

ENSEÑANZAS NATURALES

Por Luis Ángel Barquín

La vida me ha enseñado que si no encuentro mi propio ritmo natural para caminar en ella, no puedo equilibrar esfuerzo y disfrute, no avanzo con fluidez, y me extravió una y otra vez por los territorios de la culpa o la ambición.

La vida me ha enseñado a escuchar más mis sentimientos, a no ignorar mis anhelos ni temores, a confiar más en mi intuición y menos en la lógica, que siempre es prestada. Cuando lo hago, me uno a los demás, lo quiera o no, y se desarrolla la simiente de mi inteligencia, y me siento único sin crearme especial.

La vida me ha enseñado que es más saludable y útil dar antes de recibir. Me ha invitado a mirar primero si tengo algo valioso, puro, limpio, que ofrecer antes de pedir a los demás que me den su cariño, atención o apoyo. Si lo hago, muchas piezas de mi vida encajan con facilidad y alegría porque me enriquezco con la búsqueda y el cultivo de aquello que quiero compartir, y al ofrecerlo, al menos he podido disfrutarlo antes en soledad.

La vida me ha enseñado a mirar más allá de lo evidente para evitar la rutina de mis propias conclusiones, darme una sincera oportunidad de aprender de lo siempre nuevo, y acercarme un paso más hacia la inocencia de los sabios, tan ligera porque se han desprendido hasta de sus propias experiencias.

La vida me ha enseñado a saber esperar en un estado de paz alerta. En la espera, la vida es generosa y va mostrándome aquello que tengo, aquello de lo que puedo disfrutar, y aquello que me falta aún por alcanzar, e incluso si vale la pena alcanzarlo.

La vida me ha enseñado a reír con ganas cada día, a sonreír con franqueza cada hora, a ser feliz sin más cada minuto. Así, la risa me resulta algo natural, la sonrisa, algo esencial, la felicidad, un derecho inalienable y una deuda para conmigo mismo. El humor me permite, en primer lugar, no tomarme demasiado en serio a mí mismo, verme mejor desde fuera, y a la postre, me río menos de los demás, y más con ellos.

La vida me ha enseñado que el amor sin consciencia, es un arma letal que todos usamos o hemos usado alguna vez. De forma instintiva, huimos de aquellos que pretenden amarnos por la fuerza o de cualquier manera, sin sensibilidad. Un solo instante de no atención, puede matar, torturar, herir a otros o a la naturaleza esgrimiendo las mejores intenciones. También a nosotros mismos. Un único instante de atención plena, puede llenarnos de luz y hacernos comprender todo sin palabras, proporciona profundidad al amor, y sintoniza a los corazones.

La vida me ha enseñado a sentirme agradecido siempre, y saber cómo y cuándo expresarlo, a anhelar la luz sin dejar de valorar la sombra, a encontrar tesoros en lo insignificante y perfección en lo que creía sólo imperfecto, a escuchar cómo crecen las plantas, a contemplar cómo se visten las nubes, a soñar más despierto que dormido, a devolver de corazón y con mis propias riquezas lo recibido, y a recibir con sencillez los regalos, las críticas, las oportunidades únicas, y a agradecer sobre todo que los demás acepten mi ayuda, mis regalos, mi cariño, mis errores.

La vida me enseña continuamente tanto, que mi capacidad de absorción se ve desbordada cada día ante esa avalancha de saber natural, y apenas retengo unas pocas de sus enseñanzas. Jamás tendré verdadero derecho a culparla por haber aprendido poco o nada de ella. Sólo yo soy el responsable de tal desaprovechamiento, de semejante falta de comprensión.

La vida me ha enseñado que la principal causa de mi infelicidad es mi deseo de ser feliz. Lo soy con sólo darme cuenta de ello.

Madrid, 5 de marzo de 2008