

La Motiv-Acción

1.-Centrarte en el Presente

Elijo iniciar esta primera lectura básica de esta cuarta sesión **La Motiv-Acción**, con una historia que describe de manera hermosa, el deseo más profundo de este proceso tan inspirador, que te encuentres contigo y descubras lo mejor que llevas dentro. Los derechos de este cuento, no los tengo, ni tampoco aparece quién es su autor. Lo encontré un día navegando por internet y me pareció fascinante.

Las Cebollas

En un país oriental, donde ocurren tantas cosas bellas y se sueña despierto, había un huerto que hacía las delicias de vecinos y extraños. Las cebollas son hortalizas muy apreciadas por el hombre a causa de las múltiples aplicaciones que tienen para hacer más agradable la vida. Ellas, sencillas y humildes, guardan el secreto en su corazón.

Las cebollas, acompañadas de otras hortalizas frondosas y frescas, crecían en el huerto donde los árboles frutales, con sus frutos limpios y coloreados abrían el apetito al más austero penitente. Las plantas que crecían espontáneamente tapizaban el huerto, al tiempo que conservaban su frescor. Los pájaros con sus trinos ponían la nota-clave para completar la armonía del huerto.

Inesperadamente empezaron a nacer cebollas especiales, cada una de un color, de un brillo y de unas irradiaciones propias. Ante tan extraño cambio de las cebollas, los investigadores se interesaron por descubrir el secreto; y sus constantes trabajos dieron con él. **Cada cebolla tenía en su corazón una piedra preciosa, causa de sus vistosos y radiantes colores.**

En el huerto no se aceptó esta coquetería de las cebollas. Se especuló con la inadecuación, la presunción, la vergüenza de salirse del común de las cebollas y hasta con diversos peligros. Las espléndidas cebollas entonces empezaron a ocultar con capas su vistosa ornamentación, fruto de su corazón.

Pasó por allí un sabio, sería un ecologista, que entendía muy bien el lenguaje de las cebollas y dialogó con ellas. A todas les hacía la misma pregunta.

- ¿Por qué ocultas bajo tantas capas lo más bello de tu ser?

Las respuestas no tardaron en aparecer, una de las cebollas contestó:

- Me han obligado a este rigor. Empecé a echar una capa, no parecía suficiente, eché la segunda, todavía no estaba segura, eché la tercera, me pareció eficaz el procedimiento y así fui superponiendo capas.

Algunas cebollas, las más tímidas, llegaron a cubrir su corazón hasta con diez capas. Casi habían perdido la memoria de su aspecto primigenio.

El ecologista se echó a llorar. La gente al verlo pensó que llorar ante una cebolla a quien descubrimos el corazón es de una sensibilidad admirable.

Fin de la historia de las cebollas. De esto va nuestra sesión, de invitarte a mirar tu corazón, de descubrir si también te has puesto capas para ocultar tu verdadera y más lumínica identidad.

Introspección Personal

Este es un ejercicio personal, que te ayudará a profundizar en el tema de la sesión y en tu propio autoconocimiento para una mejor gestión emocional que es el objetivo del curso que estás realizando.

Por eso es importante que descargues el documento y respondas todas las cuestiones que se te hacen. Puedes responder en el mismo documento o en un cuaderno para tu uso personal.

Las tareas son personales y confidenciales, nadie te las va a revisar.

¿Qué sientes ante esta historia?

¿Crees que tú tienes capas que quitar para reflejar tu verdadera identidad?

¿Cómo se llaman esas capas? ¿Ego, miedo, soberbia, timidez?

El viaje de autoconocimiento que ya has iniciado pide ir a mayor profundidad. Para eso, tal como has visto en el video hace falta que te sientes y te sientas, es decir, te escuches. ¿Qué es eso que late en lo más profundo de tu ser? ¿Qué es eso que has vivido que ha configurado el maravilloso ser que eres?

Para apoyarte en este proceso de recuerdos me late compartirte mi propia vida, mi propio camino de centrarme en el presente y vivirme de manera consciente. Creo que puede inspirarte a que hagas tu propio viaje, mientras me lees.

ENTRE TÚ Y YO

Para comenzar este momento de intimidad, comenzaré por mi infancia. Recuerdo que fui una niña alegre ante la mirada de la mayoría de las personas que me conocían, sin embargo, allí en mi fuero interno, siempre hubo, como buena poetisa un cierto dejo de nostalgia. Buscando el porqué de las cosas y queriendo dar respuesta a las preguntas más simples de una pequeña de sólo 7 años, la mayoría de las veces huía de los otros y prefería la copa del árbol frondoso de mango de mi hogar para sentarme a ver pasar la gente por la calle, antes que hablar con las personas. Allí encontraba a mi amiga soledad y abrazaba a mi tristeza, dando rienda suelta a esta capacidad de vivirme en el misterio.

