



Es extraño estar vivo. Quizá te des cuenta de esto en tu soledad, cuando ves tu rostro en el espejo y antes de peinarte o pintarte, te miras a los ojos, y te das cuenta de que lo que usualmente sabes de ti y las palabras que utilizas para describirte, son insuficientes para explicar satisfactoriamente eso que estás viendo.

O quizás surja cuando miras detenidamente un cuerpo humano, y lo aprecias más allá de los juicios de bonito o feo, de joven o viejo, y ves lo increíblemente creativa y única en billones que es su forma, que no puede ser atribuida a ninguna inteligencia personal, a ningún autor.

Quizá te suceda cuando ves una flor de cerca y reconoces en ella el origen de todos los mandalas, o quizá te pase cuando ves de cerca la compleja estructura fractal de un brócoli, o a un niño apuntando a las cosas como un primer descubridor del mundo...

Pero rápidamente, esta sensación de "no saber", de no poder aferrar o comprender del todo, junto con la natural humildad que con ella surge, se desvanece.

Así volvemos a la seguridad de saber más o menos qué somos, qué estamos haciendo en la vida, cuál es nuestro trabajo, quiénes son nuestros familiares, quiénes son nuestros enemigos, qué es lo que deseamos, tememos y odiamos.

Volvemos a nadar en la oleada de lo cotidiano, agarrándonos firmemente al flotador de nuestras pequeñas seguridades. Vivimos en islas de certeza en medio de un mar de misterio.

Es cierto: No podemos vivir permanentemente asombrados... ¡Nos llevaría horas atarnos los cordones de los zapatos!... Sin embargo, parte de nuestra salud mental y de nuestra apertura espiritual depende de dejar un tiempo a diario para vaciarnos de certezas y cultivar el asombro.

Claudio Araya





Reaviva tu capacidad de asombro

DÍA
—
25

Vivimos inmersos en la sociedad de la información rápida que nos bombardea continuamente con acontecimientos aparentemente excepcionales... ¡Sólo aparentemente!... ¿Recuerdas cuántos “partidos del siglo” nos venden al cabo del año? ¿Y cuántas elecciones o foros políticos “únicos y decisivos”?... Y así mil cosas... Acabamos por estar únicamente atentos a “esas” cuestiones extraordinarias, a lo que les pasa a los demás, y pasamos por alto los mil detalles cotidianos de los que somos protagonistas.

Alguien dijo que el principio de la sabiduría es el asombro: Cuando algo nos llama la atención, cuando lo consideramos relevante, intentamos averiguar más, entenderlo mejor, conocerlo con más detalle... Sorprenderse es el primer paso; luego pasamos de una mirada indiferente a una observación atenta... Y otro conocimiento, otra sabiduría y otra comprensión se abren paso en nosotros...

No es preciso recibir mensajes de varias cuentas de correo electrónico, leer los twitters de veinte personajes, seguir cinco periódicos económicos, tres deportivos y siete de información general para disfrutar de las mil sorpresas que nos facilita la vida, la nuestra, de la que seguramente nunca se hará una película pero en la que somos los actores principales.

A menos que te des un tiempo para encender y para disfrutar el fuego del asombro en tu corazón, corres el riesgo de sumergirte y perderte en medio del flujo constante de tu vida.

John O'Donohue

Reaviva hoy tu capacidad de asombro. Asombrarse significa dejarse sorprender, maravillarse... ¡Recupera este aspecto de tu experiencia vital!

Descubre y aprecia las cosas extraordinarias de la vida. Mírala con tus ojos mejor que a través de la televisión. Escúchala con tus oídos en vez de a través de unos cascos ¡Encuentra muy cerca de ti la novena maravilla del mundo...!

Pon tu atención en recuperar la capacidad de asombrarte por lo que se manifiesta en la eterna novedad de lo cotidiano...

Deja hoy flotar la siguiente pregunta: ¿Qué suceso mágico, significativo o asombroso aparece vestido del ropaje de lo “ordinario”?

Permanece atento en ella, déjate asombrar, sorprender y maravillarse por lo que aparezca...



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio