

# *Sólo el amor y lo demás vendrá por añadidura*

## *Características de una vida con sentido*

### INTRODUCCIÓN

*“El significado de mi vida es ayudar a otros  
A encontrar significado en las suyas”  
Viktor Frankl*

Hago más las palabras de Viktor Frankl dado que mi pensar sentir tiene mucho que ver con esta afirmación y las que iré utilizando a lo largo de este escrito que le da armonía, profundidad y coherencia a lo que venimos reflexionando.

Haber conocido la historia de Adolf Hitler y recordar los nombres e historias de los seres que han pasado por mi vida y que he acompañado a encontrar sentido a sus vidas, refuerza mi convicción de que

***“la vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias,  
sino sólo por la falta de significado y propósito”***

Desde que conocí la historia de Viktor Frankl y leí su libro, que tú también leerás “El hombre en busca de sentido”, quedé, además de inspirada y apasionada por su vida, convencida que no hay otra reflexión más acertada sobre la libertad y el sentido de la vida que la de este psiquiatra, neurólogo, filósofo austríaco, creador de la logoterapia, que vivió en su propia piel los horrores de los campos de concentración nazi.

Este holocausto con la figura al frente de Hitler que ya vimos, fue un ser humano cargado de resentimiento y odio, que se creía superior, que puso a temblar al mundo y que tenía a sus pies a más de medio millón de seres, le ofreció a Frankl un doble conocimiento de nuestra naturaleza humana.

*“La Historia nos brindó la oportunidad  
de conocer al hombre quizás mejor  
que ninguna otra generación  
¿Quién es, en realidad, el hombre?  
Es el ser que decide lo que es.*

*Es el ser que inventó las cámaras de gas,  
pero también es el ser que entró en ellas  
con paso firme y musitando una oración”*

Su experiencia en cuatro campos de concentración, sumado a su capacidad de observación, asombro y reflexión lo lleva a disentir de sus maestros, al afirmar:

***“La vida no es principalmente una búsqueda del placer, como creía Freud, ni una búsqueda de poder, como lo enseñó Alfred Adler, sino una búsqueda de sentido. La mejor tarea para cualquier persona es encontrarle sentido a su propia vida”***

***“Este es el núcleo del espíritu humano... Si podemos encontrar algo por lo que vivir, si podemos encontrar algún significado para poner en el centro de nuestras vidas, incluso el peor tipo de sufrimiento se vuelve soportable”***

Para Viktor Frankl la búsqueda del sentido de la vida, constituye la esencia misma de la vida. Encontrar este significado, o más bien, dejarse encontrar por él, es la raíz misma de la existencia. Desde este sentido todo lo que sucede se convierte en un desafío, en un prisma a través del cual se lee e interpreta el lenguaje de la vida.

Frankl afirma:

***“Cuando una persona no puede encontrar un sentido profundo de su significado, se distrae con el poder y el placer”.***

Frankl toca de manera contundente esa realidad que hace que buena parte de la humanidad, tal como decía en poesía Facundo Cabral se encuentre distraída de su verdadera naturaleza. La falta de sentido de vida lleva al ser humano a distraerse, a centrarse justamente en aquello que puede llenar el vacío existencial que vive, que se traduce en placer (alcohol, drogas, sexo) o, en el poder que hace daño porque se impone. Tal como hemos visto en la vida de Adolf Hitler.

Sin embargo

***“Me atrevería a afirmar que nada en el mundo ayuda a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como la conciencia de que la vida esconde un sentido.***

*Hay mucha sabiduría en las palabras de Nietzsche:*

*“El que tiene un por qué para vivir  
puede soportar casi cualquier cómo”*

Esta frase que muchos le han atribuido a Viktor Frankl, es realmente de Nietzsche, el filósofo alemán que se atrevió a afirmar *“Dios ha muerto, pero de la risa, al ver lo que los hombres hicieron de él”*. Este filósofo controversial y lúcido, tenía claro que sólo un ser que tiene un por qué o para qué, encontrará los cómo.

Frankl dirá que:

***“Lo importante no es lo que esperamos de la vida, sino más bien lo que la vida espera de nosotros”***

Esta afirmación me resulta de una profundidad inspirada, no es lo que la vida nos da, sino lo que damos a la vida y, como bendición la vida, hecha ECO AMOROSO nos devuelve. Es esto lo que nos hace, profundamente divinos.

***“Cada uno de nosotros lleva una chispa única de lo divino  
y, cada uno de nosotros es también  
una parte inseparable de la red de la vida”***

Esta certeza es la que genera el más profundo cambio en tu/mi/nuestro interior. La certeza de sentirnos chispa y universo divino, nos regala a raudales la experiencia del amor que nos permite sentirnos UNO con el UNO, con la VIDA, con el próximo.

