

# La clave

no es entender...  
es darse cuenta

*Julio Decaro*

**Coordinación:**  
Martha Borges  
**Diseño:**  
Paolo Terzano

### **La clave no es entender... es darse cuenta**

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

© Julio Decaro

Diseño: Paolo Terzano  
Coordinación editorial: Martha Borges

ISBN 978-9974-8200-3-6  
Dep. Legal N° 370.534 / 16  
Segunda edición: octubre 2016

Impreso y encuadernado en Mastergraf  
Pagola 1823  
e-mail: [mastergraf@mastergraf.com.uy](mailto:mastergraf@mastergraf.com.uy)  
Montevideo - Uruguay

Printed in Uruguay - Impreso en Uruguay

# Doy gracias

Aunque figuro como autor de este libro, sé que  
soy sólo coautor.

Sin la anuencia de Dios y la participación del  
universo entero (en el que usted está incluido/a),  
yo no aparecería como autor de nada.

Literalmente, doy gracias a “todo el mundo”.

A aquellos que saben con certeza que han  
colaborado en la aparición de este libro y a  
aquellos que hasta ahora ni lo habían pensado y  
ni se imaginan cómo lo han hecho.

A los efectos prácticos, prestaré mi nombre,  
pero en realidad si el libro le parece exitoso, no  
me atribuiré el mérito, aunque tampoco sentiré  
demérito alguno, si así no fuese.

Al fin de cuentas, de eso se trata todo:  
*conciencia y ecuanimidad.*

*A todos mis ancestros y todos mis descendientes:  
a la vida una y eterna.*



# Introc

## Introducción



ste libro, al igual que el anterior, contiene varios poemas y reflexiones, y sobre todo, parábolas basadas en acontecimientos de la vida cotidiana.

A diferencia de “El día que desperté dos veces”, que colecciona relatos que fui escribiendo durante varios años de mi vida, el tiempo transcurrido entre la publicación de aquel y de éste (aproximadamente un año y medio), muestra que cuanto más practico estar despierto, más y más los acontecimientos comunes de la vida o mis recuerdos de ellos, se transforman en creadores de significados, en conductores de un mensaje personal que comparto escribiéndolo.

De hecho pienso que si estuviese despierto todo el tiempo y con ganas de escribir, podría escribir un libro por mes. No sé si generaría interés para leerlos, pero seguramente podría hacerlo, porque despierto la vida se llena de significados; dormido todo es repetitivo, nada significa nada, nada nos enseña nada.

Lo que escribo me sigue pareciendo de fácil lectura y ameno, aunque siempre pienso que eso puede ser una trampa que entusiasma a leerlo rápidamente.

Sugiero darle a cada escrito una segunda lectura pausada, pensando en qué hubo para mí en ese evento y qué hay en él para ustedes, los lectores.

En especial les recomiendo detenerse en las parábolas y sus citas, que como todas las parábolas tiene dos lecturas: una literal y otra menos evidente, que es la razón por la que he decidido contarlas.

Los poemas son en el fondo, la expresión más directa y sencilla de mi escritura y los quiero entrañablemente por eso, por simples y espontáneos.

Todas las reflexiones podrían ser llamadas filosóficas porque tienen una finalidad curativa, pero para algunos podría ser un título pretencioso porque están lejos de las entreveradas disquisiciones teóricas que así son consideradas hoy en día.

Son fundamentalmente prácticas; no me interesa la cantidad de ángeles que caben en la cabeza de un alfiler, ni siquiera si los ángeles existen, sólo busco el objetivo primordial que tengo en mi vida actual: reducir mi sufrimiento y el de los que me rodean, vivir más feliz.

Como en *“El día que desperté dos veces”*, cada historia resonará diferente en diferentes personas y evocará distintas reflexiones.

Más aún, leído en distintos momentos- cosa que recomiendo-, probablemente cambie la preferencia o las opiniones, ideas y emociones que cada relato le despierte.

Tampoco se trata- al igual que aquel-, de un libro para leer de corrido y, aunque puede ser abordado en cualquiera de sus historias, le recomiendo darle a cada una al finalizar de leerla, unos minutos de reflexivo silencio y luego escribir para usted lo que el relato evoque en su corazón.

