

CAMINO DE SANTIAGO INTERIOR (LARGA)

Cuando uno decide hacer el Camino de Santiago, lo más recomendable es entrenarse previamente para estar en condiciones de coronar la meta. La vida no tiene el hábito de ofrecer ensayos previos. Pasa así, sin verlas venir. Y de esta forma nos hemos encontrado todos repentinamente a emprender un viaje que no estaba en nuestros planes. Es como cuando paseando te equivocas de recorrido y no sabes hacia dónde ir. Para muchos ha sido muy similar a una pesadilla en la cual abres una puerta o doblas una esquina y no encuentras lo que te esperabas. Quieres volver atrás pero, por mucho que deshaces lo andado, eres incapaz de volver a encontrar el lugar desde el cual habías salido. Después de un más que comprensible aturdimiento en el cual te repites que no entiendes lo que pasa, intentas solucionar el problema y tratas de recuperar la normalidad creyendo que puedes volver atrás y encontrar todo tal y como lo dejaste. Pero no es así.

Entonces nace la rabia hija de la rebeldía. No es justo. No puede ser. No lo acepto. A mí no me gusta y por lo tanto no quiero estar en esto. Cuando te enfrentas al hecho que cuanto más te resistes mayor será el dolor, entonces te rindes. Asumir la situación y conformarse con lo que hay, deja una rendija por la cual se cuele la tristeza que lentamente se filtra deslizándose dentro de nosotros. Al principio lleva un disfraz de paz, pero pronto notas que no aporta sosiego sino que te engulle hasta quitarte la posibilidad de ver lo que tienes delante. No hay luz al final del túnel... Es más, esta masa viscosa sigue cayendo hasta rebosar y te llena los ojos. Ahora no puedes ver tampoco la realidad en la cual te encuentras. Todo está turbio. Todo está teñido de desesperanza.

Allí te encuentras con los recuerdos de lo que hubiera podido ser y no ha sido y todo lo hubieras querido hacer y no hiciste. Y allí también se encuentra tu corazón que te ofrece una de las llaves más importantes de tu vida. Ya que no puedes salir te ofrece la posibilidad de entrar.

La llave te permite acceder a tu verdadera esencia. Abre el caparazón, la armadura que has necesitado de cara a la galería.

Aquí no hay público. Ahora no hay nada más que hacer. Estás delante de un espejo. Ya no es el espejo mágico que te miente para decirte que eres la más guapa del reino. Es el reflejo de la realidad sin tapujo. La ocasión perfecta para emprender el Camino de Santiago interior.

Hazlo sin prisas. Disfruta las etapas. Mantén el rumbo y acepta que hay veces que no llegas a terminar cuando o donde te habías prefijado. No pasa nada. Observa. Acepta. Anima con dulces palabras de aliento este ser que necesitas transitar por su noche más oscura para renacer.

Cada día es un largo periplo de subidas y bajadas. El tiempo es cambiante. La mochila se vuelve pesada o liviana según el estado de ánimo. La incertidumbre te lleva a llenarla. El cansancio hace que te arrepientas. No hay nadie que pueda acompañarte. Más viajeros salpican el recorrido pero cada cual está enfocado en su historia. Y así es como tiene que ser. Al final del día, cuando hacemos un descanso, cuando podemos soltar nuestra carga y aliviar los hombros encontrando amparo en una posada, cuando nuestro vacío encuentra sosiego con un caldo que calienta estómago y corazón, entonces somos capaces de levantar la mirada de la punta de nuestros zapatos y cruzarla con los demás caminantes. Vemos que todos estamos en lo mismo.

Vemos que saldremos renovados y fortalecidos. Lo que desconocemos por completo es qué pasará. ¿Volveremos a lo de antes? ¿Qué sentido ha tenido el vía crucis si no nos ha redimido de nuestros pecados? ¿Qué hemos aprendido? Dicen que cada experiencia profunda tiene un antes y un después. Ahora estamos en el "mientras" y las fluctuantes emociones hacen que el mismo vaso esté medio lleno, medio vacío y por momentos no sabes siquiera si hay un vaso o qué es lo que tienes delante.

