

REFLEXIONES SOBRE LAS ESTACIONES

OTOÑO

Según los celtas que dividían el año en dos grandes estaciones, la de expansión en que llevaban el ganado a pastar y la de recogimiento en que lo traían a los establos, el otoño señala el comienzo del recogimiento.

La naturaleza favorece esa dirección hacia dentro, porque con sus maravillosos colores nos invita a respirar profundamente y nos guía hacia nuestro interior. Primero aparecen los tímidos contornos de las hojas de los castaños, luego los amarillos por todas partes y finalmente los espléndidos dorados como en el roble. Más aún, especies como el arce nos regalan brillantes rojos que nos dejan boquiabiertos.

El esplendor de la naturaleza en otoño nos abre a nuevas dimensiones dentro y fuera de nosotros mismos.

No es de extrañar que muchas culturas incluyeran en el otoño, fiestas de conexión con los muertos, como es el caso de los celtas, los cristianos, los aztecas, el hinduismo y el festival "Quinming" de China.

Es precisamente el recogimiento, la apertura hacia nuestro interior, que facilita poder encontrar otras dimensiones.

Resulta curioso que en la cultura occidental aceptemos las grandes verdades de la ciencia, sepamos que nuestro cuerpo y todo lo que nos rodea está compuesto por células y átomos, que son energía en movimiento constante y, en lugar de vernos a nosotros mismos y al mundo hermanados por la vida, la energía y el movimiento, nos resistamos a registrar algo más allá de nuestra estrecha percepción de nosotros mismos y los demás.

Por eso, el otoño nos ayuda a percibir realidades a las que no estamos acostumbrados, como la transformación de alguien cercano, el propio deterioro al envejecer y muchas otras posibles. Estados de los que quizás estamos huyendo, pero que necesitamos enfrentar gracias a la guía de alguien que, con bondad y sabiduría, nos ayude a aceptar, comprender y reconciliar.

También podemos percibir otras realidades como la calma, el bienestar, el buen humor, no necesariamente la carcajada, sino el liviano juego con posibilidades infinitas, el baile de las miradas y los prodigios de sus consecuencias.

Si avanzamos, encontraremos la belleza de las proporciones, de los colores que se esfuman, se fortalecen y se encuentran. El delicado juego de las formas.

Finalmente, podremos encontrar el amor incondicional, el amor como espacio envolvente, no solo como algo que sentimos por alguien, sino que nos puede rodear, en el que estamos inmersos.

Pero lo más maravilloso será que estas realidades van a coexistir con lo que descubrimos en los demás, en ese mundo antes chato y ahora dotado de gran profundidad; porque quienes nos rodean son también maravillas humanas.

INVIERNO

Celebramos el solsticio de invierno, el día más corto del año y la noche más larga, el 21 de diciembre, al igual que muchas otras culturas, como el festival “dongzhi” en China, los indios hopi en Norteamérica, los yakutas en Siberia, el “IntiRaymi” en Perú, y muchísimos otros que sería muy largo enumerar.

Es la fiesta de la máxima oscuridad, donde se aspira el regreso de la luz, que a partir de ese día comenzará a iluminar cada día un poquito más. De una forma sintética, es la fe en la luz al final del túnel.

No es una sensación desconocida para ningún ser humano. Todos hemos vivido situaciones de intenso sufrimiento, donde creemos no poder resistir más y aspiramos a que termine de una vez por todas lo que estamos sintiendo.

Lo curioso es que a veces, entramos en bucle y en lugar de aspirar a la luz, a una nueva etapa, a una situación no sufriente, nos enfadamos con lo sucedido. Intentamos reconocer como llegamos allí, pero la frustración es tan grande que volvemos a enfadarnos una vez más.

No obstante, en ocasiones, logramos vivir el fracaso aceptándolo y en lugar de resentirnos por lo sucedido, decidimos salir de la situación, con una enorme resolución. Es entonces cuando surgen las múltiples alternativas y se abren puertas que jamás habíamos soñado.

Pero la luz al final del túnel no se presenta solamente en los bajos estados de la mente, sino también en los altos. No llegamos a la luz o cualquier estado de gran lucidez gracias a un incremento gradual de lucidez o de energía. De manera que si queremos llegar muy alto necesitamos aceptar el paso por la oscuridad, por el vacío, sin intentar llenarlo con nuestras improvisaciones.

Hay que reconocer que esas improvisaciones pueden ser muy bellas o conmovedoras. No en vano hemos llegado al comienzo del vacío con una gran energía, con un largo camino recorrido. Pero habiendo llegado hasta allí, es necesario aflojar, apartar con humildad cualquier estímulo, poéticamente aprender a morir, vaciándonos de todo contenido por un tiempo considerable, que pocas veces aceptamos.

Si somos capaces de semejante humildad, nos veremos recompensados con la súbita comprensión, con una gran lucidez que nos permitirá avanzar cuidadosamente, sin expectativas ni prejuicios, en un desconocido terreno solo guiados por una gran luz interna que algunos llaman propósito.

