

**Luis  
Castellanos**



**EL  
LENGUAJE  
DE LA  
FELICIDAD**

**Cambia tu relato,  
transforma tu vida**

**PAIDÓS**

**LUIS CASTELLANOS**

# **EL LENGUAJE DE LA FELICIDAD**

---

Cambia tu relato,  
transforma tu vida

**PAIDÓS Contextos**

*1.ª edición, noviembre de 2019*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Luis Castellanos, 2019

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2019

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-493-3641-6

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B. 21.908-2019

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

# SUMARIO

A bordo de un sueño. Palabras con un lugar en tu corazón. . .	11
1. Caligrafía de la vida . . . . .	19
2. Toma el control de tu atención: encuentra tu mirada de la felicidad . . . . .	73
3. Toma el control de tu tiempo: encuentra tu instante de la felicidad . . . . .	125
4. Toma el control de tus narraciones: encuentra tu relato de la felicidad . . . . .	161
5. Sé el maestro de tu vida, el artesano de tu felicidad. . . . .	213
Anexo vital. . . . .	255
Agradecimientos . . . . .	269

# CAPÍTULO 2

---

## **Toma el control de tu atención: encuentra tu mirada de la felicidad**

¿Qué respuestas o, más bien, qué preguntas nos planteamos cuando la vida no marcha como nosotros esperábamos? ¿Qué expectativas tenemos respecto a nosotros mismos? Cuando nuestras relaciones no son tan profundas e íntimas como creíamos, cuando nos cuesta simplificar nuestra vida, cuando los asuntos de la semana nos superan porque nos sentimos incapaces de discernir lo que es importante de lo que puede esperar. Si creemos que no tenemos tiempo para hacer ejercicio, para salir a pasear, para cuidarnos, para estar en silencio..., si no nos permitimos cometer errores y nos sometemos a la esclavitud del éxito y los logros, si nos olvidamos de agradecer, si nos cuesta encontrar actividades que sean gratificantes, actividades que nos den placer y si, además, no sabemos comprender la diferencia entre satisfacción, bienestar y felicidad, entonces «Houston, tenemos un problema»: hemos perdido las fuentes generadoras de energía. Necesitamos pararnos, quietarnos, sosegarlos para hablar con nuestros sentimientos, para encontrar el poder de nuestra habla interior, para darnos otra oportunidad.

Esta es la propuesta de este libro: recuperar la atención, la mirada y el tiempo para provocar nuevas narraciones, nuevos relatos dentro de nosotros que nos permitan tocar la felicidad con los dedos de la mano, con las palabras que pensamos, escribimos y deci-

mos, con los gestos que habitamos, con los hechos y la realidad que somos, para sentir ese bienestar espiritual que llamamos amor y felicidad.

Hablar de la felicidad es hablar, también, del dolor y del sufrimiento, porque forman parte de nuestras verdades. No podemos rehuirlos. No podemos tapar el dolor y el sufrimiento, ocultar su vigor, su dominio, su poderío.

Necesitamos ser valientes, tener el coraje de mirar, de observar ese dolor y ese sufrimiento, de analizarlos para saber cómo viven dentro de nosotros. La felicidad depende de nuestra capacidad de liberarnos del miedo y del sufrimiento. Dicho de otra manera: la felicidad depende de que dejemos o, más bien, creamos más hueco o espacio en nuestra vida para la paz y la alegría que para el sufrimiento. La felicidad es un nuevo espacio físico, es lugar, es una reinventada presencia.

¿Por qué tenemos tanto respeto, vergüenza y, quizá, miedo de hablar de nuestros sentimientos, sobre todo, del dolor y del sufrimiento? Cada uno de nosotros siente en muchas circunstancias de nuestra vida ira, dolor, amor, deslealtad, sufrimiento, alegría, miedo, tristeza, felicidad, envidia, rabia, frustración, ansiedad, estrés, depresión, admiración..., y cuando nos percatamos y tomamos verdadera conciencia de nosotros y de nuestras reacciones comprendemos que no estamos muy bien preparados para las grandes decepciones y desencantos de la vida. Sobre todo, nos sorprendemos porque no estamos preparados para afrontar los imprevistos, la incertidumbre, la inseguridad y las respuestas que vemos en nosotros. No estamos preparados para aceptar nuestro comportamiento moral y ético ante esas situaciones. No estamos preparados para que la imagen que tenemos de nosotros mismos y la imagen que hemos diseñado de lo que tienen que ser la vida, la felicidad, el amor... no se correspondan con la realidad. Nuestras reacciones nos sorprenden, unas veces nos gustan más, otras menos, pero ellas —y la reflexión que hacemos sobre ellas— van diseñando nuestro futuro, nuestra iden-

tividad, nuestro comportamiento respecto a lo que esperamos de la vida y lo que creemos que es la felicidad.

Nos frustramos, nos desilusiona la vida y hasta nos desilusionamos a nosotros mismos, y no sabemos qué hacer. No sabemos cómo salir de ese dolor, de los pensamientos recurrentes, rumiantes, a los que nos somete nuestra mente: «¿por qué me ha pasado esto?, ¿por qué dura tanto?, ¿cuánto más tengo que soportar?, ¿va a ser mi vida siempre así?». A veces, no sabemos qué trama nuestra propia mente acerca de nosotros mismos, por qué nos machaca tanto. Le damos vueltas en la cabeza una y otra vez a lo que nos ha sucedido y no sabemos cómo reducir ese sufrimiento. Queremos olvidar, pasar a otra cosa, no pensar, vivir, sobrevivir, adaptarnos a lo que sucede renunciando a ser un poquito más felices.

Eso es lo que me pasaba a mí. Pero cuando los acontecimientos se hacen insoportables también pueden acercarnos a otra visión de nosotros y de la vida. Devolverme la vista de quién soy yo. Podemos decidir ser alguien diferente, cambiar para mejorar.

Los sucesos negativos de nuestra vida pueden agobiarnos, atosigarnos, fundirnos, angustiarnos... es más que comprensible, nadie nos ha enseñado a vivir. Nacemos solo una vez y ahí estamos en el mundo.

La pregunta es: ¿cómo podemos crear más espacio vital en nuestra mente y en nuestro corazón para acoger sucesos positivos, para tener una vida más feliz? ¿Cómo podemos suprimir el espacio que ocupa la negatividad? ¿Cómo podemos interactuar con los sucesos de nuestra vida de forma más favorable?

Podemos encontrar la respuesta prestando más atención a las palabras y frases que utilizamos con nosotros mismos y con los demás en esos momentos y sucesos cruciales; esas palabras y frases son señales de las fuerzas ocultas y destructivas del lenguaje. No es una presencia omnipresente, pero sí una sensación negativa en la que la queja, la excusa, la crítica indiscriminada, el juicio, la culpa... suman e hilan momentos, que campan libremente a sus anchas sin que prestemos suficiente atención hacia dónde nos conducen, dejando en el

aire esa impresión de que nuestro lenguaje y nuestra vida están dominados por la negatividad. Podemos identificar esas señales cuando utilizamos el silencio como castigo o las frases *killer* («ya te lo decía yo», «de haberlo sabido», «me esperaba otra cosa», «no sé yo», «tú verás», «las cosas son así», «todo es acostumbrarse», «la cruda realidad», «así es la vida»...). La mentira, la ironía y el sarcasmo son huellas del dolor en el lenguaje, así como también lo son el reproche, los absolutos («nunca me haces caso», «solo piensas en ti», «siempre es así», «nada me sale bien», «todo es mentira» o «todo es verdad»), la queja («no puedo vivir así», «esto no es vida»...), el desprecio, la falta de escucha, el «yo» egoísta, las etiquetas internas o externas («yo soy así» o «me han dicho que soy así» o «él es así», «soy muy olvidadizo», «soy muy despistado», «soy tímido», «soy desorganizado», «eres un desastre», «eres una persona triste»...), los clichés («mascar la tragedia», «no pudo ser», «sudar tinta», «valer la pena», «verdades como puños», «volverse loco», «brilló por su ausencia», «mala fortuna»...), los dichos, las frases hechas y los refranes («genio y figura hasta la sepultura», «no hay mal que por bien no venga», «a buen entendedor pocas palabras bastan», «al pan, pan, y al vino, vino», «mala hierba nunca muere»...). La manipulación del lenguaje es una herramienta que nos aleja de la confianza.

Prestar atención significa tomar conciencia y aprender a tener el control de nuestras palabras, de los pensamientos y acciones a las que ellas pueden conducirnos. Crear una nueva mirada, una inédita forma de ver.

Afortunadamente, las dificultades y las adversidades que ha puesto la vida en mi camino me han descubierto un nuevo diseño de bienestar, con ellas he aprendido a desarrollar un estado mental que ha creado más espacio para las emociones y los sentimientos positivos que para los negativos en mi vida.

Cada uno es responsable de su vida, esa es la ventaja de ser únicos, pero también puede ser un problema porque muchas veces no podemos resolver el sufrimiento solos, no podemos liberarnos de él



sin ayuda. Por suerte, somos seres sociales y para reducir o hacer desaparecer el sufrimiento contamos con la ayuda de nuestro círculo de amistades, pareja, familia y otras personas, conocidas o completamente desconocidas, que se convierten en nuestros socios vitales. Y por eso te agradezco que estés aquí, dialogando internamente conmigo para compartir el recorrido esencial de las palabras.

Este camino de búsqueda y de aprendizaje de la felicidad tiene un nombre que alude a la especial sensibilidad e inteligencia que el ser humano ha desarrollado a lo largo de toda su historia: espiritualidad. Con ella queremos hablar de la búsqueda que cada persona realiza conscientemente de una vida más plena, más alegre, más sosegada, más razonable, más compasiva, con más paz interior. La espiritualidad nos conduce por el camino que al final de nuestra vida nos permite decir que hemos tenido una vida feliz.

Esta inteligencia y el lenguaje espiritual escriben en las páginas de la historia los logros de una humanidad que está mucho más atenta a todos los signos de una vida donde el amor, la compasión y la felicidad sobresalen de una manera excepcional, por su sencillez y cercanía, para lograr un futuro mejor.

Una mentalidad espiritual es aquella que reconoce, respeta y trabaja por el amor y la felicidad. Es una nueva construcción ética de la mirada que sabe y siente que la vida es el arte de vivir bellamente, con bondad, con afecto.

¿Podemos obtener una visión profunda de cada uno de nosotros sin entender nuestros sentimientos?, ¿sin prestar atención a nuestro diálogo interno? Quizá la respuesta que estamos aguardando para comprender qué es la felicidad esté todavía esperándonos en la propia naturaleza del tiempo, en los instantes que se suceden, en las reacciones del cuerpo cuando experimentamos rabia, ira, amor, tristeza, compasión y, también, en las voces de la mente que nos susurran qué podemos hacer y qué no podemos hacer.

¿Es posible tomar el control de estos instantes, del cuerpo que habitamos, de esas voces que murmuran sin parar y encontrar, así, la

felicidad? Estoy convencido de que cada uno de nosotros tiene su propia situación límite, y hasta que uno no se encuentra con ella no imagina cómo va a actuar. Esto es lo que a mí me sucedió.

No tiene que ser necesariamente una situación grave como la pérdida de alguien cercano, un accidente, una enfermedad, una separación, un desengaño amoroso o la ruina económica; ni una situación compleja como un cúmulo de acontecimientos, uno detrás de otro, que persiste en el tiempo y te hace preguntarte «por qué a mí» y cuánto durará: «Estoy en el paro, mi familia está rota, mis hijos, desprotegidos, y mi salud, atrapada en una depresión». Podemos tener muchas experiencias dolorosas y diferentes y no llegar a una situación límite, más bien es algo extraordinario, una pequeña gota que colma el vaso. Pequeña, pero con la fuerza suficiente —y, a veces, con la violencia interna— como para hacernos replantear nuestra identidad, nuestra vida, el tiempo futuro. Y, es aquí, en lo extraordinario, donde el lenguaje desempeña un papel fundamental. El alma de las palabras que rigen nuestro estado de ánimo, el lenguaje que guía nuestros pasos uno detrás de otro.

Llevo mucho tiempo preguntándome si mis palabras me cuidan o no. Habitan en mí desde antes de que tenga consciencia y han construido mi identidad, mi forma de ver y entender el mundo. Hasta la profunda comprensión de quién soy yo.

Pero ¿cómo puede mi lenguaje ayudarme a tener más bienestar y felicidad?