La única certeza es que esto terminará... Algún día empezaremos a ver que se acerca el momento de volver a lo de antes sabiendo que hemos cambiado. Cuando inocentes hemos alcanzado Santiago viéndonos ya al final del trayecto, hemos descubierto que todavía quedaba un trecho. La meta era Finisterre. El camino ha sido intenso y profundo. Otro poco más, un esfuerzo extra, puede desmoronar la tenacidad de algunos pero es una forma para tener la conciencia en qué se ha aprendido y hacer propósitos.

Esta vez no será como los que se hacen en fin de año. Serán pactos firmes...

¿Seremos capaces de seguir con el compromiso?

¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

¿Y A MÍ QUÉ?

En la ruinoso carrera para ser más que los demás, hemos perdido a menudo el sentido, la acepción más dulce, de la palabra “humano”. Hemos llegado a competir por unos “likes”, nos hemos encontrado en situaciones donde lo más importante no era vivir la experiencia en sí y saborearla, sino publicar el selfie para que se sepa lo feliz y maravillosa que es mi vida.

Al igual que falenas atraídas por la luz en la oscuridad, las masas han llegado a freírse al chocar con la necesidad de un “más” vacío y efímero. Daba igual si era una “fake news”, lo importante era coronar la cima. Este pasado año hemos visto como había tráfico para subir al Everest y muchas otras barbaridades, incluso sin ir tan lejos, hemos visto hacerle una foto a una tortuga desovando en una de nuestras maravillosas playas.

Esta sensación de ser “el rey del mundo”, el “amo y señor” se ha reforzado con la idea que unos billetes pudieran prostituir lo que nunca ha sido nuestro: el planeta. Fruncir los hombros y usar la excusa que “total, si no lo hago yo, lo hará otro” es de lo más triste y menos “humano” que se pueda imaginar.

Para todos lo que crean que sea mejor pedir perdón que permiso, para todos aquellos que se cuelgan la medalla con promesas que saben que no podrán cumplir, les recuerdo que es “pan para hoy y hambre para mañana”.

Por si se nos ha olvidado, os invito a reflexionar sobre el blanco lirio de la arena de Formentera.

LIRIOS DE FORMENTERA

La claridad de la arena,
besada por el sol y acariciada con el suave masaje de las olas,
hacen de ti, Formentera, un pequeño paraíso.

El milagro puro de la vida
se manifiesta a través de los lirios blancos
que tímidamente se asoman esquivos entre las dunas de arena.

No son imponentes ni descarados...
Más bien castos, tembloroso...
Frágiles como una novia medieval en su primera noche.

Acabo de ver uno
que se protege camuflándose entre las malezas.
Al igual que las mariposas, solo vivirás durante unas horas.
Quisiera ser pintor para hacerte inmortal.

Con la cortesía que brindo a cada ser,
me acerco sin traicionar tu escondite para verte mejor.
Disimulo para guardarte el secreto, ya que
quien no te ama, quien no te respeta,
exigirá “quererte” solo para sí mismo y arrancarte de cuajo.

Gracias por ser y estar.

Ser esta cándida presencia
que refresca, purifica mi alma.

Estar allí ajeno a la horda de turistas
que invaden las playas sintiéndose dueños del paraíso.

Al igual que no podemos
considerar esposa a la prostituta que nos acompaña una noche,
de la misma manera, no podemos considerar nuestro el planeta
aunque hayamos pagado por un trocito de tierra.

Lirio blanco de la arena de Formentera,
así eres y serás, libre y puro.

Invisible a los ojos de quien busca apabullar, aparentar.

Una caricia directa al corazón
para quien tenga ojos capaces de sorprenderse con tu imperceptible apariencia.

EL ZASCA MUNDIAL

Esta situación ha sido (y está siendo) un zasca mundial.

De repente todo lo "MÍO" urgente e irrenunciable se ha volatilizado. La precariedad, la vulnerabilidad, la vorágine de acontecimientos que caen como un alud por el barranco, arrasa con todo lo previamente establecido.

- ¡Es que esto es muy importante!

- ¡Ahora no puedo!

- ¡No tengo tiempo!