Si alguno de estos relatos logra despertar en uno solo de los lectores la chispa divina que habita en el alma de todos nosotros, o le sirviese a uno solo de los que ya tienen una fogata ardiendo en su interior a afirmarse en su trabajo, me sentiré satisfecho.

A quienes me hayan hecho el honor de leerlo con detención, dejando las ideas madurar en su mente y en su corazón, les recuerdo que **la clave no es entender, la clave es darse cuenta.**

# La clave

De lo que he dicho, lo que digo y lo que diré, la clave no es entender, la clave es darse cuenta.





8



# Todo viene con todo



uchas veces me he encontrado personalmente y otras tantas he visto a otros a mi alrededor, confiando que cuando me recibiese, consiguiera tal puesto o tal trabajo, cuando me mudase a tal casa, o lograrse vivir en tal lugar, todo iba a estar bien, todo iba a ser perfecto.

Cuando ayer mi hija Gabriela - en los preparativos de un viaje a México donde va a dictar un seminario, me dijo -*Ya siento esa desagradable sensación en la boca de mi estómago* -, yo le respondí: - *Gaby, todo viene con todo.*

*Un buen trabajo como consultora, dar un seminario a ejecutivos, viajar al exterior, ganar una buena suma de dinero en corto tiempo y recibir aplausos y reconocimiento, viene con todo.*

*Viene con la tristeza de tener que abandonar aunque sea por unos días a tu esposo y tus hijos, con esperas en los aeropuertos, aduanas, armadas y desarmadas de valijas, y esa desagradable sensación en el estómago ante un nuevo desafío, que el transcurrir de los años, sólo logra amainar un poco.*

Todo viene con todo.

Los hijos (y ahora he descubierto que también los nietos), que para la mayoría de los humanos son lo mejor de sus vidas, vienen con caca, pichí y cambiada de pañales, gritos y llantos, despertadas en la madrugada, golpes, torceduras, fracturas, eruptivas, cumpleaños infantiles, fiestas de fin de año en la escuela, pijamas parties (o dormilonas, como le llaman ahora), etc. etc.

Todo viene con todo.

Esa otra pareja, ese otro trabajo, ese otro país para vivir, también viene con todo.

Cuando la esperanza nos juega la mala pasada de hacernos soñar con una moneda de una sola cara, es que distraídos no hemos examinado en detalle aquello que con tanta fuerza anhelamos.

Nuestro niño mágico toma la posta y todo cuanto ansiamos y aún no tenemos, parece idílico y posible.

Nos resistimos a analizar cuidadosamente o lo hacemos en forma tendenciosa, usamos argumentos que sólo en apariencia son racionales, alucinamos negativamente para no ver el lado oscuro de lo que sea que tengamos por delante y así, todo lo deseado parece perfecto. Consideramos erróneamente una parte y se nos escapa la totalidad.

Tres me parecen los argumentos más contundentes para cuidarse de esta trampa de la esperanza de las cosas perfectas:

- El propio proceso es doloroso. Cuando anhelamos fervientemente algo, creemos equivocadamente que otros que parecen poseerlo (sean estos reales o imaginarios), son el colmo de la felicidad. Nos comparamos, abierta o encubiertamente envidiamos y celamos, y nada como eso para sufrir a mares.
- Aunque alguna de esas situaciones deseadas fuese realmente perfecta, cosa que es imposible, si de algo se puede estar seguro es que cuando la alcancemos, va a cambiar, que también pasará. La nueva pareja comienza a

roncar; en el nuevo trabajo aparecen los trepadores que quieren nuestro puesto; el hijo del vecino de arriba del flamante apartamento se compró una batería y ensaya diariamente; el primer fin de año lejos, escuchamos al “negro Rada” cantando “A mi país” y nos queremos matar. A la corta o a la larga, la otra cara, la sombra de lo que sea, aparece.

- Este macabro proceso es el peor de los enemigos de la vida que transcurre ahora y que se nos escurre entre los dedos. Por estas idealizaciones y utopías, dejamos de apreciar y agradecer las bendiciones de las que hemos sido objeto en esta vida.