PRIMAVERA

La primavera suele estar asociada tradicionalmente con el renacimiento de la naturaleza, un aumento de las temperaturas medias, el deshielo, la floración de las plantas, el despertar de los animales en hibernación y el regreso de las especies migratorias

Por lo tanto, la gente se refiere a esta estación evocando emociones como la ternura, el amor y también la esperanza.

Desde luego, es alentador ver los árboles despertando de su letargo y comenzando a cubrirse por un ligero vello verdoso, que lentamente se convierte en un encaje verde que los engalana.

Obviamente, la primavera despierta hormonas en muchas especies (seres humanos incluidos) y por lo tanto muchos se refieren a ella como la “estación del amor”. Hay descripciones del aumento de melatonina y serotonina, así como un aumento de la vitalidad, la energía y la alegría.

Todo esto es muy bienvenido, placentero y necesario para la vida.

Pero rara vez prestamos atención a lo que nos pasa mentalmente cuando contemplamos el nacimiento de una pequeña hoja que casi pasa desapercibida. Una hoja que llegará a crecer, se conectará con otras y engrandecerá esa rama o ese árbol.

Sucede que contemplar algo tan pequeño, nos pone en presencia de su futuro y por un instante, no miramos solamente la hoja sino un gran proceso, no solo de una estación sino quizás años.

Nos pasa algo similar cuando miramos con afecto un recién nacido. ¡Los bebés son seres tan pequeños! ¡Tan limitados en el comienzo de sus vidas! Y sin embargo, adivinamos sus futuras facciones, sus parecidos cuando sea grande y a veces, solo a veces, podemos imaginar sus enormes posibilidades; desplegándose ante nosotros, una enorme gama de futuros abiertos que quizás escoja.

No es lo mismo pensar en el futuro que casi vivirlo.

Esa experiencia de futuro abierto es la gran lección de esta estación, porque la vida fluye hacia el futuro y si no lo tenemos en cuenta como experiencia, como percepción posible, nuestra vida se reduce a la mecanicidad chata y corta del acto reflejo. Pensar el futuro solo en términos de “si llueve, se ensuciarán las ventanas” es reducir la vida despojándola de todo significado.

Tener en copresencia el futuro significa sentir el fluir los acontecimientos, predisponernos al cambio constante, abrirnos a la evolución de las cosas.

Por encima de todo significa valorar un futuro abierto, un futuro siempre cambiante, tener alternativas para todo lo que vivimos, porque, aunque la historia a veces pretenda arrinconarnos en situaciones cerradas, siempre habrá la posibilidad de un futuro mejor. ¿Y acaso no es eso lo que más necesitamos?

Por lo tanto, si logro percibir mi propio horizonte temporal, también sentiré y valoraré el futuro abierto de quienes me rodean, humanizándome y humanizando el mundo.

VERANO

La estación del verano es característica por comenzar con la noche más corta del año y los largos días que, en ciertas latitudes alcanzan avanzadas horas. Es también la estación de las cosechas, de recoger el esfuerzo de tantos meses y dependiendo de las desigualdades sociales, el comienzo de las vacaciones, la temporada de aparente descanso y la interrupción de ciertas rutinas.

Desde luego, esta estación suele recibirse con gran alivio, ya sea por permitir un alejamiento de las tensiones cotidianas, o por el contrario, al posibilitar trabajos temporales, que resultan imprescindibles para grandes conjuntos de la población.

Sea cual sea la situación que nos toca vivir, todos vamos a coincidir en recibir el verano como algo anhelado, buscado o necesitado. El calor y las posibilidades que brinda el verano nos hacen respirar mejor, más ampliamente.

Es el momento apropiado para caer en cuenta que esta etapa no ha comenzado por casualidad, algo ha sucedido en nuestro entorno, algo hemos intencionado para que el verano llegue brindando ese alivio que buscamos.

Así es como llegamos al tema del agradecimiento, a la gratitud hacia nosotros mismos y al conjunto humano como parte de un proceso de aprendizaje y crecimiento.

El agradecimiento ayuda a encontrar sentido a las dificultades y fortalece el amor y la compasión, que tanto necesitamos a lo largo de nuestra vida.

Pero, no es fácil ni mecánico agradecer profundamente. Sabemos que el estímulo repetido tiende a disminuir en intensidad. Estamos tan acostumbrados a estar vivos, a tener relaciones a nuestro alrededor, a ciertas seguridades, a ciertos objetos, a tantas cosas que damos por sentado, sin siquiera caer en cuenta de lo valiosas y necesarias que son.

Por eso, frenar nuestro deambular por el mundo y agradecer de corazón todas las pequeñas y grandes circunstancias en que vivimos, nos ayuda a recuperar el optimismo, el ver la vida con otra profundidad y también a advertir dónde y cómo podemos aportar esa nueva experiencia a otros.

En realidad, agradecimiento y pedido son los extremos de un gran péndulo que nos ayuda a conectarnos más profundamente con nosotros mismos, agradecemos al ver nuestra realidad de un modo nuevo y pedimos para lograr transformarla.