De repente, estas frases carecen de importancia.

Todos nos hemos vuelto zombies. Nuestras vidas se han paralizado. Al igual que en las pelis de ficción futuristas, las calles están desiertas y el silencio grita en las cabezas de quien no acepta y no reconvierte su vida diaria.

La humanidad había recibido un primer aviso con la crisis económica de hace unos años en la cual pudimos dirigir la atención hacia lo importante haciendo entrever que lo verdaderamente necesario no era tener el último modelo de coche o de smartphone, que si no luces modelitos no pasa nada. Lo que cuenta es el amor y cuidarse. Si no puedes ir a *Thailand* este *Winter*, no se va a parar el mundo...

Bien, ahora sí... Ahora el mundo se ha parado.

¿Seremos capaces de ver un "para qué" en todo esto?

De momento el aislamiento forzoso ha conseguido que todo el mundo quiere abrazar al vecino incluido el "antipático". No hay sed más horrible que saber que no se tiene agua. Todo lo que no se puede hacer, se añora con más ahínco.

Espero que cuando todo esto termine seremos capaces de recordar lo mucho que deseábamos hacer tal cosa y que nuestros niños que se aburrían de dar un simple

paseo, sepan disfrutar de las pequeñas cosas sin necesidad de añadir "*toppings*" para que el producto sea más atractivo.

La vida, el planeta, las risas compartidas, son algo maravilloso y allí estarán cuando el mundo vuelva a empezar a dar vueltas otra vez.

Cuidado con el ritmo, la peonza no debe enloquecer de nuevo.

¿Y mientras?

Mientras tenemos la posibilidad de hacer todo lo que no teníamos tiempo de hacer.

Al no poder salir, podemos entrar. Dentro de nosotros hay un mundo infinito por descubrir. Solo necesitamos un espacio, un tiempo y un lugar. La vida nos regala todo esto. Medita, lee, escucha el silencio, observa, llénate de amor a medida que bajas en tu interior. Conecta con tus emociones, tu niño interior está zarandeado entre tanta incertidumbre... La zona de confort está en lograr estar centrado. Esta es una aventura increíble que se nos ha plantado delante sin preguntar si nos apetecía jugar. Te ha tocado. Nos ha tocado.

Ahora vamos a ver qué podemos hacer con las fichas que tenemos.

Y no tengas prisa... Tienes todo el tiempo del mundo.

LOS CUATRO PILARES

En la década de los 60 Cristina y los Stop cantaban una canción que decía “Tres cosas hay en la vida, salud, dinero y amor, él que tenga esas tres cosas que le dé gracias a Dios”.

Ahora, los tres pilares que forman esta base de nuestra vida se tambalean y necesitamos tener un cuarto pilar para lograr estabilidad.

La salud y el dinero están sacudidos fuertemente por el miedo y parece que solo nos queda aferrarnos al amor y, por muy fuerte que sea, esta lucha entre miedo y amor parece que por momentos se vuelva épica. Y aquí es donde sugiero que nos apoyemos en otro importante pilar que es la consciencia. Una serena determinación que nos lleva a confiar. Este pilar lo veo como una columna salomónica. Esas hermosas columnas barrocas que tienen una estructura helicoidal trenzada al igual que el ADN. La columna está formada por confianza, determinación y serenidad.

Este cuarto pilar nos sostiene manteniendo el rumbo cuando vacilamos. Así que animo a todo el mundo que confíe, sabiendo que el amor es la fuerza más poderosa que exista. Cuando estamos serenos, nuestras defensas y por ende nuestra salud, está en su mejor capacidad de enfrentarse, de recuperar o de mantenerse en un sano equilibrio. La determinación nos ayuda a buscar soluciones, a mantener estrategias, a volver a conectar con el lado positivo y a levantarnos si nos hemos caído. Siempre todo está perfecto dentro de la imperfección.