*“El mayor impedimento para vivir es la esperanza, porque dependiendo del mañana, se pierde el hoy”.*

Séneca

Todo viene con todo, pero a veces, ni tres o cuatro matrimonios, ni muchos viajes, ni muchas casas, ni varias ciudades, ni muchos empleos, parecen hacernos entender esta obviedad.





# *Cuando sepa escribir bien*

Cuando sepa escribir bien,  
voy a escribirte una carta,  
una carta bien escrita.  
Voy a decirte te quiero,  
de mil maneras distintas.

Cuando escriba complicado,  
no de esta forma sencilla,  
voy a hablarte del dolor,  
que siente mi corazón,  
cuando no estás a mi lado.

Cuando sepa escribir bien,  
como escriben los doctores,  
aunque quizás no me entiendas,  
una, diez veces, cien,  
te hablaré de mis amores.



# Sobre

## Sobre estar sano



obre estar sano, la OMS dice:

- *“Salud es el estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no sólo la ausencia de enfermedad”.*

Con esta definición: ¿podrá alguien estar sano, lo que se dice realmente sano alguna vez?

Me miraba la cara en el espejo del baño y observando algunas de las lesiones de mi rosácea pensaba, ¿estoy enfermo?

¿Cuándo está enferma una persona?

Esta parte mía no está bien, no está sana, pero tengo otras que sí lo están.

Si lo pienso bien, creo que siempre estuve así; siempre fui una mezcla variable de partes sanas (en las definiciones médicas o humanas) y partes enfermas, heridas o lastimadas (o en vías de).

Este tema de la salud y enfermedad, me dije, es como el de la vida y la muerte.

Así como no se vive hasta que se muere, sino que se muere desde que se nace, no se está sano hasta que se enferma, siempre hay partes sanas y enfermas, todo el tiempo en proporciones variables.

Aun cuando decimos que estamos sanos, tenemos alguna cosa, un leve resfriado, hemorroides, un corte en un dedo, gases, dolor de cabeza, nos pica algo, estamos constipados, o tenemos una caries, algo nos cayó mal, andamos con el ánimo por el piso, o qué sé yo.

Salud y enfermedad son partes de una sola cosa, las dos caras de la misma moneda.

Que en un momento o lapso de tiempo no percibamos síntomas o signos de ninguna patología específica, es otro cantar.

Cuando las condiciones se dan, cuando son suficientes, los síntomas y signos aparecen y los médicos decimos, se enfermó, y si podemos, le ponemos un nombre al cuadro.

Pero no hay una demarcación clara entre uno y otro estado en la realidad, sólo en apariencias.

Quizás en este mismo momento se están dando en mí, desequilibrios a nivel molecular en algunas de mis células que no puedo percibir, pero que tal vez en cierto plazo, terminen con mi vida.

En ese caso, ¿estoy o no enfermo?

Algunas veces estar sano o enfermo es cuestión de mayorías y minorías.

Tomemos como ejemplo lo que sucede con mi discromatopsia.

Como los daltónicos somos menos, el resto dice que tenemos una enfermedad.

Ahora bien, sucede lo contrario con la próstata.

La mayoría de los varones de más de sesenta o setenta años sufren una hipertrofia prostática, ¿es eso lo normal o están enfermos?

¿Cuándo comenzó realmente mi rosácea?

La respuesta más obvia parecería ser: hace unos tres años.

Sin embargo, mi padre también tuvo rosácea.

Como es una enfermedad de las llamadas auto inmunes, seguramente hubo una transmisión genética, al menos de la predisposición.

¿Comenzó entonces con él?, en cuyo caso comenzó hace quizás más de cuarenta años.

Pasa lo mismo con mi urticaria, que mi padre y uno de sus hermanos también tuvieron, o con mi daltonismo, que es transmitido por las mujeres de mi familia y padecido por los varones.

Qué decir de mi poliposis colónica.

¿Comenzó cuando me descubrieron los dos primeros pólipos?

Desprevenidamente podría decir que no, que comenzó quizás silenciosamente un par de años antes de la primera fibrocolonoscopia.

