ello: una formidable organización, algo así como un gran acorazado zarandeado por la tormenta, y yo en el ojo del huracán, en el centro inmóvil. La resistencia la ponía también mi propio cuerpo, con sus resortes vitales y sus propias estrategias inconscientes. Yo no vivía un accidente o un peligro sino un pulso entre esa especie de fuerza de la gravedad que es nuestro siempre amenazante final y toda una serie de círculos defensivos: desde mi propio cuerpo al personal sanitario y la tecnología circundante. Mi vivencia era, en cierto modo, la de un espectador, como si viera una película de suspense. Así fue incluso una noche en que me sostuvieron el ritmo cardiaco a fuerza de choques eléctricos. Eran dolorosos, yo me sentía, simplemente expectante, hasta que cesaron y fue como un cambio de rasante: empecé a ir mejor. Era mera aceptación de lo que fuera, sí o no, y era sentido de la realidad, alguna vez llega nuestro fin.. No fue valor mi calma en mi cama del Monte Sinaí; fue ver lo que es". (La escritura necesaria. Gloria Palacios).

6. CONCLUSIONES (Epílogo).

"Confía en ti mismo, no en ese que piensas que eres, sino en quien realmente eres" (Maezumi Roshi).

Siendo muy pequeña tuve en mis manos el librito de Tagore y desde entonces quede cautivada por su ternura. La figura de la madre y el niño han sido un hito en mi devenir.

BARCOS DE PAPEL (*Cuentos de la luna nueva.* R. Tagore)

"Todos los días lanzo mis barcos de papel, uno por uno, corriente abajo. Escribo en ellos, con grandes letras negras, mi nombre y el del pueblo en el que vivo. Cuando lleguen a algún lugar extraño alguien los encontrará y sabrá quién soy…

Lleno mis barquitos con las flores de siulí del jardín, y espero que los capullos que corto al amanecer lleguen fragantes a tierra por la noche.

Mientras fleto mis barcos de papel, observo el cielo y veo navegar las nubecitas con sus blancas velas al viento…

No sé qué amigo mío del cielo las lanza al aire para que persigan a mis barcos…Cuando llega la noche, escondo la cara entre los brazos y sueño que mis barcos de papel navegan bajo las estrellas de la media noche. Las hadas del sueño los tripulan, y sus bodegas están repletas de fantasía."

"***Sólo hay dos errores que uno pueda cometer en la travesía hacia la verdad: no hacer todo el viaje y no ponerse en camino"*** (Siddharta Gautama).

Esta, al igual que todas las mañanas del mundo, son caminos sin retorno en el constante *nomadeo* que es nuestra existencia. A menudo me embarga la sospecha de que mientras caminamos, somos guiados, nos llevan. De tal manera que, a medida que nos vamos encontrando por los senderos de la vida -como por casualidad-, nos reconocemos a nosotros mismos en cada otro u otra que nos sale al paso.

Pasamos por el mundo cual peregrinos, la vida es un viaje, por medio del cual vamos adquiriendo conocimiento a través de lo que vemos, escuchamos, sentimos, hacemos, experimentamos… Porque la función de los ojos no es sólo ver, sino también tocar y acariciar con la mirada. Sólo tú y yo sabemos que las historias de vida contienen claves simbólicas que trascienden las fronteras imaginarias del espacio/tiempo. Gracias a nuestros abuelos por contarnos cuentos y a nuestros nietos por escuchar los nuestros. ***"Somos viajeros en el tiempo, venimos a aprender, compartir, tocar almas, dar y recibir amor, transformarnos y partir sin apegos".*** (Anónimo).

"El espíritu del valle nunca muere. Es la mujer, la madre primordial. Su entrada es la raíz del cielo y de la tierra. Es como un vuelo apenas vislumbrado. Úsalo, nunca te fallará". (Tao Te King).

"Cuando no sepas que hacer, sólo detente y respira. Si al tomar una decisión no genera paz interior, puede ser una señal de que por ahí no es. De ahí la gran importancia de tener siempre presente acoger *la pausa en nuestra vida*." (T. Bunag).

"El hombre está dispuesto a sufrir a condición de que el sufrimiento tenga sentido". (V. Frankl).

"Llegó con 3 heridas, la del amor, la de la muerte y la de la vida.

Con 3 heridas viene, la de la vida, la del amor, la de la muerte.

Con 3 heridas yo, la de la vida, la de la muerte, la del amor".

(Miguel Hernández)

"Los cuerpos duelen, las personas sufren". (Eric Cassel).

Encontrar la fórmula para sanarnos es la clave. "No se puede morir curado pero sí se puede morir sanado". (Laura Aresca).

"A la Mujer, a la Madre, a la Diosa que todos llevamos dentro. El arquetipo de la madre como símbolo del eterno retorno de la vida. Sigue latente la idea de la tierra como madre, y de la muerte y la inhumación como regreso a su vientre. Se hace imprescindible comprender y aceptar ese tránsito como principio y fin del ciclo de la vida. Los mitos e historias se vienen contando desde el comienzo de los tiempos. Constituyen principios universales y unificadores. Conforman un telar donde se teje la estructura familiar, de la tribu. Describen la sabiduría y experiencia de los ciclos estacionales y lunares. Las diosas tienen historias que contarnos". (M. D. Mascetti).

"Están rotas mis ataduras, pagadas mis deudas, mis puertas de par en par…

¡Me voy a todas partes!". *(*Rabindranath Tagore).

