

CUIDAR LA VIDA

Una mirada sobre lo que festejamos.

Quiero compartir esta frase que se me ha dado como mantra durante el mes de diciembre que se ha ido, pero que puede ser, para quienes les resuene, una frase de Fondo durante todo el año 2018.

La VIDA nos cuida, somos Vida expresada, y en esa expresión tenemos una responsabilidad que nos da sentido y felicidad al vivirnos conscientes.

Intentando gozar de las celebraciones de Navidad, Fin de Año, Reyes... más allá de la pura apariencia de consumismo, excesos, obligaciones de ser felices, de felicitar... veo la vivencia de esa aspiración profunda del ser humano de cuidar a las personas. De alguna manera, esa fiesta puramente cristiana del Nacimiento del Niño Jesús y la llegada de los Reyes Magos con regalos, es un símbolo universal bellissimo: una vida que nace -se expresa en un bebé que necesita todos los cuidados-; sus padres, los animales, los que están cerca (pastores), los que están lejos (reyes magos), y el Universo entero (estrella, ángeles), todo se ofrece a su cuidado. Esa es mi Palabra: cuidar, cuidar, cuidar.

Cuidar es Atender, es Estar Presente, es Escuchar, Contemplar, Ver; es respetar, favorecer la expresión y desarrollo de la Vida propia y la de toda persona, de todo Ser. Es experimentar que el sol me cuida, el mar me cuida, el aire que respiro me cuida...

Cuidarme, cuidar a mi entorno, no es un propósito o una imposición, es un acto de amor que nace -aunque a veces hay que recurrir a la voluntad propia para no dejarse llevar por la fuerza de las necesidades en vacío, sobre todo la necesidad de aprobación y reconocimiento, o por la fuerza de la costumbre-. Cuando optamos por escuchar esa palabra, esa invitación profunda de la Vida: "cuidar", nace una Fuerza interior que nos recoloca, nos ayuda sencillamente a ocupar nuestro lugar, nos devuelve un cierto grado de la Libertad que somos.

Os invito a hacer un tiempo de meditación acogiendo esa palabra. Atendiendo a la respiración siento cómo la Vida me cuida y me siento fluir en ese "ser cuidado", conmigo, con mi entorno, con todos los seres. A lo largo del día, podemos volver a esa sensación a través de atender la respiración. Podemos ayudarnos poniendo una mano en nuestro corazón o en el vientre.

También os invito a tomar una hoja y escribir 2 o 3 aspectos que nos esté pidiendo ser cuidado de manera especial este año 2018: el tiempo de meditación, un trabajo psicológico, una relación...

Thich Nhat Hanh, escribe al respecto: “Cuando te enojas, vuelve a ti mismo y cuida de tu ira. Y cuando alguien te haga sufrir, regresa a ti mismo y cuida de tu sufrimiento. No digas ni hagas nada, porque cualquier cosa que digas o hagas en un estado de ira podría estropear más tu relación.”

En este inicio de año, la Asociación Red Viento del Sur nos regala los videos del III Foro de Espiritualidad, para que sigamos cuidando nuestras aspiraciones profundas.

María Jesús López.