***“Comprendí la verdad vertida en las canciones de tantos poetas  
y proclamada en la sabiduría definitiva de tantos pensadores.  
La verdad de que el amor es la meta última y más alta  
a la que puede aspirar el ser humano.  
El amor es la única forma de captar a otro ser humano  
en el núcleo más íntimo de su personalidad.  
Nadie puede tomar conciencia de la esencia misma  
de otro ser humano a menos que lo ame.  
Gracias a su amor, puede ver los rasgos  
y sus características esenciales”***

El amor es el camino que da pleno sentido a la vida. El amor que cohesiona, el amor que libera, el amor que nos sentimos únicos y partes de un hermoso tejido en el que sólo deseamos generar y generarnos bienestar.

Llegados aquí, esta información/reflexión abre paso a lo que ahora profundizaremos, las características de una vida con sentido.

Previo a ello, entrelazo el poema de Muhammad Rumi. **Maestro sufí**, uno de los mayores exponentes de la poesía mística y de la espiritualidad universal, con mi propia poesía y manera de abrazar y comprender la vida, en el más profundo deseo que este poema sea un pequeño destello de luz que te permita comprender que el sentido de la vida no cabe en una pequeña teoría, sino que desborda en un infinito.

### **NADA MÁS QUE AMOR, ALIENTO DE VIDA**

No soy cristiano, ni judío, ni mago, ni musulmán,  
ni hindú, ni budista, ni sufí, ni zen.  
De ninguna religión ni sistema cultural.  
No soy del Este, ni del oeste, ni de la tierra, ni del mar.  
No soy de la mina de la naturaleza, ni de los cielos giratorios.  
No soy de la tierra, ni del agua, ni del aire, ni del fuego.  
No soy del empíreo, ni del polvo,  
ni de la existencia, ni de la entidad  
Ni natural, ni etéreo,  
ni compuesta por ninguno de los elementos.  
No soy de India, ni de China, ni de Bulgaria, ni de Grecia,  
No soy latina, ni de Nicaragua, ni Venezuela, ni de España.  
No soy del Reino de Irak, ni del país de Jurasán.  
No soy de este mundo, ni del próximo,  
ni del Paraíso, ni del Infierno.  
No soy una entidad de este mundo, ni del siguiente.  
No desciendo de Adán, ni de Eva, ni del Edén,  
ni de ninguna historia de los orígenes.  
Mi lugar no tiene ubicación, es el sin lugar;  
Mi señal, la sin señal; mi identidad, la sin identidad...  
un simple rastro de lo que no lo tiene.  
No tengo cuerpo ni alma, pues pertenezco al Espíritu  
Que emana del Amado y ÉL mismo ES.  
He desechado la dualidad,

he visto que los dos mundos son uno,  
y a ese UNO he ido y lo conozco.  
Primero, último. Exterior, interior.  
Sólo ese aliento que respira existencia humana.  
Estoy embriagado con la Copa del Amor  
Los dos grandes mundos han desaparecido de mi vida.  
SOY AMOR  
Esta es mi única verdad y,  
desde ella, me vivo Plena y Agradecida

## CARACTERÍSTICAS DE UNA VIDA CON SENTIDO

Me atrevo a señalar al iniciar las características de una vida con sentido, lo que afirmaba Meher Baba, poeta y maestro espiritual de la India: ***“No es tanto que tú estás dentro del cosmos, sino que el cosmos está dentro de ti”***.

Creo que esta es la primera característica de un ser que ha encontrado o descubierto el sentido de su vida. Hay algo que algunos llaman Dios, universo, cosmos, divinidad... que contiene, desborda, plenifica y es el aliento de vida. Esta conciencia de saberse habitando en algo mayor que el “si mismo”, permite que la vida tenga un matiz único y exquisito que colma la existencia entera.

Esta certeza, convicción, creencia, vivencia, experiencia que unifica lleva a una segunda gran característica, el reconocimiento del ser que se sabe UNO con todo lo que existe y ello trae como consecuencia, el más absoluto y profundo respeto por toda forma de vida.

Hay un proverbio latino de Publio Terencio Africano, del año 165 a.C que afirma: *“Homo sum, humani nihil a me alienum puto”* que quiere decir: *“Soy un hombre, nada humano me es ajeno”*. A esta hermosura de frase, fruto de comprenderse y aceptarse tal como se es, yo me permito decir:

*“Soy el Todo y nada del todo me es ajeno*

*Soy el cosmos y nada del cosmos me es ajeno”*

Esta convicción es lo único que nos permitirá acceder a un mundo donde los conflictos, las guerras y las luchas cesen, porque comprenderé que nada, ni nadie es un oponente, al contrario, cada ser forma parte de este río de la vida, del cual yo también soy parte.

Podríamos desglosar y desglosar infinitas características, sin embargo, estas dos lo armonizan todo.

Llegados aquí, viene tu propia reflexión.

### **AHORA TÚ**

1.- ¿Qué sientes ante lo que has leído?

2.- ¿Te identificas con esta manera de comprender lo que es el sentido de vida?

3.- ¿Habría para ti una característica más?

**Abrazo de corazón a corazón. Mi luz y mi paz.**