La realidad es que seguramente esa enfermedad comenzó mucho tiempo antes, porque todos mis familiares paternos han

fallecido de cáncer del tubo digestivo, lo que muestra una predisposición hereditaria y así lo atestiguan los más de veinte pólipos que llevo extraídos de mi intestino grueso.

“Mis” pólipos tienen su origen en “mis ancestros”.

¿Estaba sano a los diez años de edad cuando todavía no tenía ni un pólipo, o ya estaba enfermo pero sin síntomas ni signos, sin manifestaciones aparentes?

Cuando me quitan los pólipos, ¿estoy curado?, ¿estoy sano?

No me parece.

Mis hijos han comenzado a hacerse estudios periódicos para detectarlos precozmente.

¿Seguirá en mi descendencia?

Tal vez esta patología comenzó con mis abuelos o mis bisabuelos o más atrás.

Quizás no es un tema para analizarlo ni siquiera en la historia de mi familia, sino en la especie humana, que mirada en su conjunto, es igual que yo, tiene al mismo tiempo algunas partes sanas y otras enfermas, en proporciones variables, en distintos momentos.

Cuando las condiciones se dan, una patología da síntomas y signos a nivel de la humanidad entera, como en el caso de la gripe porcina o la de la enfermedad mental que afecta a la mayoría de la especie y que nos va a llevar a la extinción, de no ponerle remedio.

Unas partes integrantes están sanas y otras están enfermas, unos naciendo y creciendo, otros envejeciendo y muriendo.

Las selvas y los océanos, todo en la naturaleza es de la misma condición.

Entonces, la humanidad, ¿está enferma o está sana?

Ni una cosa ni la otra, o las dos, igual que yo.

Salud y enfermedad son conceptos, son opuestos inventados por los humanos y paradójicamente, para vivir “sano”, hay que trascenderlos.





# Lilian

## A Lilian

Que viva lo suficiente,  
para aprender a quererte,  
como vos te merecés.  
Que cuando el Altísimo juzgue,  
lo hecho por mí en este mundo,  
aunque no encuentre otra cosa,  
que defienda mi valer,  
que no dude ni un instante  
y que diga claramente:  
*éste, ... no sé si fue bueno,  
pero quiso a su mujer.*





# Sufre,

## Sufren, señor



n mi familia todo el mundo decía, *¡pobre la Chona!* (ese era el sobrenombre de mi madre), *¡cómo sufre con el loco del Julio!* (el Julio era mi padre).

Como se podrán imaginar, mi padre era el que escandalizaba y levantaba la voz, producto de sus enojos.

Sé que con sus rabietas realmente hacía sufrir a los que tenía alrededor, porque entre ellos me encontraba yo, pero sólo recientemente, me he dado cuenta que él, también sufría.

Creo que es común que los que montamos en cólera con facilidad, seamos vistos como generadores de sufrimiento en otros, los que por esa razón, se hacen acreedores a la compasión del resto.

No así el que se enoja, que frecuentemente recibe la desaprobación y la crítica de los demás.

No hace mucho le preguntaba a mi esposa Lilian: *-¿alguna vez sentiste furia?*

*-No - me contestó.*

*-Entonces no sabés lo que es sufrir . - le dije.*

Los que nos enojamos, sufrimos, y vaya si sufrimos.

Somos dignos de tanta comprensión y compasión como las víctimas de nuestros enojos.

No con esto justifico el enojarse; superar la ira es mi lucha.

Sólo pongo luz sobre el asunto y reclamo justicia y equidad.

En general creemos que sufren sólo aquellos que padecen las llamadas emociones débiles, es decir miedo y tristeza (o las máscaras relacionadas con ellas, por ejemplo: depresión).

Reconocemos la posibilidad de sufrimiento en los que han experimentado alguna pérdida , por ejemplo: de un familiar, un amigo, una pareja, el trabajo, o sus bienes; también en los que padecen alguna enfermedad, lesión o invalidez.

Básicamente pensamos que sufren los que son víctimas de algo o alguien.