Sé que una palabra y un gesto son un pequeño espacio, letras que capturan un sentido, una mirada que lo dice todo; cada palabra y cada gesto es un lugar y un tiempo que pasa muy rápidamente. Una sola palabra y cada gesto son un momento, un espacio cálido que te puede salvar en ese instante para siempre o un espacio frío que te puede arrastrar al infierno y a la soledad. Palabras y gestos que realizamos hacia nuestro interior y hacia el mundo.

Yo te propongo, lector, que encuentres ese lenguaje, esa voz y ese gesto cálido que te salve y que proteja tu futuro. Una identidad

transformada que sea una revolución en ti cuando te encuentres frente a tu situación límite, frente a esa gota que colme el vaso y el dolor suba de nivel y se haga insoportable. Te propongo una nueva forma de comprender la tristeza, la ira, el dolor, un nuevo modo de proceder ante el sufrimiento, la desesperanza y el miedo. Encontrar una nueva imagen de lo que significa amar, una nueva estructura física y mental de sentir la felicidad...

¿Es posible crear y construir esta identidad en nosotros que sea capaz de reinventar nuestra vida y forjar un futuro diferente con más armonía? ¿Podemos tomar medidas para proteger ese proceso creativo de nuestra vida? ¿Qué medidas eficaces podemos adoptar para que no nos desanimemos durante el proceso? ¿Qué mecanismos podemos activar desde el lenguaje para resolver y liberarnos del miedo a la incertidumbre, a la inestabilidad, a lo que no vemos, a lo que desconocemos, a las fuerzas hostiles que actúan dentro y fuera de nosotros...?

Escribo sobre cómo tener una vida feliz y sobre las palabras que te ayudarán a desplegar toda tu existencia. Lo escribo desde mi experiencia, no tengo otra, no poseo la tuya. Cada uno tiene su experiencia única e intransferible y a ella me dirijo. A esa fascinante individualidad que cada uno de nosotros es.

Para mí lo más maravilloso y deslumbrante del ser humano es que somos individualidades que quieren conectarse entre ellas. Queremos estar con los demás, compartir, enseñar y aprender junto a otros. Esto es fascinante, seductor e increíble porque, en esta sociabilidad, podemos encontrar nuevas vías, calles, bulevares, avenidas, trayectos, para explicarnos unos a otros cómo podemos ser más felices. Somos seres sociables por naturaleza; nos encanta salir con nuestros amigos, conocer a desconocidos, recorrer las calles, salir de la mano con nuestros seres queridos, pasear en soledad pensando en nuestras cosas y en silencio reflexionar sobre la vida, y en ese pensar incluimos a otros..., leemos, vamos al cine, escuchamos música, salimos de tapeo, reímos y lloramos juntos..., vivimos juntos porque la soledad no es una gran compañera.

Sabemos que el reto de aliviar el dolor y el sufrimiento es grande y complejo, que en la vida hay desacuerdos, enredos, muchas veces nos sentiremos abrumados, desconcertados y a punto de desmoronarnos, de perder toda esperanza sobre nosotros y el resto de la humanidad. Nos sentiremos confundidos sin saber si nos hallamos en el viaje adecuado y, sin embargo, confiamos. Mi historia se dirige a esa confianza del ser humano que busca al otro para que le acompañe en el viaje.

Por eso no escribo sobre la felicidad, sino sobre el alma de la felicidad. Sobre el lenguaje de la felicidad, sobre el alma de los sentimientos que se deciden palabra a palabra. Sobre las palabras que dominan nuestra atención y tiempo. Sobre la mirada que quiere encontrar la felicidad. Sobre aquello que nos es común a todos los seres humanos y podemos aprender a controlar.

## ATENCIÓN Y MIRADA

No basta abrir los ojos, hay que abrir lo mirado.

HUGO MUJICA

Es en este siglo cuando ha nacido un nuevo desafío sobre cómo tener una vida más feliz y cómo el lenguaje puede contribuir a ello. Crear, descubrir, encontrar una mirada dentro de nosotros mismos que nos inspire algún sentimiento nuevo que nos permita alcanzar lo que más apreciamos en la vida: la libertad de amar y de ser amados. Libertad para pensar, para vivir, para ser felices. Urgente y necesaria libertad para cooperar y no vivir en una competencia constante. Una vida feliz tiene mucho que ver con conseguir una paz interior, una armonía que nos enseñe a sentir la existencia de un modo diferente.

Por eso, es hora de que tomemos el control de nuestra atención,

de nuestro tiempo; es hora de encontrar esa mirada más allá del horizonte que vemos hoy.

Recuperar o reinventar la mirada es una tarea inaplazable y vital. Las palabras antes de ser palabras eran miradas curiosas, eran sentimientos sobre lo que veíamos, olíamos, palpábamos, gustábamos, escuchábamos, sobre lo que soñábamos e imaginábamos. Era el poder del cuerpo, de sus sentidos y de los sentimientos, el que nos impulsó a hablar, a inventar el lenguaje.

Contar, relatar lo que sentíamos por vivir y ver la vida, por pensar sobre lo visto y lo sentido, por amar al otro y querer comentarle nuestra admiración, nuestra propia extrañeza de poder compartir nuestros sentimientos y ponerles nombre.

Alguien por primera vez conquistó la voz de una sola palabra, de un solo sentimiento, de una única experiencia y dijo: «¡Te amo!», «¡Te quiero!». Es esa espiritualidad esencial, íntima, intrínseca que tenemos los seres humanos la que llamamos «original». Esa predisposición del corazón hacia lo que más deseamos todos los seres humanos: amar y ser amados.

El lenguaje de la felicidad es el lenguaje de la atención y de la mirada. Es decir, a qué palabras presto atención y hacia dónde dirijo mi mirada, o más bien, hacia dónde me hacen volver mi mirada y mis ojos las palabras que habitan en mí.

Eduardo Punset, en su libro *El alma está en el cerebro*, nos da unas claves para entender el funcionamiento de nuestra atención:

El cerebro computa aproximadamente once millones de unidades de información o bits por segundo procedentes del exterior, de nuestros sentidos. Pero esta cantidad de información no se elabora conscientemente, por supuesto. Como mucho, a nivel consciente, podemos manejar unas cincuenta unidades por segundo. Es decir: la mayoría de esa información queda fuera del pensamiento lógico o consciente.

Dicho con otras palabras, el cerebro se preocupa por destilar todo este volumen de datos para que nos quedemos con lo esencial, lo que nos lleva a un descubrimiento inspirador: efectivamente, no somos conscientes de la mayor parte de la información que percibimos en cada instante y, por lo tanto, no podemos controlarlo todo, pero lo fantástico es que sí podemos tomar el control sobre estas cincuenta unidades de las que somos conscientes. Allí está el poder de gobernar nuestra vida: podemos dirigir nuestra mirada y estar atentos al lado favorable de las cosas para capturar en nuestra retina la auténtica felicidad. Como afirma la psicóloga y neurocientífica Amishi Jha en su conferencia TED «Cómo domar tu mente errante»: «La atención lidera al cerebro. Dondequiera que vaya la atención, el resto del cerebro la sigue. En cierto sentido, es la jefa del cerebro».

Tomar conciencia y aprender a dominar la atención es crucial para crear un terreno fértil para la felicidad. Sobre todo tenemos que prestar atención a qué prestamos nuestra atención.

Nuestros recuerdos se basan en los picos emocionales que atraen nuestra mirada interna, marcan nuestra experiencia y construyen una historia a veces lejana de lo que realmente ocurre: solo recordamos lo que está iluminado por el foco de nuestra atención, lo demás se desvanece en la memoria. Lo mismo pasa con el tiempo, nuestra atención es capaz de ralentizar, acelerar o atrapar nuestro tiempo de vida: el pasado, el presente y el futuro.

En el lenguaje podemos encontrar la clave para educar nuestra atención. Hemos inventado el lenguaje para ver, nombramos para ver, para entender. Puedo ver y puedo distinguir. Hasta tal punto que, si no nombramos algo, a veces deja de existir. Las palabras dan forma a mi mirada de tal modo que, si me equivoco de palabra, puede que me equivoque de mirada.

Según cómo sea mi mirada, cómo sea la calidad de mi atención, así será la calidad de mi tiempo. Somos aquello que practicamos, somos aquello que miramos.

Entonces, ¿qué quiero que capte mi mirada? Yo respondo desde lo que deseo crear, desde lo que me gusta construir para mí y para el mundo. Quiero descubrir, deseo encontrar esa espiritualidad humana original que habita en mi torrente sanguíneo, en mi alma y en mi corazón, que me impulsa a amar cada día más. Esa bondad, ese afecto que puede habitar en mi lenguaje, en mi mirada, en mis hechos, no de un modo perfecto, sino de un modo amable, humilde, sosegado, para hacer que mi corazón y el mundo sean lugares mucho más habitables.

A lo largo de mi vida, como supongo que nos ha ocurrido a casi todos, he vivido muchos acontecimientos complicados y duros. Pero enfrentarse a momentos difíciles no significa que de manera inmediata aprendamos algo importante y deseemos mejorar, ni tampoco que, gracias al sufrimiento, encontremos la piedra filosofal de la sabiduría y de la felicidad. El dolor y el sufrimiento, de la misma manera que la riqueza y la satisfacción, no son garantes para lograr una vida feliz.

Creo más en el elixir de las palabras, en la reflexión donde el lenguaje es protagonista, porque quizá cuando llegamos a esa situación límite de nuestras fuerzas, cuando nos damos cuenta de que ya no tenemos nada por lo que respirar, ni con lo que respirar, buscamos unas palabras o gestos de esperanza y nos preguntamos antes de descender a los infiernos o en el infierno mismo: qué podemos hacer por nosotros mismos. Qué podemos hacer por nuestros sentimientos. Y la herramienta más poderosa que tenemos es el lenguaje, las palabras que decidimos habitar. Porque los humanos somos seres de palabras, seres de preguntas y respuestas.

Sin embargo, a menudo, tenemos demasiado ruido en la cabeza. Ruido que distorsiona nuestra percepción y nos incapacita para leer la vida, para hacernos las preguntas correctas y, por lo tanto, para darnos respuestas correctas.

En esos momentos de la vida, cuando el dolor produce demasiado ruido, la verdad fuera de nosotros es irrelevante porque

nuestra verdad es ese sufrimiento que perdura en el tiempo. Nuestra verdad nos impide prestar atención a otras personas, a otras cosas y, sobre todo, nos impide ser felices. ¿Cómo vamos a ser felices o a estar alegres con lo que nos está pasando? El desastre se torna relevante porque impone un ritual dentro de nosotros: dirige nuestra atención hacia el dolor y se olvida de la felicidad. El dolor se instala en nuestra mirada y abarca toda la existencia. Le damos vueltas sin parar y dictamos sentencia: así, la vida no merece la pena.

Por eso, es crucial que aprendamos a resolver y aliviar el sufrimiento y a encontrar el lenguaje de la felicidad. Vamos a ver qué es lo que nos impide y lo que nos posibilita liberarnos de ese sufrimiento para encontrar nuestro camino individual.

Veamos algunos de los inconvenientes, adversidades u obstáculos que nos impiden ver y leer lo que ocurre. Nuestro estado de ánimo, nuestra atención y nuestra mirada nos impulsan a lograr nuestros objetivos. ¿Cómo podemos averiguar cómo están nuestro ánimo, nuestra atención y nuestra mirada? Existen ciertos síntomas del sufrimiento que marcan nuestro rostro, nuestro cuerpo, nuestra mirada. Palabras que lanzan el dolor al cuerpo: «Qué desgraciado soy, no voy a salir de esta, ya no tengo fuerzas, que sea lo que Dios quiera, no puedo dejar de llorar y temblar, no creo que nadie quiera ayudarme, estoy muy asustado...».

En esos momentos difíciles, yo personalmente no tenía fuerzas ni para sonreír. Tenía el alma mustia y una sonrisa forzada. Más bien, falsa: no me sonreía a mí mismo.

Mi disposición para ver estaba muy limitada y mi vocabulario vital se reducía a palabras inhóspitas. Quizá, y me parece extraordinariamente importante decirlo, por el momento vital y la edad en que me sucedió, lo que tenía era un pensamiento envejecido, casi seco de sueños y agotado por los años. Envejecer con los pensamientos doloridos no es saludable; por eso, tenía un lenguaje afligido y una mirada desalentada. No sabía qué podía hacer para salir



de ahí, mis palabras eran siempre las mismas: «Qué difícil es la vida, no puedo más y, aunque lo acepte, qué futuro me espera». Mi atención sobre la vida se había apagado. Era una atención tan lánguida, tan abatida y tan triste que impedía cualquier contacto con otras realidades, hasta contaminaba el aire que respiraba.

