

La Motiv-Acción

3. Descubriendo mi Casiopea: Sin Prisa, pero sin pausa

El maestro Hora, que el autor de Momo presenta como guardián del tiempo de los hombres, le explica a la niña ante qué tipo de enfermedad nos encontramos la mayoría de los seres humanos y cómo identificarla.

Cito textual:

“Al principio apenas se nota. Un día, ya no se tienen ganas de hacer nada. Nada le interesa a uno, se aburre. Y esa desgana no desaparece, sino que aumenta lentamente. Se hace peor de día en día, de semana en semana. Uno se siente cada vez más descontento, más vacío, más insatisfecho con uno mismo y con el mundo. Después desaparece incluso este sentimiento y ya no se siente nada. Uno se vuelve totalmente indiferente y gris, todo el mundo parece extraño y ya no importa nada. Ya no hay ira ni entusiasmo, uno ya no puede alegrarse ni entristecerse, se olvida de reír y llorar. Entonces se ha hecho el frío dentro de uno y ya no se puede querer a nadie. Cuando se ha llegado a este punto, la enfermedad es incurable. Ya no hay retorno. Se corre de un lado a otro con la cara vacía, gris, y se ha vuelto uno igual que los propios hombres grises. Se es uno de ellos. Esta enfermedad se llama aburrimiento”

Esta es la enfermedad/síndrome que ataca a una buena parte de la población mundial. Enfermedad que además podemos también llamar: apatía, falta de creatividad, depresión y que genera que la industria farmacéutica y los consultorios de terapeutas, psiquiatras y psicólogos se encuentren cada vez más llenos. No hay tiempo para platicar, para sonreír, para soñar, para bailar; ya no hay espacio para la imaginación, la creatividad, pero sobre todo ya no hay tiempo para escuchar y mirarse a los ojos.

Te regalo esta cita de Miguel de Unamuno para que la respire:

*“Busca en tu ámbito interior, el de tu alma.
Forcejea por meter en ella al universo entero,
que es la mejor manera de derramarte en él”*

ENTRE TÚ Y YO

Mientras preparo esta formación para ti, mientras me detengo en lo que quiero compartirte, desplazándome desde afuera, pensaba desde adentro. Recuerdo, sonrío, hilvano ideas, mientras tomo conciencia de mí misma, como un ser que camina, no sólo por estas avenidas amplias de mi afuera, sino por los ignotos caminos de mis adentros.

Me doy cuenta, mientras escribo que, este mi afuera que te tiene a ti como inspiración, es también mi adentro que soy yo. O sea que tú y la escenografía del universo, están dentro de mi conciencia y no afuera. Quiero apoyarte y, al mismo tiempo, soy consciente que me estoy apoyando a mí. Es como lo que sucede en los sueños que soñamos, que al despertar nos damos cuenta de que toda la diversidad de escenas, tramas y multiplicidad de personajes, incluyéndonos a nosotros mismos en el sueño, estaban adentro, que eran sólo uno; uno mismo que se sueña, a pesar de que parecían muchos en la realidad momentánea del sueño.

Mientras escribo pienso también en todas las palabras, las mías, las tuyas y las de tantos, en esta manera única y común de expresarnos, en la riqueza del lenguaje, en la diversidad de opiniones y creencias sobre el tema del tiempo; pienso en la infinitud de los puntos de vista, en las emociones que el devenir del tiempo nos provoca. Cosas sentidas y determinadas adentro, al establecer relaciones y reacciones con el afuera. Y de nuevo aparece la metáfora de lo que pasa en los sueños: En los sueños se ama y odia, se siente miedo y confianza, se opina diferente de otros personajes; personajes que en realidad son uno mismo, desempeñándose diferenciadamente, en una obra teatral íntima y secreta, que se siente muy real antes de despertar. Un afuera que en realidad está adentro.

Me es inevitable preguntarme y preguntarte:

¿de dónde sale el adentro que observa, define, captura y supuestamente se mueve, en ese afuera que lo contiene?

Sonríó para responderme y responderte, sale de ese potencial de adentro, de la curiosidad, de la capacidad de aventurarse, explorar otros contextos de definición del afuera y del adentro, que van más allá de los cuentos del entorno inmediato. Y ajustan, descartan, interpretan y adoptan nuevos modelos para entender su adentro-afuera.

Y llegados aquí, puede que te preguntes: ¿Para qué sirve reflexionar sobre el afuera y el adentro? ¿Para qué este aparente juego de palabras que parecieran confundir? ¿Para qué el tema del tiempo con sus contradicciones?

Espera, más que generarte confusión, mi deseo más profundo es llevarte a cuestionar lo que has aprendido y que has creído como verdad para que empieces a escudriñar en tus adentros más profundos y tomes decisiones desde tu guía y compañera de camino: **La intuición.**

Toda estas preguntas emergen de este genuino interés porque seas capaz de desandar los caminos que has tenido como los únicos y te permitas otear otras posibilidades que igual y te traen más alegría y más paz.