7, BIBLIOGRAFÍA

Bach, Richard. *Juan salvador gaviota.* Ed. Pomaire S.A. Barcelona (1982)

Borysenko, Joan. *Paz interior para gente ocupada.* Ed. Urano S.A. Barcelona (2003)

Cabrera, Saturnino. *La aljaba inagotable.* Ed. Raíces. Alicante (2003)

Calle, Ramiro/Vázquez, Sebastián. *Los mejores cuentos de las tradiciones de oriente.* EDAFS.A. Madrid (2003)

Callanan Maggie/ Kelley Patricia. *Atenciones finales.* Plaza y Janés (1993)

Celaya, Gabriel. *Poesía.* Círculo de Lectores. Barcelona (1990)

Cervantes de, Miguel. *El ingenioso Hidalgo D. Quixote de la Mancha.* Ed. Empresa Pública Junta CC. Castilla la Mancha (2005)

Cicerón, Marco Tulio *Diálogos de la vejez/de la amistad.* Edimat Libros Madrid (2003)

Chopra, Deepak. *Las siete leyes espirituales del éxito*. EDAF. Madrid (1996)

Coelho, Paulo. *Manual del guerrero de la luz.* Ed. Planeta. Barcelona (1998)

Dhiravamsa. *La vía del no apego.*Los libros de la liebre de marzo. Barcelona (1991)

Del Amo, Montserrat. *Rastro de Dios.* Ed. CID. Madrid. (1960)

De Mello Anthony. *El canto del pájaro.* Ed. Sal Terrae (1987)

Epicteto. *Manual de vida.* Harper Collins Publishers Inc. (1997)

Felipe León. *El viento, antología poética.* Círculo de lectores S.A. Barcelona (1984)

Ferruchi Piero. *Gracia inevitable.* Los libros del comienzo. Madrid (1996)

Fisher, Robert. *El caballero de la armadura oxidada*. Ed. Obelisco. Barcelona (1994)

Goleman, Daniel. *Inteligencia emocional.* Ed. Kairós. Barcelona (1996)

Gómez Sancho Marcos. *Cómo dar las malas noticias en medicina.* Aula médica (1996)

Hemenway, Priya. *El código secreto.* Evergreen (2008)

Hesse, Hermann. *Siddharta.* Ed. Bruguera. Barcelona (1980)

Jalil, Ana. *Camellos con alas.* Asoc. Solidaria Escuela Europea. Alicante (2011)

Jampolsky, Gerald. *Usted puede marcar la diferencia.* Los libros del comienzo (1996)

Jampolsky,Gerald. *Desde la oscuridad, hacia la luz.* Ed.Los libros del comie(1994)

Jung, Carl G. *El hombre y sus símbolos.* Luis de Caralt Ed. S.A. Barcelona (1976)

Kubler- Ross, Elisabeth. *La muerte: un amanecer.* Ed. Luciérnaga. Barcelona (2015)

Kubler-Ross Elisabeth. *La muerte y los niños.* Luciérnaga S.L. Barcelona (1993)

Kubler- Ross Elisabeth. *La rueda de la vida.* Ed. RBA (2006)

Lao-Tse. *El libro del sendero y la línea recta*. Ed. Kier S.A. Buenos Aires (1977)

Marina, José Antonio. *Aprender a vivir.* Editorial Ariel, S.A. Barcelona (2004)

Mojica, Vicente. *Árbol de mi sombra.* Librería Guadalhorce Alicante/Málaga (1976)
Nasrettin, Cuentos populares. Ed. Ebat Basm S.A. Estambul

Ortner, Gerlinde. *Cuentos que ayudan a los niños. Círculo de Lectores*
Peradejordi, Julio. *Los refranes esotéricos del Quijote.* Ed. Obelisco. Barcelona (2007)
Peseschkian, Nossrat. *El mercader y el papagayo.* Ed. Herder. Barcelona (1998)
Roselló Toca, Eduardo. *Los milagros suceden.* Los libros del comienzo. Madrid (1996)
Roselló Toca, Eduardo. *Firmar la paz*. Los libros del comienzo. Madrid (2001)
Roselló Toca, Eduardo. *Así está bien.* Los libros del comienzo. . Madrid (2005)
Saint-Exupery Antoine. *El principito.* Alianza Editorial S. A. Madrid (1982)
Sampedro José Luis. *La escritura necesaria.* Siruela S. A. (1996)
Santos Hernández, Jesús. *Historias de un viejo olmo.* C. de Creatividad. Alicante (1998)
Santos Hernández, Jesús. *Súbete a una nube.* Radhe-Syama Edic. S.L. México (1995)
Santos Pérez, F. *Sucesos extraordinarios.* S. Calleja. Barcelona (1985)

Sierra Javier. *El mensaje de Pandora.* Ed. Planeta- (2020)

Sutras de la Atención y la Sabiduría. Ed. Edaf S.A. Madrid (1993)

Tagore Rabindranath T. *La cosecha*. Ediciones FELMAR. Madrid (1981)
Tagore Rabindranath T. *El cartero del rey/ La luna nueva.* Ed. BUSMA. Madrid (1984)
Watts, Alan. *OM la sílaba sagrada.* Ed. Kairós Barcelona (1981)
Watts, Alan. *La vida como juego.* Ed. Kairós. Barcelona (1994)
365 Zensaciones para la vida cotidiana. Editorial Océano, S.L. Barcelona (2006)