No comprendía la realidad, no la veía en su alma. La realidad hay que verla en su alma. El alma de la realidad no son los hechos, no es lo que sucede, es lo que nos sucede, son nuestros sentimientos.

El sufrimiento termina por dominar todos los sentidos: la vista, el oído, el tacto..., la imaginación. Tal era su poder que ni se me ocurría la pregunta básica: «¿Cómo puedo salir de aquí? ¿Cómo puedo recomponer mi corazón apesadumbrado?».

Estos son los primeros síntomas de una mirada y un corazón amedrentados, amilanados: una vida paralizada. Cuando lo único que ves es el dolor, pierdes de vista la vida. El dolor es un absoluto individual, soy yo el que sufro, es una pena que paraliza la capacidad de sentir y aprender.

Si te identificas con lo que describo, con esa mirada desanimada, deslucida, a veces, salvaje, vamos por buen camino: el primer paso es darse cuenta, tomar conciencia para estar atentos a lo que sucede, al sufrimiento, a los sentimientos que tenemos ante los sucesos de nuestra vida y decidir qué hacemos aquí y ahora en este pequeño y poderoso instante.

Darse cuenta es más que entender lo que sucede, es comprender en el fondo de tu alma cómo suceden tus sentimientos, adónde te conducen y, sobre todo, qué puedes hacer.

Me gustaría compartir, desde estas páginas, los pequeños pasos que comencé a dar para resolver mi sufrimiento y, sobre todo, para darme cuenta de que el secreto de la vida y de la felicidad consiste en dominar pequeños instantes, momentos que contienen la vibración de la vida. La felicidad es atención, una atención especial, y quiero contarte por qué.

## ILUSIONES PELIGROSAS SOBRE LA FELICIDAD

El primer paso para avanzar sobre el lenguaje de la felicidad es averiguar qué activa o desactiva nuestra atención, y qué o quién controla nuestra mirada y maneja nuestra verdad.

*El habla interna: el verdadero poder de la voz interior*

La mayoría de las personas ni siquiera se dan cuenta de la importancia que tiene el lenguaje que usan en su habla interna y en su comunicación para su bienestar, su salud y, sobre todo, para su felicidad. No obstante, hay cada vez más personas que descubren el poder de sus palabras e intentan una y otra vez controlar esta fuerza para que trabaje a su favor. Sin embargo, no es una tarea fácil si lo intentamos de manera rígida y desorganizada. Una razón que explica nuestro fracaso a la hora de controlar el lenguaje es que nuestro cerebro lo produce con tanta velocidad que nuestra mente no es capaz de frenarlo a tiempo para poder elegir las palabras que realmente transmiten lo que pensamos y lo que sentimos. Tenemos palabras, frases, locuciones enteras que llevamos años repitiendo en nuestros discursos internos y externos: el lenguaje que heredamos de nuestra infancia, de nuestra familia, de nuestra pareja, de nuestro círculo privado y también profesional, de las experiencias que hemos vivido, de las películas que hemos visto, de los libros que hemos leído, de la música que hemos escuchado... Pero ¿hemos elegido nosotros esas palabras? ¿O ellas nos han elegido a nosotros?

Este exceso del lenguaje heredado, no elegido, no habitado, no deseado, viene causado por el desconocimiento de nuestro vocabulario, de su volumen y de su contenido. ¿Te has parado a pensar alguna vez en la procedencia de las palabras que utilizas a diario, de tus palabras habituales? ¿Qué palabras repites con frecuencia o por hábito? ¿A qué palabras acudes a menudo? ¿Te hacen feliz?

¿Quieres que formen parte de la caligrafía de tu corazón? ¿Quieres crear, inventar e innovar el lenguaje de tu vida?

Existe un habla interior destructiva que, corroída por el dolor y el sufrimiento, vaga por nuestras venas y hace del mundo un lugar donde reina la desesperanza, donde el yo gobierna, egoístamente, y sobrevive robando vida.

También sabemos que la fuerza de nuestra habla interna positiva es increíble. Es la mayor transferencia íntima de energía. Una transferencia íntima de poder, de fuerza imparable e invencible, de entusiasmo por la vida y por vivirla con sabiduría, compasión, amabilidad y bondad. Son palabras humanizadas, palabras con alma universal. Creer en nosotros es crear esa voz que sabe liberarse del sufrimiento.

Un ejercicio sencillo para darte cuenta de si tu habla interna es coherente con el estilo de vida que quieres construir es imaginar que puedes poner un altavoz al lenguaje de tus pensamientos, como si te escucharas decir en voz alta lo que te dices internamente. ¿Notas alguna incoherencia, algo que no dirías en presencia de otras personas o algo que no permitirías que te dijera alguien, algo que chirría, que no encaja con la persona que te gustaría ser? Nuestra habla interna es muy poderosa y omnipresente, forma parte de nosotros y nos acompaña siempre. Sin embargo, le restamos importancia como si fuera algo volátil, invisible, intangible, y perdemos de vista que sus huellas son las que nos guían en la vida. Se necesita mucha práctica para dominarla, para hacerla cada vez más coherente con lo que decimos, con lo que valoramos, con lo que soñamos. Dialoga contigo mismo para conocerte y entenderte mejor.

Quiero detenerme por un instante en el acto de compasión hacia uno mismo. La disonancia entre lo que pensamos y lo que decimos nos impide alcanzar esa armonía y felicidad que tanto anhelamos. Por eso es primordial detectar esta incoherencia. Se trata de nuestra ética íntima y personal, que se manifiesta cuando nadie nos ve, cuando nadie nos escucha y nos quedamos a solas con nosotros

mismos. ¿Cómo son mis palabras cuando nadie me observa? Por supuesto, no se trata de castigarnos cada vez que detectemos unos pensamientos que van en contra de la persona que deseamos ser. Muchas veces nuestras palabras internas son mucho más rápidas que nuestra capacidad de percatarnos conscientemente de ellas, de elegir las, de controlarlas. Como todas las tempestades, nuestras tormentas mentales se presentan sin previo aviso, descargan su furia y... se van. Por eso a veces solo tenemos que dejar de alimentarlas para que su recorrido en nuestra mente sea más fugaz, para que no se queden, para que se marchen, se desvanezcan... También necesitamos aprender a ser bondadosos, amables, con nosotros mismos. Recordemos que no se trata de ser perfectos, sino de darnos cuenta, aceptar y comprometernos para mejorar.

El amor, la bondad y el afecto son resultado de la paciencia y la humildad. De la escucha íntima, profunda, del tiempo que somos cada uno de nosotros.

### *El habla externa: el lenguaje que nos roba la atención*

La vida existe de una forma misteriosa e infinita. Son sus voces, sus sonidos, sus latidos los que nos ayudan a comprender qué es existir. Pero, a veces, esas voces, esos sonidos, ese palpitar de la realidad pueden ser tóxicos, pueden dolernos, pueden contaminar nuestro espíritu, nuestros sueños, nuestras esperanzas. Pueden apartarnos consciente o inconscientemente de la atención, de esa espiritualidad que habita en nosotros, robándonos el bienestar y despistándonos de la felicidad y de nuestra tendencia al amor.

En ocasiones, quien me despista es un amigo, una pareja, un jefe, un compañero o un familiar que me enjuicia casi siempre. Algunas veces la distracción se manifiesta en mí cuando pido permiso o aparco una decisión para hacer algo cediendo el control de mis deseos a otras personas. Otras veces, cuando quiero complacer tan-

to a otras personas que me olvido de ser yo. Una empatía sin control termina por agotar física, emocional y mentalmente.

También las pantallas, en sus múltiples formas, pueden robar nuestra atención: un smartphone, una tableta, un ordenador, una televisión..., forman bloques de atención y tiempo que atrapan nuestros ojos y apartan nuestra mirada. Es un habla externa que se suele disfrazar muy bien, desafiando nuestra humanidad. Nos escondemos tras ellas como, a veces, nos escondemos y nos ocultamos tras las palabras para mentir amablemente, para prometer lo que no se puede cumplir, para quebrantar nuestra palabra, para parecer lo que no somos. Nos ocultamos tras el lenguaje, sea oral, escrito o gestual, para aparentar ser mejores de lo que somos o simplemente porque la vida es así y así la hemos aprendido. Para sacar tajada. Ese lenguaje externo que crece dentro de nosotros como una hiedra, ese lenguaje trepador que termina por ocultarnos, puede ser tan tóxico y destructivo que nos roba la atención sobre las posibilidades del destino.

En mi búsqueda, la armonía es esencial. Habla interna y externa son vasos comunicantes y necesitan permanecer en equilibrio y concordia.

La vida no es una prueba ante los demás. La vida en sí misma no es ninguna prueba. Aprender a vivir significa superar los momentos más difíciles y complejos con una mente más sosegada, más tolerante, con la capacidad de ser más compasivo cada día.

Un magnífico camino para tener una vida feliz, una vida consciente de las voces de la existencia, consiste en prestar atención a nuestro lenguaje porque en él está la posibilidad de desarrollar la libertad de pensamiento para ser felices. Para construir, palabra a palabra, una historia de vida feliz.

Es practicar la atención consciente, observar lo que ocurre, viendo y descubriendo cómo funcionan nuestra mente y nuestro cuerpo cuando creamos respuestas valiosas para nuestra existencia. Toda observación contiene un lenguaje y en él se encuentra la existencia de una vida infeliz o feliz.

Por ello, en mi opinión, la pregunta clave es: ¿podemos darnos cuenta de cuándo las palabras nos privan de la felicidad?

El lenguaje que hemos decidido utilizar no solo vuelve al mundo, sino que regresa a él con una intención. Clarificar nuestra intención es la tarea y el desafío de este libro. Discernir ese lenguaje que nos estafa, que nos hurta tiempo de vida, de ese otro que nos la da. Detectar ese lenguaje externo que nos invita a consumirnos a nosotros mismos, que nos vende más de todo, más logros, más éxitos, más dinero, más poder, más y más... y cada vez nos deja menos tiempo para preguntarnos y respondernos correctamente. Corre, corre... y corremos sin saber qué palabras nos habitan. Con ellas a cuestas, el tiempo pasa hasta que un día nos preguntamos cómo es posible que haya transcurrido tan rápido, adónde se han ido nuestros sueños, nuestros desayunos tranquilos, nuestros paseos relajados, nuestras cenas con los amigos, con la familia, nuestras noches de amor y susurros al oído, nuestras caricias, nuestros abrazos, nuestros hijos... el tiempo ha volado. ¿Qué lenguaje ha robado nuestra atención?: «No puedo dejarlo para mañana», «Es muy urgente», «Tengo que hacerlo».

Consumimos experiencias, consumimos espacios... Me digo o me dicen que, si no lo hago, me estoy perdiendo algo importante. Como las tecnologías de los juegos que nos capturan uno detrás de otro por bloques de tiempo y atención, así también ocurre en nuestra vida. Juegan con nosotros para que consumamos y encima nos guste. Pagamos con nuestro tiempo el valor máspreciado que tenemos: tiempo. Una contradicción. Queremos tiempo, somos tiempo y con tiempo pagamos los engaños de la vida.

Y, por supuesto, nos decimos que nos encanta. Y aunque no nos encante, seguimos adelante diciendo: «¿Qué otra cosa podíamos hacer?». No estamos para llevarnos la contraria acerca de lo que pensamos que es nuestra felicidad... y el tiempo corre y corre.

Quiero que recordemos que no se trata de ser perfectos, sino de darnos cuenta de la realidad, aceptar y comprometernos para dominar nuestro tiempo.

El amor y el odio, la paz y la guerra, se construyen con palabras, con gestos. El lenguaje desenmascara las trampas del poder. Si prestamos atención a sus palabras, una a una, veremos con suficiente nitidez el engaño que esconden, desvelaremos cómo edifican todo un lenguaje de dominio oscuro y dónde aparecen con mayor claridad: en la economía, en la política, en las corporaciones. Y, sobre todo, entenderemos que son el arma de todas las conspiraciones del poder y de la ambición. Si desatendemos a cómo usan las palabras para embaucarnos, no descubriremos toda la fuerza que se oculta tras ellas. Desenmascarar su fuerza destructiva es más fácil de lo que pensamos: solo tenemos que preguntarnos si esas palabras nos hacen ser más bondadosos, más amables, más compasivos y sabios. Si nos unen en vez de separarnos. Sabremos si nuestros líderes son personas decentes, dignas o si nos conducen a una confrontación. No perdamos la memoria del lenguaje que ha sido el protagonista de la historia tanto para bien como para mal. No permitamos el cauce de la escasez lingüística que con pocas palabras repetidas en voz alta y a gritos silencia el interés por la vida, por la creación de un futuro juntos. Son palabras letales, camufladas en consignas, que dicen aportar valor. Somos nosotros los que aceptamos ese engaño del lenguaje y, en consecuencia, nos permitimos odiar, matarnos unos a otros, ejercer el poder del dolor y del sufrimiento. Prefiero saber que tengo un solo corazón y que no puedo tenerlo para odiar sino para amar. Prefiero líderes que conocen el valor de ese corazón.