Las víctimas seguro que sufren, pero los salvadores y los perseguidores también.

Sufren los que anhelan conseguir algo, y los que temen que algo malo les suceda, también.

Todos los que parecen, sufren, y los que no parecen, también.

Sufren los buenos de la película y los villanos también.

George Bush, sufre.

El problema es que no identificamos tan fácilmente el sufrimiento encubierto con otras emociones como la ira, ni tampoco lo hacemos en estados penosos, a los que les ponemos nombres que los disimulan como tales.

Alguien impaciente, ¿sufre o no sufre? *Sufre.*

Alguien ansioso, ¿sufre o no sufre? *Sufre.*

Alguien avaro, ambicioso o codicioso, ¿sufre o no sufre? *Sufre.*

Alguien envidioso, resentido, rencoroso, celoso o simplemente criticón, ¿sufre o no sufre? *Sufre.*

Alguien vanidoso, arrogante, soberbio o engreído, ¿sufre o no sufre? *Sufre.*

Alguien que desea fama, poder, prestigio, reconocimiento, ¿sufre o no sufre? *Sufre.*

Alguien que no quiere envejecer, enfermar o morir, ¿sufre o no sufre? *Sufre.*

Un amigo me cuenta que otro amigo en común, le inició juicio a una tercera persona por difamación. “Hizo bien”, dice la gente que sólo ve un juicio.

“Lo lamento” digo yo, que ahora veo en esa situación, sufrimiento garantido por lo menos por un par de años, independientemente del resultado.

Alguien que quiere vengar una ofensa, ¿sufre o no sufre? *Sufre.*

Alguien que dice estoy aburrido, ¿sufre o no sufre? *Sufre.*

Alguien que trabaja en lo que no le gusta, o para lo que no tiene condiciones, ¿sufre o no sufre? *Sufre.*

En fin.

*Hace mucho tiempo, el hijo de un rey de Persia fue criado con el hijo del gran visir y su amistad se hizo legendaria.*

*Cuando el príncipe accedió al trono, le dijo a su amigo:*

*-Por favor, mientras yo me dedico a los asuntos del reino, escribe para mí la historia de los hombres y del mundo, a fin de que extraiga las enseñanzas necesarias y sepa cómo es conveniente actuar.*

*El amigo del rey consultó a los historiadores más célebres, a los estudiosos más eruditos y a los sabios más respetados.*

*Al cabo de cinco años, se presentó muy orgulloso en palacio.*

*-Señor –dijo- aquí tenéis treinta y seis volúmenes en los que se relata toda la historia del mundo, desde la creación hasta vuestro advenimiento.*

*-¡Treinta y seis volúmenes! -exclamó el rey-. ¿Cómo voy a tener tiempo de leerlos? Tengo muchas cosas que hacer para administrar mi reino y ocuparme de las doscientas reinas de mi palacio. Por favor amigo, resume la historia.*

*Dos años después, el amigo regresó a palacio con diez volúmenes.*

*El rey estaba en guerra contra un monarca vecino y le dijo:*

*-La suerte de nuestro reino está en juego. ¿De dónde quieres que saque tiempo para leer diez libros? Abrevia más la historia.*

*El hijo del visir se fue de nuevo y trabajó tres años para elaborar un volumen que ofreciera una visión correcta de lo esencial.*

*El rey estaba ahora muy ocupado legislando.*

*-Tienes mucha suerte de disponer de tiempo para escribir tranquilamente. Mientras tanto yo debo discutir sobre los impuestos y su recaudación. Tráeme la décima parte de las páginas y dedicaré gustoso una velada a leerlas.*

*Así se hizo dos años más tarde, pero cuando el amigo regresó con sesenta páginas, encontró al rey en cama, agonizando como consecuencia de una grave congestión. El amigo tampoco era joven ya; las arrugas surcaban su rostro, aureoleado de cabellos blancos.*

*-¿Y bien? -murmuró el rey, entre la vida y la muerte-. ¿Cuál es la historia de los hombres?*

*Su amigo lo miró largamente y en vista de que el soberano estaba a punto de expirar, le dijo:*

*-Sufren, señor.*

Matthieu Ricard, En defensa de la felicidad.





