



Desde mi ventana

Estos días de retiro obligado, suponen una ventana abierta. En primer lugar, una ventana abierta hacia el interior; un cuestionarnos. En el proceso de limpieza que todos estamos haciendo en nuestras casas, está incluida la limpieza interior. Es momento de revisar y de revisarnos, de ver lo que nos sobra y de valorar lo importante. Es un momento de encuentro... sí, de encuentro con nosotros mismos. Seguramente íbamos muy deprisa y tocaba parar.

Os comparto lo que he visto por "mi ventana interior":

He sentido que lo primero es vivir el presente. Ya no quiero hacer planes. Me agarro al poder del ahora. Ya no voy a hacer un borrador de mi vida porque quizás no haya tiempo de pasarlo a limpio. "El problema es que nos creemos que tenemos tiempo", nos decía Buda. La jubilación ya no es una aspiración. Una vez escuché "El día que comprendí que solo me voy a llevar lo que haya

que posees excepto una cosa, tu libertad de elegir cómo vas a responder a la situación".

▲ Recordar lo que realmente nos importa, nuestras prioridades y valores: amor, familia, amigos, integridad, servicio, etc... Un virus no puede con eso ni mucho menos. En las crisis estos valores se refuerzan.

▲ Nos invita a ver cuan disciplinados somos, y el exceso de tiempo nos invita a serlo

▲ Al sentir la pérdida de seres que me eran queridos, me ha hecho contactar con heridas interiores. Y sentir cómo de una manera cruel se han ido, sin poder ser acompañados, sin poder ser despedidos. Me recuerda que los muertos no son "números fríos de la televisión", que detrás de cada persona están sus seres queridos con un reguero de dolor, están sus ilusiones por vivir. Nos hacemos más sensibles al dolor ajeno. ¿O el ajeno también nos es propio?

También hay otra ventana que se

siempre, nosotros a veces y la naturaleza nunca", se equivocase en lo último.

Estoy aprendiendo la importancia de las buenas noticias, de usar actividades positivas, de rodearse de gente que suma; por ello el que me busque para añadir, para crear, para construir, me va a encontrar. Pero si es para criticar, para hacer daño, para luchas de egos, para no saber diferenciar lo que es importante en este momento...; mejor que busque en otro lado, no compro el ticket de esa noria. No pararía de dar vueltas y sería una locura. "Si no vas a decir nada bueno, cállate" nos dice Víctor Küpper. Me gustan las personas que saben ir en dirección contraria, pero sin atropellar a nadie.

HAY QUE LUCHAR

Veó que hay que luchar. Que, aunque yo no sea el culpable de mis problemas, sí soy el responsable de las soluciones. "El éxito de la vida no consiste en recibir una buena mano, sino en saber jugar una mala" nos decía W. Lester y no cabe duda que ésta es una muy mala mano.

Y no, no es verdad que vayamos a sa-

Los globos

Un día del mes de marzo, hace ya mucho tiempo, un viejo maestro de escuela llevó globos a su aula y regaló uno a cada alumno.

A cada uno pidió que pusiera su nombre en el globo que les había regalado, los dejaron en el suelo y salieron de la clase.

Una vez fuera, les dijo:

"Tenéis cinco minutos para que cada uno encuentre el globo que lleva su nombre".

Los alumnos entraron corriendo a buscar cada uno el suyo. Se atropellaban unos a otros... Los globos revoloteaban con tanto movimiento de los niños.

Se acabaron los cinco minutos y ninguno había podido encontrar el suyo.

El maestro les dijo: "Ahora coged cualquier globo y entregádselo al dueño del nombre que lleva anotado". En apenas un par de minutos todos los alumnos ya tenían el suyo en la mano.

Finalmente, afirmo el maestro, "chicos, los globos son como la felicidad. Nadie la va a encontrar buscando la suya solamente. En cambio, si cada uno se preocupa por la del otro, encuentra rápido la que le pertenece".

Y en este momento en que vivimos, nosotros también tenemos un globo con nuestro nombre escrito: Ahora más que nunca, nos necesitamos los unos a los otros para encontrarlo.

vivido, empecé a vivir lo que me quiero llevar", y lo suscribo.

▲ Este máster de vida que nos ha tocado vivir, nos invita a contactar con nuestras emociones, a ver nuestros miedos.

Nuestra rabia, también lo que nos da paz. Hacernos más cons-

cientes, el sentirnos vulnerables inevitablemente nos hará sentir más humildes y más humanos. Las raíces espirituales, si estaban escondidas, rebrotarán ante la presencia del miedo

▲ A darme cuenta de que elijo con mi mando a distancia personal, lo que pienso, lo que comparto... ¿Cómo saber si elijo bien? Todo lo que me da paz es una buena elección, todo lo que me perturba, no he de elegirlo. Por lo tanto: cuida lo que eliges, a quien escuchas y lo que escuchas, también lo lees. Desde dentro se siente la paz del silencio, y es importante guardar silencio en momentos de crisis. Víctor Frankl, psiquiatra que sobrevivió al holocausto, dijo: "las fuerzas que escapan a tu control pueden quitarte todo lo

abre al exterior, no sólo para ser agradecido y darnos coraje a las ocho:

Desde aquí, veo la solidaridad de la gente, la pena de algunos, y el miedo de la mayoría. Y pienso lo afortunados que somos los que estamos encerrados con nuestras personas favoritas. Y lo difícil que es para los que les ha tocado vivirlo separados o en soledad. Es un momento de convivencia, muchos convivirán estos días más que en muchos años. Ahora no solo estamos con los nuestros, sino que también "somos" con ellos.

Veó lo bello de la naturaleza, una naturaleza que se queja. Y espero que cuando el Papa Francisco dijo: "Dios perdona

lir todos fortalecidos, algunos saldrán con menos seres queridos, o sin trabajo. La vida no es siempre divertida, a veces es triste.

Tenemos permiso en sacar nuestra rabia, pero no olvidemos que enfadarse es como dar patadas a una roca, todo el dolor se queda en el pie.

Esta ventana hacia fuera me ha enseñado que las redes sociales que tanto nos han podido ayudar, han creado mucho ruido. Y hemos de aprender a no ser correveidiles de cualquiera que tenga una ocurrencia en la red, sin medir sus consecuencias. Necesitamos palabras cálidas que sustituyan a los abrazos

Mi ventana me enseña que la gente se ayuda, porque como Mead dijo, ayudar a alguien más, en las dificultades, es el punto donde comienza la civilización. A veces "los Santos" viven en la puerta de al lado. Cuando se vive una tragedia primero se desconfió y luego se es altruista.

Si solo me ha tocado estar en casa, debemos quejarnos menos, no ir a victimilandia, y dejarnos impactar por la calidad humana de las personas que se están jugando la vida por nosotros.

Cuando salgamos, pienso que haré menos viajes al exterior y más al interior. Y saborearé más mis paseos por el Canal de Castilla.

A la vida le basta el espacio de una grieta para renacer nos dice Ernesto Sabato. Busquemos la grieta, abramos la ventana.