Tuve momentos en que todo era vacío, sobre todo en mi temprana adolescencia; buscaba formas, colores y aromas entre los libros y una pequeña biblia, que me permitieran reconstruir el mundo más allá de mi propio silencio, para entonces, detenerme y volver a la lluvia, al viento, a los pasos dados de la gente que caminaba por la calle, a los hermosos mangos en pleno mayo, a las infinitas y variadas flores del jardín de Mamá. La mirada serena, los ojos atentos a cada detalle, a cada sorpresa me hicieron sentir, mientras contemplaba a Papá escribiendo, que la vida era hermosa, aunque yo no pudiera vivirla así. Prefería - así sigue siendo- el alba, los Ama Naceres que me permitían distinguir mejor cada elemento y percibir el paisaje con la profundidad justa que me dejaban en la piel del alma, imperceptibles y contundentes recuerdos.

Con la ayuda de mi memoria, volvía siempre a los mismos lugares, buceando el vacío en abismos sin fin para encontrar las perlas ocultas, que había sembrado en mil paseos sin tiempo y sin lugar. Era feliz en mi mundo de azúcar y de viento. La belleza la encontraba en diminutas cosas, ocultas a la mayoría de los ojos, esperando que alguien la mirara y acariciara.

Así me encontró la plena adolescencia, entre cantos de protesta de mi artista favorito: Alí Primera, junto a un ardor en el pecho alimentado por una realidad mundial. Eran los años 80 y Centroamérica con sus ansias de libertad izaba su bandera con cantos que irradiaban y alborotaban al mundo entero, el mundo de los que anhelaban una vida más digna.

Encontré motivos para darle un nuevo color a mi vida y llamar a la alegría a mi vida; mientras danzaba y hacía teatro, se colaban en mi interior esos furtivos y eternos momentos en los que se pensaba y sentía profundamente la vida, las circunstancias y los eventos mundiales. Tiempo de otro tipo de estudios donde se nos decía que había que huir de las grandes razones y volver humildemente al momento, al misterio inexplicable de la vida vivida y a los sentimientos. Había que hablar desde dentro hacia afuera, de lo vivido a lo dicho, alzando la voz, susurrando, insinuando y gritando el secreto: **Una patria grande para todos.**

La verdad era la justicia, la fraternidad, la vida digna para todos... Esta adolescente se enamoró de los sueños e ideales de Jesús de Nazareth, de Sandino, de Juan Salvador Gaviota, de Salvador Allende, Martín Luther King, Lady Di, Luis Ormieres y la Madre San Pascual. Amaba leer historias personales, biografías sinceras, impresiones desnudas y tangibles de vidas que apostaban por un mundo nuevo y con las que yo me fui identificando.

Afirmaba cantando: "***Mi venganza personal será el derecho de tus hijos a la escuela y a las flores, mi venganza personal será entregarte, este canto florecido sin temores...***" del nicaragüense Luis Mejía Godoy. Afirmaba sonriendo que la belleza de las cosas pequeñas, del silencio y del ocaso, era, en el sentido más amplio, el lugar donde la estética y la ética se hacían y permanecían una, inseparablemente juntas como gemelas de vida.

Danzarina de nacimiento, en mi baile interior bailaba con las palabras, con las flores, con el agua, con los sueños... Y junto a la danza, desarrollé otro arte: Aprendí a escuchar a cada persona y a cada cosa que aparecía con su propia historia; entretejidos todos ellos formaban mosaicos, que fueron tierra y simiente para muchas otras historias que ahora colecciono en la memoria de mi corazón.

El tiempo, el inexorable tiempo, ese que se escurre entre las manos y recuerda lo efímero de la vida, siguió su curso y esta mujer que para entonces contaba con muchas lunas e infinitas vueltas al sol, fue visitada por la incertidumbre y el desconcierto. Muchos de sus ideales, esos por los que había luchado y dado muchos años de su vida; esos ideales que ella consideraba absolutos se fueron desdibujando. Descubrió para entonces que la incertidumbre era parte del juego de la vida y que el mundo no es un tablero de ajedrez, donde a pesar de tantas combinaciones, siempre existía la posibilidad de anticipar la próxima jugada, definiendo una situación, configuración de piezas, una intención o una estrategia. Con todas sus contradicciones y las contradicciones que son parte de la existencia y de la historia, con toda la alegría y el dolor de sentir, querer, soñar y amar, dando saltos de momento a momento, comprendió que acoger el presente con todo lo que traía, era acoger la vida misma.

Supe entonces que la vida, es decir nuestra existencia, tiene un límite fijo y perentorio y de esto podemos deducir, que no tendremos jamás todos los instrumentos para reconocer una única verdad. Cada historia, me dije entonces, lleva en sí su negación y será inexorablemente superada. Podemos construir nuevas realidades y crear nuevas posibilidades y en cierta medida, la historia de la humanidad es así, hemos creado un universo controlable en un universo infinito y hemos huido progresivamente del universo real al universo artificial que es nuestra ilusión y producto. Como si en vez de vivir la vida misma, viviéramos en una película.

En este contexto todo es un juego. Podemos negar cualquier circunstancia u ocurrencia y huir nuevamente a un mundo aún más estrecho hasta asfixiarnos definitivamente en él.

En este contexto descubrí que con lo único que cuento es con mi presente, ese aquí y ahora que me tiene protagonista y que es lo único que nadie podrá arrebatarme. Volví a la adolescencia para recordar que vivir es nacer a cada instante, que mi presente se llama: Sonrisa, amor, ternura, abrazo, la diminuta flor que nadie ve y el vuelo de la mariposa que sólo atisbó mi mirada.

Cuando esto comenzó a habitarme, pude sentir la sonrisa de las sabias y sabios que me precedieron que me guiñaban el ojo y me decían: Ya lo comprendiste todo. Y me soplaban aire venido de tiempos lejanos para darme el empujón hacia el cielo abierto de la vida.

Así llego a mi hoy y así, de manera clara y metafórica, te iré compartiendo mi vida que da pie para que cuentes la tuya.

Creo que, para hablar y reflexionar sobre el tiempo, nada mejor que hablar de lo que ha sucedido en mi/tu interior mientras las horas marcan su compás.

AHORA TÚ

1. ¿Cómo fue tu infancia? ¿Qué recuerdas de aquella época?

2. ¿Qué ha sido para ti el paso del tiempo en tu vida y cómo vives tu presente?

3. ¿Te atreves a hacerte un poema?

Cierro esta primera lectura con un poema mío. Se llama "***Al Paso de los años***".

Al Paso de los años

Frente al espejo leo en mis ojos
los signos inconfundibles del alma.

A su alrededor
percibo el paso del tiempo que me transforma,
me hace más sabia,
más vulnerable,
más consciente,
más bonita,
más mujer...

En el riel de las ideas espontáneas y ordenadas me digo:
Tarea maravillosa, desolada, desafiante la da vivir.
Hay un secreto gozo y una secreta nostalgia en mi interior.
Vibración de eternidad -tal vez- no lo sé.

En el vitral de mis ojos se dan cita,
se encuentran y reencuentran
las distintas luces que me habitan,
bellezas y sombras de lo que soy.

Se trata de un acto de conciencia en el que aparecen,
simplemente,
una bandada de imágenes traviesas y sonrientes:
Alma asombrada indígena,
Sospecha de la lucidez griega,
Corazón apasionado y rebelde africano
Ritmo cadencioso y atrevido del caribe,
Espíritu amoroso de los sabios del multiverso que me precedieron
Silencio habitado de mis hermanos hindúes...

La magia de lo heredado cobra su espacio
en mi existencia ancestral y nueva:
Viven en perpetua tensión dialéctica.
Lo que he sido, lo que soy y seré
confluyen en este vitral de luz
que se convierte en bandada de diminutas estrellas blancas.
Encuentro anhelado con mi ser más verdadero,
mágicas formas de armonía, expresiones nítidas
y expresiones encubiertas de lo irreplicable/repetido que hay en mí.

Leía de Borges:

***“Hay que buscar en nuestro interior a los otros que somos,
al otro, al mismo”***

Me contemplo, dejo que el espejo de mis ancestros me refleje,
y recibo tantos sorbos de claridad que se convierten
en pequeños sorbitos de cristales agradecidos.

¡Gracias, infinitas gracias!
Soy yo, soy tú, soy ellos,
los de más atrás, los del origen.

Vitral de luz:

¡Lo que he sido, lo que soy, lo que seré!

Un abrazo