Estamos ante la posibilidad de replantearnos muchas cosas. Si organizamos nuestro día, nos faltan horas para hacer todo lo que nos gustaría hacer. Intenta no eludir o evadir este momento. Vívelo. Siéntelo. Siéntete. Observa. Intenta estar una parte del día sin buscar el contacto con el resto del mundo y las “informaciones” que muchas veces no son fehacientes. Hazte este Vipassana casero sin plantearte una fecha de

“fin del trayecto”. No es una vuelta a “la casa del terror” en la cual cierras los ojos en espera que termine. Todo esto tiene un fin que no es un “final” sino un para qué...

Gracias a este momento hemos podido ser conscientes de tantas cosas que nos decían de pequeño que quizás algunos habíamos olvidado. Ser agradecidos es de bien nacidos. Todos los trabajos son importantes.

Medita, lee, escribe, pinta, haz ejercicio, trabaja, descansa, cocina, experimenta, no hagas nada... pero, sobre todo no dejes que el virus más contagioso te alcance...

¡El miedo!

Difunde sonrisas y amor.

LA VIDA DESPUÉS DEL CAMINO

En el camino hemos tenido tiempo para hacer balances, para encontrarnos con nosotros mismos. En un “survival zombie” mundial, hemos intentado con mayor o menos acierto que los zombie feos cuales el miedo, la tristeza y la rabia se hayan visto acorralados por nuestra fortaleza interior. La alegría intentaba contagiarnos pidiendo a la capacidad de evadir de alejar las nubes negras que amenazaban con estropear la experiencia.

Muchos vivirán el después anclados en las batallitas del “mientras” queriendo colgarse medallas de lo disciplinados que han sido con sus deberes, de lo valioso que ha sido el tiempo empleado en aprender a cocinar, en pintar la casa, en hacer orden en todos los rincones habidos y por haber, en que han podido llegar a la pantalla “tropecientos mil” de su juego favorito o de lo tontamente pícaros que han sido en burlar las medidas de confinamiento.

Otros querrán olvidar el paréntesis como si lo vivido fuera una pesadilla y así poder volver exactamente igual a la casilla del 15 de marzo y volver a darle al play de sus vidas.

Otros aprovecharán el camino de vuelta para hacer balance y darse cuenta de qué es importante, qué quieren en sus vidas y a qué no están dispuestos a renunciar.

Lo fundamental es tener la atención puesta en el recorrido. Es normal que se tenga la tentación de levantar la mirada para tratar de adivinar lo que esté por llegar o mirar por encima del hombro para revisar el trayecto que se ha recorrido hasta ahora.

Muchos dicen que no volveremos a ser nunca más lo que eramos antes. Esto es algo que nos pasa todos los días. Cada uno de nosotros es el resultado de todas sus vivencias. Lo que nos hace diferentes, es qué elegimos hacer con ello.

Ojalá todo esto nos ralentice lo suficiente como para mirarnos a los ojos, abrir nuestros corazones a la belleza de la vida y a sentir amor por el planeta en el cual vivimos. De cada uno de nosotros depende qué y cómo queremos que sean nuestras vidas después de todo esto.

Lo atípico de la situación es que saldremos más vulnerables y fuertes a la vez. Es como si todos los habitantes del planeta, seguramente no en la misma medida pero sí en el fondo, hubiéramos vivido una experiencia cercana a la muerte que nos haya hecho resetear determinados contadores.

Planteemos pues unas nuevas rutinas, incorporemos nuevas y sanas costumbres a nuestra vida diaria, seamos capaces de tratar con respeto y amor a todos los seres empezando por nosotros mismos.

El siguiente trayecto, no sabemos ni cómo es, ni cuándo lo emprenderemos, ni adónde nos lleva... y es perfecto que así sea. Lo único que sabemos, es cómo queremos transitarlo y ahora tenemos el tiempo para decidirlo y comprometernos con nosotros mismos. Ahora es el momento de construir nuestro cuarto pilar. Ahora podemos levantar la mirada y cruzarlas con los demás. Ahora podemos abrirnos a la idea de querer recorrer una nueva senda sin tener la necesidad de saber adonde nos lleva. Ahora podemos disfrutar de cada paso, de la lluvia que nos moja o del sol que nos calienta, Ahora es el momento de dar sentido a nuestras vidas.

En cada momento, en cada instante, en cada sendero... LA VIDA ES AHORA.

Firmado:

KeMa