En un mundo donde estamos alterando la felicidad y el amor debido a nuestros sistemas políticos, culturales, económicos e industriales, necesitamos descubrir un nuevo bienestar espiritual y lingüístico, afinar nuestro lenguaje, nuestra conciencia, nuestra educación para estar más atentos al bienestar y a la justicia. Propongo que la bondad y la compasión sean una ética pública y empresarial, un valor universal. Necesitamos desarrollar un lenguaje positivo y habitar las palabras para tener un estado mental abierto

que nos ayude a tomar mejores decisiones para el destino de la humanidad.

El lenguaje despierta los sentimientos más profundos que hay en nosotros. Las palabras son las que resisten las pruebas del tiempo y en ellas encontraremos la verdad o la mentira de nuestra vida.

¿Los hechos son más importantes que las palabras? En mi opinión, nuestras palabras son nuestro primer hecho.

Podemos dar la espalda a alguien que amamos, irnos a dormir sin mirarnos ni tocarnos, y así, sin hablar, expresamos lo que sentimos y esos sentimientos llenan nuestra cabeza de palabras de desencuentro, de desamor, de odio, de desprecio. No las decimos, y aunque las expresamos con gestos y hechos, no son toda la realidad. La realidad comienza con nuestro relato secreto, íntimo. Empieza en el alma de las palabras que nos decimos y habitamos. Allí, por tanto, es donde tenemos que dirigirnos, en primer lugar, para encontrar el lenguaje de la felicidad. Las palabras dan forma a nuestra manera de pensar. Por eso una buena pregunta es: ¿a qué palabras estás dispuesto a renunciar? *Odio, desprecio, rabia, miedo, envidia, venganza...*

Solo tenemos que observar qué palabras nos privan de la alegría y de la felicidad. Qué palabras nos arrebatan el poder de ser personas dignas.

El lenguaje es poder, y si esas palabras que nos privan de la alegría dominan nuestras ilusiones, poseen nuestro futuro.

El lenguaje es atención, y si esas palabras que nos privan de la alegría dominan nuestra mirada, poseen nuestra felicidad.

Conocer, entender, ver la realidad nos ayuda comprender qué podemos hacer. Si queremos ser más felices, tenemos que aprender a resolver y liberar espacios en nuestra mente, en nuestros sentimientos, en nuestro cuerpo, para dar cabida a otros instantes que nos permitan tener más tiempo para estar alegres, satisfechos, felices.



## «¡HOLA!»: LA MAGIA DE LOS ENCUENTROS

El primer síntoma que detecté de mi crisis personal tiene que ver con un ritual muy cotidiano. Es un acto casi reflejo de buena educación, de cortesía. Lo llamamos saludar. Saludar se había convertido en un rito, o quizá, en mí, siempre había sido así, no solo era una actitud. Para que las palabras se conviertan en actitudes es importante que sepamos qué significan en su origen, el mensaje profundo que traen desde siglos y siglos.

«Saludar» es un verbo muy poderoso, es el verbo de la vida, que posee la intención de acoger la existencia misma. Saludar el día y decir: «¡eres bienvenido!». Saludar es la magia del encuentro. Perdí de vista esta magia y, atrapado por el dolor, había dejado de encontrarme con las personas, con mis días, con mis horas. Saludaba sin más, como un acto de cortesía. No había encuentro, ni afecto ni interés. Sí, había gestos de amabilidad, una sonrisa, una mano tendida... «¡Hola!, ¿qué tal?», «¿Qué tal estás?», «¿Qué tal te encuentras?» Pero ¿de verdad yo quiero saber cómo se encuentra esa persona o cómo está? ¿De verdad miro a los ojos cuando estrecho la mano como un signo de cortesía?

Yo dejé de saludar en profundidad, de saludar a la vida misma... Como una enfermedad, mi primer síntoma revelaba que algo serio estaba ocurriendo en mi día a día.

Todo cambió cuando escuché la conferencia «El don y el poder del coraje emocional», de la reconocida psicóloga Susan David, y descubrí en sus palabras el verdadero sentido del saludo. En Sudáfrica, de donde ella procede, se saluda con la palabra *sawubona*, que traducido literalmente significa: «Te veo, y al verte, te traigo a la existencia». Una preciosa manera de que te reciban. Pero ella se pregunta si la forma como nos vemos a nosotros mismos, como vemos nuestros pensamientos, nuestras emociones e historias nos ayuda a prosperar en un mundo cada vez más complejo, y llega a la conclusión de que la forma en que manejamos nuestro mundo in-

terno lo impulsa todo: cada aspecto de cómo amamos, cómo vivimos, cómo criamos, cómo limpiamos, cómo conducimos... Considera que la visión convencional de las emociones, como buenas o malas, positivas o negativas, es demasiado rígida. Y la rigidez es tóxica frente a la complejidad. Necesitamos mayores niveles de agilidad emocional para una verdadera resiliencia y para prosperar.

Así la palabra «hola» se ha convertido para mí en una palabra guardiana, sabia, que me instruye en el arte de la acogida; es una palabra amplia, sin paredes, sin candados. Cercana. Habitable. Porque todas las palabras son habitables, pero no todas debemos habitarlas. No somos perfectos ni pretendemos serlo y, en ciertos momentos, las emociones negativas nos atrapan, pero no podemos instalarnos en ellas y crear un hogar con ellas donde los sentimientos terminen por amargarnos nuestra vida y la de los demás. Son palabras que nos arrastran a los infiernos. Que acorralan la vida y la llenan de sufrimiento.

Es decir, no todas las palabras son dignas de ser habitadas. Porque habitar es elegir esas palabras que quiero que sean acogida, respeto, compasión, amabilidad, sabiduría. Lo importante de las palabras que habitamos es lo que contienen cada una de ellas, el hogar amplio que somos capaces de crear, la habitabilidad que compartimos, la calidez que damos.

«Hola» es una de esas palabras que con su aparente debilidad tiene ese tremendo alcance; es una palabra «bálsamo», que, una vez que la pronuncias, la habitas y resuena, no hay poder humano que pueda pararla; es una palabra inmensa en el lenguaje de la felicidad.

«¡BERIOZKA!»: CREA TU PRESENCIA

*Qué hacer cuando todo se va al traste*

Quiero contar ahora la historia que pudo dar al traste con mi destino. Fue una gota de agua en un vaso que ya estaba lleno hasta el borde.

Una sola gota que rebotó y con ella se derramaron mis sueños, mis esperanzas y mi tiempo. ¿Cuál fue la gota de agua y qué sentimientos despertó en mí? La gota: un engaño y una traición. Las traiciones son muy dolorosas. Solo puede traicionarte el que está cerca de ti. El que te conoce. Un desconocido puede asaltarte, engañarte, robarte y hasta matarte, pero la traición solo puede realizarla quien tiene un acceso diferente a tu vida; llevarla a cabo requiere proximidad, la cercanía de un amigo, de un ser querido. En definitiva, solo puede traicionarte aquel que comparte tramos esenciales de tu vida.

Los sentimientos: tristeza, miedo, hostilidad, rabia, ira, tormento, desesperanza, enfado, odio, culpa, queja... creo que puedo coger toda la lista entera de sentimientos negativos y ponerla ante mis ojos y comprender que en algún momento de esta historia los sentí todos.

Qué facilidad y qué poder tienen los sentimientos negativos para acceder a la mente. Qué sencillo es que te arrastren a una de las locuras más humanas: la desesperanza.

De ahí mi primer aprendizaje: entrenemos mucho los sentimientos positivos si no queremos que los negativos se apoderen de nuestra atención y mirada. ¿Quién ocupa más espacio y tiempo en mi corazón?

Quizá no sea preciso que hable de los sucesos concretos, pero sí quiero resumir, lector, el alma de los acontecimientos. Lo cuento porque es una gota, una simple gota, que termina por completar un ciclo; una gota que me enseñó el camino y cómo caminar hacia el lenguaje de la felicidad. No sé si era necesaria o no. Simplemente fue. Han pasado varios años y ahora soy consciente de que pude haberme perdido en esta gota o salvarme. Elegí la segunda. Salvarme.

Beriozka: *mi nuevo caminar por la vida*

*Beriozka* es la metáfora de cómo salvé mi vida cuando tan solo me quedaba una palabra-infierno: «desaparecer». Quería desistir de la vida, me parecía que el pasado escondía mi futuro.

La desesperanza oculta casi todo. Entierra palabras que ya no aparecen en tu vocabulario. Mis sentimientos de dolor arrasaban con todo. El sufrimiento había terminado por agruparlo todo en torno a él. Qué difícil es vivir con un todo único. Sin salida. En soledad.

Pero, hasta en los momentos difíciles como ese, la vida puede sorprenderte. A mí me sorprendió en un paseo de ida y vuelta entre Getaria y Zarautz, dos pueblos costeros de Guipúzcoa, llenos de historia, donde en silencio y con una sola palabra —*beriozka*— renacieron muchos de mis sueños.

Mi mujer, Olga, y yo vivíamos en una casa preciosa que miraba al revoltoso mar Cantábrico y, cada día, nos despertábamos con unos amaneceres alucinantes. Belleza y buena vibración a raudales. Cada día salíamos a recorrer tres kilómetros y medio de ida y tres kilómetros y medio de vuelta. En total, siete kilómetros y noventa minutos que pueden atesorar muchos anhelos. Pasear es la profesión más antigua del ser humano: caminar la curiosidad.

Y entonces sucedió algo que rompió el aparente equilibrio. Paseábamos como siempre, pero nosotros, vencidos por la fuerza de la gravedad de nuestras circunstancias, por el dolor que inclemente volcaba sal en nuestros corazones, éramos incapaces de elevar la mirada. Muchos días subíamos al monte San Anton, el Ratón de Getaria: sus vistas y el esplendor de la costa apenas apaciguaban la tormenta que había en mi corazón, las palabras que versionaban mi vida como un gran fracaso me decían: «Tu vida es un completo desastre de historia, más de sesenta años y aquí estás sin futuro». El dolor se disputaba con la belleza los raros instantes de cada día. Ya nos había alcanzado la depresión. La tristeza ya había ocupado su gran lugar en nuestros corazones. No percibíamos nuestros propios latidos, nuestra propia respiración. Todo se había deslizado a otros lugares, no sé cuáles. Mi memoria solo retiene esos olvidos. Sé que olvidamos vivir y en algún momento terminé caminando encogido y mirando al suelo, atraído por el peso y la gravedad de mis pensamientos, tanto que me asusta hasta cuando lo recuerdo.

En una de esas mañanas que paseábamos de Getaria a Zarautz y que parecía una caminata más que terminaría escurriéndose por la ladera del silencio y del olvido, Olga vio por primera vez nuestros cuerpos deteriorados por el dolor y me hizo una propuesta desconcertante, quizá como es ella. Olga siempre tiene una resistencia que vibra en su mirada. Su amor. Y me dijo: «Qué te parece si a partir de este momento, cuando nos veamos encorvados, con este andar triste, nos decimos la palabra *BERIOZKA*, que en ruso significa ‘abedul’ (con una connotación cariñosa), y al instante, muy importante que sea al instante —me recalco—, nos enderezamos y, esbeltos y erguidos, miramos al horizonte, agilizamos nuestro andar y con él el andar de nuestro corazón por la vida».

Así lo hicimos y en ese instante aprendimos a construir un nuevo lenguaje sobre las ruinas. A tomar conciencia de la coreografía de nuestro movimiento, a contar cada paso, aprendimos a caminar cada «momento».

Desde entonces, para nosotros andar es más que un hecho físico. Pasear se ha convertido para Olga y para mí en una actividad clave para vivir, para sentir que nos encontramos entre los vivos. Cuando tengo un mal día, un minuto oscuro o un instante sin brillo solo tengo que decir: «¡*Beriozka!* Sal a pasear». Estira tu cuerpo y tu mirada hasta el horizonte de tus sueños.