Muchas veces, observando las noches estrelladas de mi Caribe amado, mientras celebraba con los amigos, en medio de mi asombro ante lo vasto y maravilloso del universo, pensaba en la fugacidad de la vida. En otros momentos de profunda tristeza en mi vida, asomada desde adentro, viendo amaneceres a orillas del mar, pude sentir que mis lágrimas, las lágrimas de otros seres y el mar, eran una sola agua. En otros instantes, caminando por bosques sentí el afuera, adentro y el adentro afuera.

En experiencias casi irreales, en fugaces segundos he visto mi cuerpo, como desdoblándose en el tiempo, como semilla brotando, emergiendo desde el fondo de la tierra, y evolucionando en cámara lenta hasta llegar a una postura erguida, hasta llegar a mi forma humana. Fueron y son instantes que parecieron una eternidad y que se quedaron impresos en mi memoria con la nitidez de las hojas de las impresoras láser.

He aprendido a abrazar el tiempo que se proyecta de mi fuero interno hacia fuera. El tiempo que me descubre caminos desconocidos y jamás recorridos por mí. El tiempo que devela el misterio de lo que en algunos momentos no he podido comprender. El tiempo, que en estos momentos de mi existencia me habla de lo que importa, de lo que sólo puede ser saboreado si lo acepto con su sabiduría. El tiempo empleado en hacer lo que de verdad amo y el tiempo desperdiciado cuando quise dar gusto a otros.

Con el paso de los años, aprendí también a valorar el tiempo de mi infancia y primera adolescencia que oculté en los sitios más recónditos de mi memoria y, que, sin embargo, al ser llamado, me trajeron historias luminosas de mi vida que ni siquiera supe que existían porque les puse capas de tristeza -como las cebollas- que alimentaron mis creencias limitantes.

Me volví coleccionista, coleccionista de los instantes que llenan el alma y que, están allí para decirme: ***La vida es un instante, mira.*** Si bien es cierto que son muchas las situaciones que tienden a desdibujar la belleza de los días son infinitas las realidades que están pasando ante tu mirada para decirte que la vida está cargada de poesía, está cargada de milagros, está cargada de regalos... que sólo se muestran a quienes están listos para contemplarlos.

Así paso ahora por la vida: Coleccionando Instantes que se eternizan en mi interior y que me refuerzan en que, por estas colecciones, vale la alegría vivir.

Colecciono brillos en mi interior

*Desde hace tiempo la sonrisa del niño en complicidad con la madre
brilla en mi interior.*

*El gesto generoso y aparentemente desapercibido de quien presta un servicio
brilla en mi interior.*

*La rosa que se despereza intensa en su color cuando nadie la ve
brilla en mi interior.*

*Las gotas de agua que caen en un murmullo de fiesta de abundancia
brilla en mi interior.*

*La comida cocinada a fuego lento por las manos amorosas del ser que amo
brilla en mi interior.*

*Ese instante en que el Padre levantó en brazos a su hijo y le miró tiernamente
brilla en mi interior*

*El fugaz momento en el que el silencio irrumpió en sonido
brilla en mi interior.*

*Ese frágil segundo en el que la crisálida emergió en criatura alada y bella
brilla en mi interior.*

*La algarabía callada de los brotes de tréboles en mi jardín
brilla en mi interior.*

*El hombro que se dispuso a recibir mis lágrimas y mi tristeza
brilla en mi interior.*

*El tic, tac del reloj, acompasado con el tan, tan de mi corazón
brilla en mi interior.*

*He aprendido a coleccionar instantes,
Instantes/brillos que brillan en mi interior.*

Sostengo la certeza:

*Lo único que me permite unificar el afuera y el adentro
es el tiempo*

El tiempo en el que contemplo

El tiempo en el que escucho

El tiempo en el que acaricio

El tiempo en el que siento

El tiempo en el que me fundo con lo inexplicable

Y, sin embargo,

Plenificable.

AHORA TÚ

1. ¿Qué coleccionas en tu interior?

2. ¿Qué brilla en tu interior de lo que hay fuera?

3. ¿Qué te gustaría coleccionar? ¿Qué imágenes, sensaciones, sonidos...quieres y deseas cultivar?

4. Ahora te invito a hacer una elección por ti:
 1. Comienza por elegir un sitio de tu casa que te guste.
 2. Haz un pequeño ritual, encendiendo una candela, allí en el jardín, en el patio, en el chinchorro que amas.
 3. Pon música suave, ten una bebida, si te apetece y date el REGALO de leer las 20 primeras páginas del libro de Momo, o de escuchar los primeros 20 minutos.
 4. Inhala, exhala y agradece tu vida...
 5. Luego si quieres puedes escribir ¿cómo te has sentido? ¿cómo te resultó la experiencia?