Podemos habitar el descuido o el cuidado esencial de la vida. *Beriozka* es mi propuesta para el cuidado esencial del corazón. La felicidad no está solo en el camino, ni es solo un objetivo que debamos alcanzar. Son las palabras con las que elijo vivir cada momento, interpretar cada instante o sentir cada acontecimiento. *Beriozka*, árbol de la sensibilidad, de la belleza, el árbol invencible del espíritu. Un día, paseando por el parque de El Retiro de Madrid, encontré esta preciosa definición de abedul que explicaba perfectamente la metáfora que sentí en mi corazón con la palabra *beriozka*: «Cuando los hielos retrocedieron tras las últimas glaciaciones, el abedul fue el primer árbol que se instaló en las nuevas tierras encharcadas,

situándose en primera línea del bosque frente a los paisajes helados. Esto fue posible por su capacidad para vivir en suelos pobres y degradados, que contribuye a regenerar, posibilitando el crecimiento de otros árboles. [...] Es capaz de colonizar terrenos donde ningún otro árbol puede sobrevivir». Una preciosa metáfora que colonizó mi caminar y me regeneró. Erguido, alzado sobre mi mirada, tomo conciencia de mi presencia, del espacio que ocupó y que soy.

Mientras paseábamos entre Getaria y Zarautz, Olga me descubrió, con su idioma natal, el arte de habitar las palabras del alma.

¡Salgamos a pasear!

### *Presencia: el espacio y el tiempo que somos*

Liberarse del sufrimiento es hacer hueco a un espacio y un tiempo diferentes en tu vida. «Liberar», como vaciar un espacio en casa para poner un objeto bello o simplemente para dejarlo libre y preparado para algo nuevo e ilusionante. Liberar, librar, despejar, desocupar... Cada espacio ocupa un tiempo, ese lugar muy especial en la mente, en el cerebro, en el cuerpo. Necesitamos darnos cuenta de cómo podemos liberar espacios y tiempo en nuestra vida. Cuidar la vida en las pequeñas cosas, hacer estos huequitos para amar, para disfrutar, para divertirnos. Pequeños huecos para que la felicidad pueda habitarlos. En nuestra existencia el espacio y el tiempo van juntos creando esta hermosa unidad que somos cada uno de nosotros. En el cuerpo es donde ocurre todo, donde se resuelve todo, en este espacio y tiempo individual que soy yo, que eres tú. En nuestra sencillez, en nuestra humildad, en nuestra humanidad. Y no es individualismo ni egoísmo, sino reconocer que todo ocurre en mí y, gracias a esto, el poder de mejorar también está en mí y por ello yo puedo influir en este proceso. Crear espacios y llenarlos de las experiencias y los recuerdos que nos hacen sentir bien. Dejar espacios libres en nuestra mente y en nuestro cuerpo para pasear, admirar,

observar, mirar, respirar, tocar el aire que me está tocando, palpar, ese es quizá el mejor reto porque nos hace volver a los originales, a lo que llamamos espiritualidad. Son tus espacios y están en tus manos. Encuentra huecos libres en tu corazón, un espacio para alojar tus palabras de felicidad, y hábitalos como lo haría el agua.

«Hola» y «*beriozka*» desactivaron mi desolación, mi aflicción. Alejaron el pesar de mis pies, de mi cuerpo, de mi mente. Me liberaron del desencanto, de la desilusión y de la tristeza. Fueron los primeros pasos que me ayudaron a resolver mis miedos, mi angustia y mi sufrimiento. Me permitieron aprender, salir de mí mismo y me enseñaron a tener presencia. La presencia es un elemento fundamental del lenguaje de la felicidad y gracias a las palabras «hola» y «*beriozka*» pude llegar a descifrar cuáles son sus ocho claves:

1. La presencia es una obra maestra que se aprende y se crea. Se trabaja, se imagina y se legitima en nuestro interior. Tú eres el maestro creador de tu presencia.
2. La presencia es serenidad, sosiego, paz interior.
3. La presencia es un bienestar físico, mental y espiritual.
4. La presencia te hace estar más atento, ser más amable, ser más compasivo, bondadoso de mirada y corazón. Ser más responsable con la existencia.
5. La presencia es un modo de ser y estar en la vida. Un modo de pisar, de andar, de respirar, de extender y dar la mano, de mirar a los ojos. Es un modo de ser del cuerpo tanto por fuera como por dentro.
6. La presencia es un modo de andar erguido, tanto físicamente como de corazón, que te permite ver el horizonte.
7. La presencia es una belleza inolvidable. Transmite claridad, luminosidad.
8. La presencia siempre sale al encuentro. No se hace esperar. Te va a buscar.

## LOS RITUALES DE LA MIRADA: MIS CREENCIAS

Pude haber sido yo misma, pero sin que me sorprendiera, lo que habría significado ser alguien completamente diferente.

WISŁAWA SZYMBORSKA,

*Instante*

*Beriozka* me permitió dar el primer paso, pero, consciente de que no todo estaba solucionado y que el objetivo era salir de un estado de escasez vital, tanto física como espiritual, me propuse celebrar los pequeños éxitos diarios para recordar su valor. Así, mi recompensa después de un paseo cuando volvía a Getaria era tomarme un pincho de tortilla superexquisita y un marianito (un vermut pequeñito). Genial.

Sigamos con el relato.

Casi todo en lo que creía se había desmoronado. No todo estaba resuelto, ni siquiera solucionado. El estrés postraumático seguía haciendo estragos. Era como si dentro de mí se hubiese librado una guerra. La gran guerra para sobrevivir a mis miedos y a la soledad. Una lucha cuerpo a cuerpo, sin trincheras donde descansar, aunque fuera un minuto. Un estilo de guerra muy peculiar y muy frecuente en nuestra sociedad: vivir la vida en la escasez. Escasez de sueños, escasez emocional, escasez de recursos, escasez de tiempo... todo es escaso, hasta los pensamientos y las posibles alternativas para salir del fragor de la batalla ileso.

Yo no sabía cómo enfrentarme a ello, el regreso a lo cotidiano me resultaba casi imposible. Lo cotidiano reclama mirada. Conmuna a ver: ¿qué envía a mi mirada?, ¿mis creencias?, ¿o permito que los ojos vean la realidad? Este es un reto importante en la vida. Los rituales de mi mirada, mis antiguas creencias, no me permitieron intuir el engaño y la traición, así que lo que de verdad sentí en esos momentos es que nunca había visto de verdad. Podía observar un árbol, saber algo sobre él, sentir su belleza, admirarlo, pero no atre-



verme a abrazarlo y sentir la savia que corre por él: la vida. La energía, el vigor, la fuerza. No sentía nada de eso. Mis ojos no estaban preparados para tal atrevimiento u osadía del corazón. Para respetar la vida sintiéndola. Podía ser un árbol, un bosque, una gota de agua, un río o un mar. Podía ser un trabajo, podía ser una casa, una palabra, una frase, un abrazo. Podía ser una sonrisa, un saludo, un sueño, una esperanza, un corazón, podía ser mi pareja, mi familia, mis amigos. Casi todo tiene sus propios rituales de la mirada, esquemas previos que nos sirven de filtro para interpretar la realidad de las cosas y que nos conducen muchas veces a pasar por la vida creyendo que la estamos viviendo sin vivirla.

Qué confundido estaba. Los rituales de mi mirada eran los rituales de mis creencias. No los rituales de la realidad.

No había oído hablar del alma de los sentimientos ni del alma de la mirada ni del alma de las palabras ni del alma de los sentidos que me permitían tocar la esencia de la vida. De ese lenguaje profundo que percibe la vida. Qué fácil es estar sin estar, qué difícil es ser sin ser.

Ser necesita el alma que lo acompañe porque como dice Wisława Szymborska: «Alma se tiene a veces. Nadie la posee sin pausa y para siempre. Día tras día, año tras año, pueden transcurrir sin ella». El alma es esa vibración de la vida contagiosa, el trepidar de lo eterno, ese palpitante que conmueve al ser humano desde hace miles de años.

Esa es la realidad que estaba silenciada en mi interior. Una realidad que en ese momento no latía, no palpitaba.

### *«Casi»: una oportunidad*

No tenía tiempo para visitar mi futuro ni para imaginar una sola posibilidad. Perdí de vista mis sueños. Mis días y mis noches, sobre todo mis noches, me daban miedo, dormía muy poco y mal, las paredes se me caían encima; estaba atrapado por el impacto extraño

de aquellas palabras que seguían prisioneras en mi mente. ¿Por qué? Ya no creo que sea necesario entender el porqué; hoy sé que lo que importaba era el qué: qué podía hacer.

La rumia era ensordecedora, agotadora. El pensamiento circular, obsesivo, limitaba mis fuerzas. Mi energía vital estaba en paradero desconocido.

Necesitaba que algo me sorprendiera, aunque fuera mínimamente, algo que «casi» me asombrara. Quizá algo que «casi» me conmoviera. El reto de volver a maravillarse, a aprender a admirar cada día, es un reto cuesta arriba. Yo no tenía energías. La dificultad de vivir el día a día las consumía. *Beriozka* fue un gran momento desencadenante que me devolvió un poco de alegría a mi rostro y entonces, de repente, se me abrió un horizonte de esperanza. No era un cambio total, era un maravilloso «casi». Un principio de transformación. Eso son para mí los «casi»: puertas a nuevas posibilidades. Desde ese instante estoy enamorado de los «casi». Un «casi» permite la esperanza. Y eso es mucho. Entre la desesperanza y la esperanza, un «casi» es un mundo. Un «casi» es una puerta entreabierta, que siempre es mejor que una puerta cerrada. *Beriozka* es el «casi» que me permitió entrar en la sorprendente vida. Poco a poco, sí, pero estoy en ella. Necesitaba un «casi» detrás de otro: un casi amanecer, un casi beso, un casi abrazo, un casi paseo... Casi podía intuir que casi podía ser feliz.

No me gusta dar mucha credibilidad a los absolutos: *todo, nada, siempre, nunca...* Nos impiden percatarnos de los detalles, de los matices, nos distraen, crean una ilusión óptica peligrosa de la vida. Cuando «todo» lo que me pasa es malo, cuando la vida «siempre» me trata mal, cuando «nadie» me entiende... no dejo espacio a la posibilidad de que algo cambie a mi favor. Prefiero los «casi» porque son imperfectos, los «casi siempre» abiertos crean horizontes, salidas. Una casi libertad maravillosa. Es un buen antídoto contra la perfección. Los «casi» me ayudan a tener una vida extraordinaria. A forjar el valor de cada día. No necesito que sea perfecta.

Por eso, revisé mis creencias: «creo que yo soy...», «creo que la vida es...», «creo que mi familia es...», «creo que mi trabajo es...», «creo que mis amigos son...», «creo que mi pareja es...», «creo que mi soledad es...», «creo que mi color favorito es...», «creo que mi casa es...», «creo que mi dolor es...», «creo que soy esclavo de...», «creo que la felicidad es...», «creo que el amor es...», «creo que mis sueños son», «creo, creo...». Y nuevas creencias aparecieron en mi horizonte. Las creencias son obras maestras de relojería. Tienen un tictac reconocible.

A veces, ya sea por nuestra visión de la política, de la sociedad, de las religiones, de las relaciones en pareja o de la familia, lo que creemos es, aparentemente, inamovible. Necesitamos un esfuerzo para investigar nuestra vida y nuestras creencias guía. Observa, escribe y registra tus opiniones, tus creencias y tus convicciones. Cuando escribimos somos un poquito más dueños de nuestro destino. Es imposible ignorar nuestras creencias, pero no hay que confundirlas con las opiniones con las que nos movemos diariamente. Por ejemplo, opino que mi jefe es un inepto, que no tiene ni la más mínima sensibilidad con su equipo. Pero si mi jefe asiste, por ejemplo, a un curso de inteligencia emocional, cambia su comportamiento con el equipo y mejora las relaciones interpersonales y los resultados, entonces, cambiaré de opinión. Las opiniones tienen un tiempo breve de existencia y podemos cambiarlas.

Las creencias son otra cosa, están constantemente a nuestro alrededor con más fuerza que una opinión, están organizadas a través de unas experiencias que tienen un alto contenido emocional. Crean un poderoso significado en nuestra vida extraído de las profundidades de nuestros sentimientos. A través de los años hemos aprendido a sentir y a razonar de esa manera. Dependemos de ellas para ir por el mundo porque tienen el poder de guiar nuestras acciones. Pueden ser positivas y crear horizontes que se convierten en convicciones firmes y leales, como la compasión y el altruismo. Son creencias que no necesitan apoderarse del tiempo. Otras pueden

ser negativas, creencias carceleras como el odio, el poder y la venganza. Casi siempre son camino de conflictos, de guerras. La heroicidad, las banderas, los credos conectan entonces de forma masiva a personas con la finalidad de dominar el tiempo. Nos impulsan a luchar, a matar y a sacrificarnos. Nunca pasan inadvertidas.

Las certezas que desarrollamos a lo largo de nuestra existencia tienen derecho a su propia historia, las creencias pueden cerrar o abrir a las personas a nuevas ideas. Pueden ser ideales de vida, de felicidad, de política, de dinero. Certidumbres fuertemente arraigadas, asentadas en nuestra mente. Pero es muy importante que estemos vigilantes ante esas fuerzas que pueden amenazar la vida. Cuando aspiramos a una vida nueva es necesario y muy importante que observemos nuestras creencias, que tomemos conciencia de cómo miramos el mundo, a qué y a quiénes estamos atentos.

Las experiencias traumáticas tienen su propia historia de sufrimiento, muchas de ellas desencadenadas por nuestras creencias: «Creía que el amor era...», «que la amistad era...», «que la felicidad era...». Esos años agotaron mis fuerzas para defenderme ante el sufrimiento. Mis creencias tenían un límite y mis fuerzas también. Casi todo se puso patas arriba. Pero no todo fue malo. Me di cuenta de una cosa, de un «casi»: descubrí un nuevo valor que podía habitar en mí poquito a poquito. Una nueva creencia abría una brecha en mi tiempo y pude atrapar su esencia desde el sufrimiento: fue pensar que es mejor sentir la bondad que sentir el odio o la maldad. Pensar en la bondad como un «casi» que me podría hacer sentir el tiempo de otra manera, desataba e inspiraba en mí una nueva pasión que me llevó a una primera acción, aunque fuera una decisión de pensamiento. Esta fue la decisión: parar el tiempo. Cuando apareció la tentación del rencor, decidí parar los segundos, salvar los instantes infinitos que pudieran arrastrarme otra vez al infierno. Opté por actuar guiado por el pensamiento de la bondad, el pensamiento de la amabilidad que me permitiera detener las palabras del dolor y, así, impulsarme a superar los obstáculos.

Esa creencia se convirtió en una nueva convicción. Su poder cambió casi totalmente mi estilo de pensamiento y mi estilo de vida. Estamos fuertemente persuadidos de que la forma de ver y sentir el mundo es una fe «casi inamovible». Son principios con los que nos movemos emocionalmente por la vida que pueden ser reforzados por razonamientos bien o mal informados. Yo quiero que la información que llegue a mi realidad sea la información que proviene de la bondad, de la amabilidad.

Estos son los diez pasos que yo di para cambiar mis creencias más profundas y que me gustaría compartir contigo:

1. Aprendí a identificar las creencias que dominaban mi mirada real, tanto la física como la del corazón. Aprendí a adiestrar mis ojos para que vieran el lado positivo de las cosas. Respeté mi pasado: solo puedo elegir mi actitud si acepto la realidad.
2. Reforcé mi nueva creencia: la bondad es fresca y provocativa y, con una buena dosis de ingenio, puede hoy aportar un nuevo sentido a la vida. Lo conseguí leyendo y viendo cómo otras personas habían logrado librarse del sufrimiento. Estudiando cómo lo habían resuelto. Estudiar no es actuar en la realidad, pero es un «casi» y, como ya hemos dicho, un «casi» es un buen comienzo. No puedo renunciar a los «casi».
3. Encontré un suceso desencadenante —*beriozka*— y busqué el alma de ese día y de ese suceso. Era más que un caminar erguido, era conquistar de nuevo mi presencia ante la vida y descubrir que podía crear una nueva mirada. Y, así, creé mi propio camino.
4. Tomé medidas. ¿Qué cambio quería crear? Elegí uno y creé un plan de acción, empecé a escribirlo y me di cuenta de que lo que estaba haciendo era elegir el lenguaje de mi propio diseño vital. Luego puse fechas, y paso a paso, mi «casi» ya fue tomando forma.

5. Convertí mi meta en una prioridad. Aprendí, con mis «casi», a sustituir mi pensamiento destructivo y rencoroso por un pensamiento de bondad y generosidad. Establecí objetivos concretos, bien definidos. Comencé a dar forma a las palabras habitadas, la forma de un tiempo cálido y amable. Día a día voy viendo los casi progresos. A veces recaigo, pero sé que el poder y la fuerza del «casi» no me exige la perfección. Me pide que aprenda a perdonarme a mí mismo, a apreciarme y, por encima de todo, a amarme. Ese es el poder del «casi».
6. Convertí mis tareas en objetivos manejables y operativos. Después de los últimos acontecimientos, tenía que aprender a maniobrar en la realidad y solo podía hacerlo si controlaba los pequeños pasos con entusiasmo, ardor, energía.
7. Designé un significado emocional a mis objetivos. Me permitiría obtener mejores resultados. La bondad es un proyecto de vida, pero antes debemos darnos cuenta de nuestra realidad. Cuán amables somos hoy. Cuánta sensibilidad tenemos respecto a la realidad de otras personas. Nuestra humanidad necesita ciertas normas de composición, de constitución, de disposición del corazón, de entrenamiento para aprender a ser generosos, cordiales, afables... y muchas dosis de honestidad. Comencé con algo humilde, por eso, vuelvo mis ojos, una y otra vez, a esa palabra que se ha convertido en mi primer proyecto: Hola. «Te veo y, al verte, te traigo a la existencia».
8. Mantengo un compromiso conmigo mismo y, cuando logro el objetivo dentro de mi plan de acción, me recompenso con algo valioso y significativo. No lo dejo pasar de largo. Me gusta pasear y me suelo regalar paseos por espacios diferentes, desconocidos, donde establezco nuevos rituales para mi mirada.

9. Me inspiro con algo todos los días: cocinar me fascina, una película de ciencia ficción me vuelve loco, una serie de zombis me entretiene y, sobre todo, me encanta realizar un paréntesis mientras escribo para ver y escuchar el concurso «La Voz» (mucha gente se sorprende cuando se lo cuento) porque me divierte y me emociona; especialmente, las ediciones ucraniana y rusa. Siento una empatía que, en ciertos momentos, me sobrecoge. Para mí estas cosas son una gran motivación para mantener mi fuego, la llama de los objetivos, que ilumina mi meta. Todavía la estoy inventando y creando. Estoy en una casi meta. Pero lo que más me motiva es compartir mi tiempo con los amigos, con mis seres queridos. Ellos han sido el «casi» más importante para volver a vivir apasionadamente.
10. Aprendí a leer mi estado de ánimo observando mi cuerpo. Aprendí a recalibrar cada uno de mis sentidos. Recalibré mis prisas, mis comidas, mis relaciones, mi trabajo, mis sentimientos. mis palabras. De ello hablaré un poco más adelante. Aprendí el valor del perdón hacia uno mismo y hacia los otros. Puedo meditar, puedo respirar profundamente, puedo pasear, puedo escuchar, puedo buscar el sentido de la vida, puedo ser compasivo para reducir, mitigar y dominar el sufrimiento. Coincido con Yuval Noah Harari, que en su libro *21 lecciones para el siglo XXI* afirma: «La práctica real significa observar las sensaciones corporales y las reacciones mentales a las sensaciones de manera metódica, continua y objetiva, descubriendo así las pautas básicas de la mente». El poder verdadero de la mente, el poder auténtico de los sentimientos, se puede entrenar, y eso es una magnífica noticia.

Gracias a mi experiencia me he dado cuenta, y esto es algo que me ha llamado mucho la atención, de las poderosas fuerzas que mueven nuestras contradicciones, fuerzas que también nos habitan

y que son capaces, si no las dominamos, de luchar por hacernos infelices, por tenernos insatisfechos. Por eso insisto en que se trata de tener una vida feliz, no de tener una vida perfecta. En definitiva, del sufrimiento aprendemos que podemos resolverlo y liberarnos de él, o casi. Esa es la belleza de nuestra humanidad.

*El acceso a las palabras. Adquiriendo nuevas aptitudes*

«Amor»

Las palabras nos permiten entender y comprender lo que acontece. Las palabras no son solo pronunciadas por nuestros labios, se pronuncian desde el corazón. El lenguaje de la felicidad se hace sonido y verdad a la vez, el latido que alienta la vida. Hablamos desde la mirada interior y nuestro corazón nos da acceso al corazón de los sucesos. A lo que está en el interior de otros seres. Es el alma de las palabras la que da acceso al alma de los sentimientos.

Pensar y sentir así nos ayuda a comprender la realidad y a ser compasivos. El lenguaje de la felicidad y la felicidad misma, el bienestar espiritual, el bienestar de las personas y las sociedades consiste en comprender esta realidad profunda de la existencia que está contenida en una sola palabra: «amor». No podemos cansarnos de decirlo, de comunicarlo, de sentirlo, porque amar y dejarse amar es la esperanza profunda y habitable de todo ser humano. Es la raíz del verdadero bienestar personal y social. Si no compartimos, si no cooperamos, es porque no hemos comprendido el alma de la felicidad y del amor. No hemos comprendido su lenguaje. El original que encierra cuando decimos «te quiero», «te amo». El amor ha sido despojado de su alma por la satisfacción del éxito, del logro desmesurado, por la ambición. Ser feliz es expandir ese amor, sacarlo a la luz. Intervenir en nuestro lenguaje, en nuestras palabras —para saber si las pronunciamos desde el corazón o no— nos permitirá construir una vida más justa, más bella,



más libre, más amable. Nuestro objetivo es hacer que en la vida cotidiana vibren las palabras más bellas, originales e infinitas que el hombre ha creado porque estas palabras son capaces de cambiar las relaciones humanas haciéndolas más íntimas, profundas, simplificando nuestra vida.

### «Coraje»

¿Cuál es esa palabra-creencia que ahora se está depositando en mí?

Creo que coraje. Sí, coraje. CORAJE con mayúsculas.

El estrés postraumático tiene su espacio y, a pesar del miedo, he aprendido a no dejarme atrapar por él. Como dicen: «rendirse no es una opción». Me centro en lo que realmente quiero y, desde luego, no en lo que no quiero. Me entreno en la valentía, me impulso con mis «casi»: casi todos los saludos con un «hola» son habitados. Eso eleva mucho mi nivel de energía y confianza para seguir avanzando. Siento que mi vida prospera y avanza. Casi a casi.

«Hola» y «*beriozka*» son mis primeros «casi» y me hacen sentir bien por dentro, sentirme verdaderamente vivo. Como decía antes, abrazar un árbol y sentir su energía puede cambiar mi sensación vital. Andar erguido y saludar con bondad aumentan mi voluntad para seguir teniendo valentía y, además, me regala el ímpetu de habitar el alma de las palabras.

Cuando me pregunto qué he aprendido últimamente de mi experiencia me contesto: coraje.

Valentía para aceptar los «casi». Decisión para escuchar. Esfuerzo para ir más despacio en la vida y mirar con ojos de querer ver de verdad. He aprendido que mi mirada no exprese preocupación y mis ojos miedo. Cada día tiene su importancia, su ánimo y comienzo a escribir en papeles bellos, con letra bonita, lenta y tranquila la importancia de las horas para ser feliz y hacer feliz. He aprendido que quiero recuperar el brillo en la mirada, el arrojito de ver el lado favorable de la vida.

## MI FIRMA ACÚSTICA: LA PROPIA VOZ

Muchas veces he escuchado estas palabras: «descubre tu propia voz». Quizá hagan referencia a descubrir la forma en que decido vivir mi vida o una herramienta de crecimiento y desarrollo personal. Signifique lo que signifique, supongo que la finalidad de descubrir mi propia voz tiene que ver con encontrar lo único que no me pueden arrebatar como ser humano: la libertad de elegir mi camino. Después de estos años lo que he descubierto es que todas las voces que tengo y he tenido son mi propia voz. Cada uno tiene su propio camino, sus objetivos, sus sueños, sus esperanzas, su sufrimiento, su futuro... anhelos por sentirse vivo. Otra cosa es que esa voz sea la correcta, la adecuada. Hasta ahora, en el libro, he contado lo que forma parte de mi camino y con ello he querido que estuviésemos atentos a escuchar nuestro dolor. He reflexionado sobre el sufrimiento con el único objetivo de no alejarnos de la verdad; de descubrir lo más profundo y las contradicciones que cohabitan en nosotros: la felicidad y el sufrimiento que residen en el alma. Por eso, casi todos queremos comprender el sufrimiento y su voz, escuchar el testimonio vivo que existe en sus palabras. Porque cada uno de nosotros aspira a reducir el sufrimiento y dejar más espacio en su corazón para tener una vida feliz. La voz interior es lo más importante que tenemos para controlar, y para que no se pierda, nuestro destino. Puedo hablar con otras personas, pero la conversación acerca del misterio de la vida, del misterio de lo que soy yo, al final la tengo conmigo mismo en el silencio de mis voces internas. Ellas me impedirán o me ayudarán a ir progresando en la historia de la vida. Descubrir los secretos del amor, el enigma que representa vivir y sentir cada día se resuelve en la intimidad. Esa es mi propia voz. Mis palabras y mis silencios son el lenguaje que escucho y con los que escribo los textos de mi vida. Allí donde la voz del sufrimiento me ha transformado, me ha hecho crecer, me ha hecho salir ganador y he aprendido cómo las experiencias de la vida dan forma a la expresión de la felicidad.

*Siete claves para conseguir armonía*

La belleza de la voz interior nos dice que no podemos vivir sin amarnos, sin expresar y sentir ese amor. La voz, además, es un viaje interior que activa los sonidos del alma de la vida.

«*Beriozka*» ha sido mi primer viaje hacia el interior. Una voz silenciosa, íntima; un sonido reconfortante, amable. «Hola», mi primera voz habitada capaz de volar sin miedo hacia el exterior; el sonido que declara y notifica que ha comenzado la expedición hacia el lenguaje de la felicidad.

La felicidad se encuentra en nuestro interior, en la mente y en nuestro corazón y expresarla es vivir hacia el exterior. Hacia los otros. Es un diálogo constante en el que convertimos los sonidos de la vida en un nuevo conocimiento.

Esa relación de paz por dentro y por fuera se consigue gracias a la armonía que es el suelo trascendental sobre el que se sostiene la felicidad.

Cuando el equilibrio pierde su punto de encuentro, algo que nos sucede a menudo en la vida, podemos seguir armoniosos con la existencia porque la armonía es la sustancia que nos enseña a convivir con la derrota, la frustración, el fracaso, el dolor, el sufrimiento y también con la victoria, el logro, el éxito...

Cultiva la armonía más allá del equilibrio. Asume los retos y las adversidades en todo momento, no temas al cambio y a perder el equilibrio porque la armonía es tu soporte vital. Es el sonido apacible del futuro, la amplitud de sus horizontes. La imaginación del cuidado y del respeto. Es la herramienta de los sueños. Te dice cuál va a ser tu próximo movimiento para tener una buena historia de vida. Te hace crecer y evolucionar.

En resumen, te propongo, lector, estos siete pasos que son el resultado de cómo he aprendido a resolver el sufrimiento durante estos años. Los secretos que me han permitido reducir mi estrés, mi miedo, mi frustración, mi rabia, el temor al futuro, mi ansiedad.

Son siete claves para conseguir más armonía, estar más sosegado y tener más paz contigo mismo.

1. Cambio yo. En vez de sentir rabia y rencor por lo que han hecho los demás.
2. Escucho más. Doy más espacio a mis emociones positivas. A mi lenguaje positivo. Reflexiono, medito, para habitar las palabras que quiero que sean un cambio en mi vida.
3. Soy las palabras que quiero que habiten en el mundo. Mahatma Gandhi dijo: «Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo», un buen consejo para construir una coherencia ética con nuestro lenguaje. Si queremos ver paz en el mundo, tengamos un lenguaje que procure paz, conciliador. Pacificador.
4. No soy un pasajero que viaja solo por la vida. Respeto y honro el valor de los amigos, de la familia y de los casi desconocidos.
5. Tengo paciencia, no persigo la felicidad. No me afano tanto en ello como para olvidarme de los que me rodean. Me enorgullezco de los casi, de los todavía. Engrandezco en mi corazón mis pequeños éxitos. Ennoblezco mi mirada.
6. Expreso mis sentimientos. En mi caso, sacar a la luz el desasosiego y el abatimiento me han hecho conectar con mi fuerza y con las cosas que me han impulsado a seguir.
7. Cuanto más desarrollo la inteligencia para conocer el alma de los sentimientos, más me permite hablar con mis enemigos además de con mis amigos. La inteligencia espiritual me ayuda a ser más razonable, a estar más atento, a ser más responsable y compasivo con la vida. Cuanto más me acerco al lenguaje profundo de la existencia, más capaz soy de abandonar mis miedos.

Por último, te invito a realizar esta pequeña prueba cuando estés con un ser querido que sufre. Primero, para un instante la fuerza continua de tus pensamientos, las voces internas que hablan sin cesar. Para ello, mira al corazón, al pecho, de tu amigo o amiga, pareja o familiar, siente sus latidos, acoge ese instante que vibra en los dos (la imaginación es una gran aliada). Aquíetate, sosiega tu mirada, reposa en tu ser querido, observa cada una de sus palabras cuando habla y mira cómo salen del corazón y temblando en el aire te tocan, cómo es su dolor ahí dentro, las palabras son mensajeros del sufrimiento profundo en este momento. Escucha a tu ser querido desde su corazón y, cuando estés preparado en tu corazón, habla, abraza, sonríe, acaricia con todo tu ser. Con toda tu verdad. Guarda silencio cautivador, acompaña, llora, comparte tu corazón. Y, poco a poco, mirando su corazón, siente cómo puedes aliviar su sufrimiento. Es un diálogo entre corazones.

## LA FIRMA DE MIS SENTIDOS Y MIS RECUERDOS

Así es, en efecto, querido Fedro. Pero mucho más excelente es ocuparse con seriedad de esas cosas, cuando alguien, haciendo uso de la dialéctica y buscando un alma adecuada, plante y siempre palabras con fundamento, capaces de ayudarse a sí mismas y a quienes las plantan, y que no son estériles, sino portadoras de semillas de las que surgen otras palabras que, en otros caracteres, son canales por donde se trasmite, en todo tiempo, esa semilla inmortal, que da felicidad al que la posee en el grado más alto posible para el hombre.

PLATÓN, *Fedro*

No hago aquí preguntas sobre la felicidad, sino que hablo sobre los detalles que hacen que tengamos una vida feliz: el secreto de los sen-

tidos. De lo apasionante que puede ser nuestra existencia con un abrazo, con un beso, con una comida, con un corte de pelo, con una canción, con un perfume, con un amanecer, con un baile, con un baño, con una obra de teatro, con un café con los amigos. Infinitud de detalles que no desaparecen en nuestra historia personal y que hacen que nos sintamos alegres y felices. Actos sencillos de los sentidos por los que percibimos y expresamos la vida. Es la vida de nuestros sentidos la que transmite felicidad. Vamos a pararnos para ver cómo los sentidos nos sorprenden cada día, porque el contacto físico es la fascinación más maravillosa del ser humano. Es la seducción del amor. Amar es sentir por todos los poros de nuestra piel, ver el embrujo del tiempo junto a la persona amada, asombrarse de su respiración en nuestro pecho... nuestros sentidos nos atraen mutuamente. Deseamos el contacto. Pasear de la mano. Cuando amamos queremos oír, tocar, ver, oler, saborear la vida en el ser amado.

Esa fascinación que revelan los seres humanos por los sentidos nos impulsa a expandir de manera consciente nuestro amor a la naturaleza, a cualquier forma de vida.

El misterio es que con ellos sellamos nuestra memoria. Son los relatos de los abrazos, los besos, las caricias, las palabras susurradas al oído, los bailes, las canciones, las puestas de sol, las cenas. Son estas historias de nuestra vida diaria las que hacen que el misterio de la vida solo se resuelva a través del contacto.

Escuchar la brisa del mar, el bullicio de las olas, respirar paseando por un bosque, tocar y abrazar un árbol, coger una fresa silvestre, mirarla, olerla, acercarla a la boca y saborearla sin pensar en nada, solo sentir su sabor. Necesitamos ese contacto para que lo invisible construya recuerdos. La memoria es contacto y los sentidos contienen la historia que sostiene de verdad la vida.

Es la pequeña vida secreta de los sentidos la que nos ofrece la libertad de disfrutar de los detalles que solo podemos percibir a través de ellos. Es un lenguaje, es un diálogo con nosotros mis-

mos. *Oler, palpar, gustar, ver, oír...* son los verbos para tocar la vida, para sentirla. Son verbos donde se desarrolla la intimidad con la vida, con los que aprendemos los secretos del lenguaje de la existencia.

La palabra «disfrutar» merece ser observada con detenimiento, saborearla en sí misma. Podemos disfrutar de los amigos, del silencio, de un paseo con nuestros hijos, de unas vacaciones, es el elixir del tiempo, es la pócima que nos permite sentir que el verbo «vivir» se conjuga en la alegría. Disfrutar nos carga los recuerdos de felicidad, es lo que llamamos magia: recuerdos positivos imparables. Palabras-semilla. Recuerdos compartidos, con vocación de futuro. Fotos en el corazón.

Es difícil describir lo que los sentidos inventan en la vida que guardamos en la memoria, pero es fácil asegurar que con ellos construimos el futuro. Son los recuerdos y también la manera en que tomamos conciencia de ellos, mientras se están creando, lo que cambia la sensación de felicidad; un buen futuro, una buena historia. Descubrir el alma que habita en los sentidos y en las palabras que son portadoras de felicidad.

### *El secreto: recalibrar la vida*

Ahora quiero contarte cuatro secretos, las cuatro experiencias que a través de los sentidos nos permiten hablar cara a cara, de igual a igual, con los pequeños dioses del tiempo y de la vida. Esos recuerdos imborrables que son el alma del futuro. Esos instantes que hacen que encontremos una felicidad sosegada.

Para mí estos son los cuatro gestos, los cuatro verbos esenciales de la vida: *abrazar, acariciar, besar y susurrar al oído.*

Es, en el silencio de esos cuatro gestos, donde fluye la vitalidad del tiempo, donde los sentidos nos invitan a crear la belleza del corazón, que es una forma íntima e inusual de relacionarnos con la

existencia, una sensibilidad temporal que es única. Cada abrazo, cada beso, cada caricia, cada palabra susurrada son irrepetibles. Pero, sobre todo, son invencibles. Cada una de estas cuatro experiencias a través de los sentidos es un escenario íntimo e intenso que crea una buena historia de vida. Un abrazo, un beso, una caricia, unas palabras de amor, de cariño, de ternura susurradas al oído... aquietan el alma, tranquilizan los miedos. Es donde los sentidos se vuelven imbatibles. Mantienen el tiempo en esa quietud, en esa lentitud que da felicidad cuando acariciamos, besamos, susurramos y abrazamos a nuestros hijos, a nuestra madre o a nuestro padre, a los amigos. Aquí los sentidos no dejan margen para el error; entender su artesanía es fundamental. Por eso, lector, voy a hacerte una magnífica propuesta que espero que no rechaces: recalibra tus sentidos para encontrar la felicidad y la hospitalidad de la existencia.

Esto es lo portentoso de los sentidos: crean una experiencia increíble, prodigiosa, que domina los recuerdos. Ese es el efecto que produce un sencillo abrazo, una caricia, un beso. Con los sentidos percibimos la temperatura y el calor de un abrazo, la calidez y la dulzura de una palabra de amor, la textura de un beso. Percibir así nos hace únicos. Asimismo, recordar lo que hemos sentido nos hace singulares, inimitables. Recordar es volver a pasar por el corazón. Mis sonidos, mis miradas, mis olores, mis sabores, la vida que he palpado, todos mis sentimientos; lo que he sentido en exclusividad da forma a mi identidad. Crear recuerdos es una elección cuando cada día por la mañana aprendemos a recalibrar cada uno de nuestros sentidos.

Al final del capítulo encontrarás unas estupendas prácticas para recalibrar tus sentidos.



## LA FIRMA DE MI IMAGINACIÓN

No necesito el piano, necesito la vida... Utilizo el piano para mejorarla.

MARIA JOÃO PIRES

Hoy en día el mayor desafío al que se enfrenta el ser humano es cambiar la percepción que tiene de sí mismo, del amor, de la compasión, de la felicidad. Dicho de otro modo, nos enfrentamos a uno de los mayores retos de nuestra imaginación, individual y colectiva, que la humanidad ha podido conocer y calcular. Me pregunto: ¿podemos diseñar un mapa con las palabras que necesitan crecer en los corazones de los seres humanos en los próximos diez años, en los próximos veinte años y en los próximos treinta años? ¿Puedo hacer un mapa de mí mismo y de las palabras que necesitan crecer en mi corazón, en mi familia, en mis amigos, en mi trabajo, en mi ciudad... para atraer más felicidad y alegría? ¿Puedo hacer un mapa de mis sentidos para aprender a utilizarlos mejor? ¿Podemos hacer un mapa por barrios, por ciudades, por países, de las palabras, de los sentimientos que necesitan crecer en los próximos treinta años para que la humanidad sea más feliz? ¿Podemos hacer del amor y la compasión una ética pública y empresarial? ¿Podemos imaginar que los políticos incluyan en sus programas el amor, la compasión y la amabilidad?

Es una tarea de la imaginación, de la tuya y de la mía. Imaginemos que es posible hacerlo. ¿Qué nos lo impide? Si la vida la inventamos nosotros, también podemos inventar y crear otra forma de vivir y sentir la vida.

El rasgo que define mejor el diseño de la humanidad, nuestra evolución, es la imaginación. Imaginar cómo puede ser el futuro. Imaginar cómo puede ser nuestra felicidad. Cómo puede ser nuestra realidad. Porque cada día creamos nuestro futuro y la imagina-

ción tiene un papel esencial en esta creación. ¿Cómo es nuestra imaginación, qué futuro nos permite ver? La imaginación es la memoria del futuro. Imaginamos el futuro basándonos en nuestras experiencias, en nuestros recuerdos y, por supuesto, en el lenguaje que domina nuestro presente.

Antes comentábamos el poder de los sentidos y el poder de los recuerdos para cambiar la existencia. A veces olvidamos recordar y tenemos una tremenda propensión a seguir cometiendo estupideces en nombre de ideologías, creencias, convicciones que dañan la propia vida y nos hacen sufrir. La historia de la humanidad está entrelazada con la imaginación y quizá también pudiera estar entrelazada con la ética de la imaginación y de la innovación. No obstante, no toda innovación es valiosa, y un ejemplo de ello es la carrera armamentística, el poder del dinero, el incremento imparable de beneficios económicos de las corporaciones que impide que las sociedades prosperen. El cambio, la transformación, el progreso, la evolución, el crecimiento y el desarrollo son las palabras que definen el espíritu inquieto y curioso del ser humano para explorar sin cesar en busca de una vida mejor. Es un impulso innato que nos hace especiales entre los seres vivos de nuestro planeta y nos aleja del espejismo de la felicidad ciega, estanca, conformista que consiste en aceptar la vida y el mundo sin intentar entenderlos ni mejorarlos: cuanto menos sepas y pienses, más feliz estarás. La mayoría de las personas sí queremos mejorar y, sobre todo, para sentirnos felices necesitamos tener la impresión de que estamos avanzando y creciendo. De ahí que el cambio más apasionante que nos lleve a tener una vida más feliz sea nuestra propia evolución como personas y como humanidad. Un nuevo y apasionante destino que no es viajar al espacio, sino viajar dentro de nosotros.

Innovar nuestro lenguaje para innovar nuestras sociedades, para innovar su bienestar y la felicidad que queremos que habite en ellas. Innovar el lenguaje del mundo para innovar el diseño de

la humanidad que queremos. Crear mejores recuerdos también es innovar.

Necesitamos mejorar la vida y para ello recurrimos a la imaginación; por eso necesitamos utilizar sabiamente el lenguaje, las palabras, los sentimientos y los recuerdos. Saber del lenguaje cambiará nuestro mundo.

## **Prácticas del capítulo 2**

### **Practica el control de tu atención y el dominio de tu mirada**

Te propongo dos ejercicios para transmitir seguridad y crear un entorno seguro, en el que puedes adquirir el placer de aprender y entrenar la felicidad. Sentir verdad y belleza. Son ejercicios para conocer mejor nuestros sentimientos, fruto de nuestras experiencias, y hallar luz en cada uno de los sentidos.

#### *Ejercicio 1*

#### *Recalibra los sentidos*

Esta práctica es maravillosa para tomar el control de tu atención y está inspirada en la charla TED de Julian Treasure que lleva por título «Cómo hablar de forma que la gente te quiera oír».

- *Objetivo:* Recalibrar cada uno de los sentidos (vista, oído, tacto, gusto, olfato... y, además, la imaginación). La vida está hecha de pequeños detalles que nos permiten habitar los lugares. Lugares y espacios que nos invitan a pausar la mirada, a retener sonidos. Mirar con calma, escuchar con calma, tocar con calma, saborear con calma, oler con calma, sentir la calma. Recalibrar nos permite redactar, expre-

sar, escribir el sonido del tiempo. Salvar y disfrutar los instantes.

- *Tiempo*: Dedica tres minutos al día para calibrar tus sentidos. Tres minutos nada más levantarte o en cualquier momento que quieras recalibrar lo que sucede, ya sea en el trabajo, en la calle, en un restaurante, en el mar... Utiliza estos tres minutos para recalibrar lo que estás viviendo. A veces necesitamos prescindir de un sentido para sentir la fuerza del otro (por ejemplo, cerrar los ojos para escuchar todos los matices). Es una práctica portentosa, fascinante y, sobre todo, prodigiosa por los cambios inmediatos que se producen en nuestros sentidos. Tres minutos son suficientes para tatuarnos en la piel una nueva forma de sentir el mundo.
- *Material*: Únicamente necesitarás papel y herramientas bellas con las que escribir al final del ejercicio. Todo lo que necesitas está en ti.

Practica estos cinco pasos durante veintiún días, alternando los sentidos, y responde la pregunta final.

### 1. Busca momentos de silencio

Busca momentos de tranquilidad, con los ojos cerrados, en los que evoques en la memoria un olor, un sabor, un tacto o una imagen que te resulte especialmente agradable, quizá recordando alguna experiencia o a la persona que está relacionada con estos sentidos. También puedes dedicar estos instantes de silencio para calibrar la percepción que tienes de ti mismo. Por ejemplo, con el sentido del tacto, observa, percibe, repara en tu propia piel, toca tu mano, tus pies, tu cabeza... Puedes hacer lo mismo con el olor, con el sabor, con la mirada. Sencillamente es autoconocimiento de todos tus sentidos y sus recuerdos.

## 2. Mezcla los sentidos

Experimenta con tus sentidos. ¿Cuántas fragancias eres capaz de diferenciar mientras paseas por un parque? Cierra los ojos y toca los objetos como si fuera la primera vez... ¿qué sientes?, ¿hay algo que te sorprende especialmente?

Saborea la comida, descubre sus texturas y sus matices dulces, salados, amargos... Descubre tu «paladar mental», imagina un sabor o una mezcla de sabores. ¿Podrías proyectar en tu mente el sabor del kiwi mezclado con queso fresco y canela?

Presta atención a los colores, formas, movimientos... ¿qué información visual recibes a simple vista?

## 3. Disfruta de lo que te gusta

Descubre lo que agrada a tus sentidos, aquello que favorece tus estados de bienestar: tu fragancia favorita, un plato sano y sabroso, una foto de la persona a la que amas o un objeto bello, una canción que te sube el ánimo o que te relaja, una bufanda sedosa o acariciar la mejilla de tu hijo o de tu madre...

## 4. Descubre tu punto de partida

El lugar desde el que percibes, tu punto de partida, determina la perspectiva de tus sentidos. Pregúntate qué filtro usas cuando escuchas, miras, saboreas, olfateas, tocas... Qué papel desempeñan tus intenciones, tus creencias, tus valores o tus expectativas en el resultado de estas experiencias.

## 5. Desarrolla la creatividad de los sentidos

Encuentra qué sentidos pueden ayudar a hacer que tus interacciones con los demás sean más amenas y más cercanas. Respeta las diferencias y los gustos de los demás, puesto que cada persona percibe a través de sus sentidos de forma única.

Pregúntate, al final, cuando termines la práctica: ¿qué he aprendido?, ¿para qué lo he aprendido?

## Caligrafía tus percepciones

Te invito a acompañar cada acto de calibrar tus sentidos con las palabras y expresiones que describen con mayor precisión y detalle lo que estás experimentando. Escríbelas en tu cuaderno.

Te propongo este orden de la semana:

- Lunes: recalibrar la escucha consciente.
- Martes: recalibrar el tacto consciente.
- Miércoles: recalibrar el gusto consciente.
- Jueves: recalibrar el olfato consciente.
- Viernes: recalibrar la mirada consciente.
- Sábado y domingo puedes repetir los ejercicios de recalibración que creas más adecuados para disfrutar, divertirse y, sobre todo, contagiar la alegría y las ganas de vivir. Es tu imaginación recalibrada la que te hace crecer.

## *Ejercicio 2*

### Beriozka

Benefíciate de esta práctica para entrenar tu presencia y, sobre todo, úsala en los momentos en que te percates de que estás intentando contestar en tu mente a estas preguntas trampa del sufrimiento:

- ¿Por qué, por qué, por qué?
- ¿Por qué a mí?
- ¿Qué he hecho mal?
- ¿Por qué ahora?
- ¿Cuánto durará?
- ¿Irás a peor?

- *Objetivo*: Salir del estado depresivo, recuperar la tranquilidad y la seguridad y conectar con tu chispa vital.
- *Tiempo*: Un paseo rápido (mínimo 30 minutos) todos los días. Puedes descansar un día a la semana.
- *Material*: Tus piernas. Un corazón lleno de oxígeno.

Son preguntas que merodean, que mordisquean, casi siempre en los momentos de angustia y dolor. Preguntas que nos conducen a elegir el sufrimiento. Están en la puerta de entrada al estrés y a la ansiedad y llevan escrito mi nombre. Me hacen llorar por dentro. No podemos evitar el dolor, pero sí podemos elegir si sufrimos o no. El miedo a la duración del dolor es el peor miedo que podemos sentir. ¿Va a ser toda mi vida así?

¿Cómo puedes evitar que rondan estas preocupaciones por tu mente?

¡Sal a pasear!

Las palabras ocupan espacios en nuestra mente, vamos a ocuparlos con otras, vamos a desplazar, a empujar, a deslizar estas preguntas y a poner en su sitio una palabra mantra.

Para ello, para habitar esta palabra, vamos a realizar la práctica «*beriozka*». Es la postura del cuerpo ante la vida.

Primero, utiliza el «palabrario», que ya vimos cómo se elaboraba en otra práctica anterior, y elige con qué palabras quieres salir a pasear. Recuerda que en los cajones del «palabrario» están las palabras positivas, las palabras habitadas. Por lo tanto, el primer paso que deberás dar es ir a tu armario de palabras físicas y elegir con qué palabras vas a salir a la calle. El segundo paso es ponerte ropa, zapatos y calcetines muy cómodos. Elegir una sonrisa está muy bien. Y, por supuesto, elegir «*beriozka*», una palabra en ruso que significa «abedul» porque, como estos esbeltos árboles, quieres estar y andar erguido, como si quisieras alcanzar el sol. Es una palabra espiritual que refleja cómo quieres caminar por la vida.

También puedes crear tus propios mantras, palabras o frases que te vuelvan a conectar con el mundo y contigo mismo, que te den paz y seguridad.

Segundo, concéntrate en ella, en la palabra «*beriozka*», solo en ella, y repítela como un mantra o como una llamada a la acción. Cuando sientas que tu cuerpo se va cerrando sobre sí mismo, pronuncia con una voz que se oiga la palabra «*beriozka*» y automáticamente adopta una postura erguida, mira hacia delante, al horizonte, camina con energía y deja que su significado metafórico fluya por tu mente. Es un mantra poderoso que impulsa a andar recto, con los hombros hacia atrás, la barbilla alta, más raudo, veloz y ligero de lo normal.

«*Beriozka*», andar rápido y erguido, ocupa todo tu cuerpo y termina por desplazar los pensamientos recurrentes.

Es una práctica recomendada para cualquier edad, pues encierra la energía de descubrir el auténtico valor de uno mismo. En cualquier época de la vida esta experiencia nos muestra lo invencibles que podemos llegar a ser, muestra nuestra luz imparable a los que están cerca de nosotros. Salir a pasear con los amigos, con la pareja, con la familia... crea un ambiente protector. Estoy aquí, estamos juntos. El dolor y el sufrimiento forman parte de la vida. La libertad, también. Esa es la fuerza y el empuje de «*beriozka*»: pasear y sentirse libre.