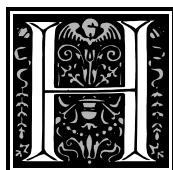
La  
La  
observación  
CURA

Sin auto observación no hay sanación,  
ni salvación.





# Epicteto en el camping de La Paloma



oy leí un relato acerca de un hombre de 92 años cuya esposa había fallecido recientemente y que estaba siendo trasladado de su casa a un hogar de ancianos.

El enfermero que lo acompañaba en el ascensor, le iba describiendo su habitación y, antes de que finalizara, el anciano le dijo: “estaré muy bien allí”.

El enfermero le preguntó: “¿Cómo puede saber si va a estar bien, si aún no ha visto el lugar y no sabe si le gusta o no?”

Y el anciano le respondió: “en realidad, que yo la pase bien aquí, o que me guste o no me guste el lugar, no depende del mobiliario o del arreglo de la habitación, sino de cómo yo decida verla. La felicidad la elijo por adelantado y ya está decidido en mi mente, que me gusta mi cuarto”.

Levanté los ojos de la lectura y en ese instante me vi nuevamente en el camping de La Paloma.

La primera y única vez que mi familia y yo fuimos de camping, fue hace más de 20 años.

Era verano y no estábamos muy bien financieramente.

No sé bien cómo se nos ocurrió que podría ser interesante para las cortas vacaciones que podíamos tomar, ir de campamento.

Ninguno de nosotros tenía la más mínima experiencia al respecto.

Dado que ni Lilian ni yo habíamos visto nunca un camping de cerca, decidimos antes de largarnos a la aventura, pedirle prestada la carpa a un amigo y armarla en medio del cañaveral que había en el fondo de nuestra casa, para practicar.

Esta etapa fue realmente divertida y si bien sólo nuestros hijos, algunos de sus amigos y el perro durmieron realmente en la carpa, todo parecía ir sobre ruedas, aunque aquello nada tenía que ver con la realidad que nos esperaba.

A pesar de que en algún momento se nos ocurrió que podríamos ahorrar si llevábamos nuestra propia carpa, familiares con experiencia nos dijeron que sería mejor para esta primera vez, que alquilásemos en un lugar donde nos pudieran proveer de una carpa adecuadamente instalada.

Así caímos los cuatro en nuestro viejo VW con un conjunto de provisiones e instrumental más que precario, en el camping de La Paloma.

Alguien de la Administración nos acompañó para mostrarnos el lugar.

Las carpas de alquiler estaban colocadas en largas filas a no más de un par de metros de distancia las unas de las otras; algunas radios sonaban a todo volumen; muchos de los habitantes del lugar reían, hablaban y se movían como las hormigas locas en un

día de tormenta; los niños corrían gritando por todas partes y, en el frente de una de las carpas, un televisor congregaba a más de una decena de entusiasmados vecinos que miraban un partido de fútbol.

Lilian y yo nos miramos descorazonados.

No sé qué nos habíamos imaginado de un camping, pero aquello no era.

Le pedimos al empleado de la Administración que nos diese unos minutos para conversar.

Realmente fuimos muy eficientes.

En lugar de analizar detalladamente las condiciones del lugar o dar muchas vueltas al asunto, nos dijimos: *“acá hay dos posibilidades: o nos vamos en este preciso instante nuevamente para casa o, si nos quedamos, la pasamos “bomba”, sea como sea y pase lo que pase”*.

Nunca tuvimos unas vacaciones más lindas ni más divertidas a pesar de que no todo fue color de rosas. Entre otras cosas y para no entrar en detalles, perdí en las duchas mi reloj pulsera marca Seiko de navegación, al que le tenía mucho aprecio y que jamás recuperé.

Aunque pasé el resto del año entusiasmado con repetir la experiencia y mirando en los diarios los precios de carpas, casas rodantes, utensilios y herramientas para camping, y conversando con gente cuyas vacaciones siempre eran en carpas, nunca más acampamos.

Sin embargo, nunca más olvidamos aquellas preciosas vacaciones.

Con Lilian contamos en innumerables oportunidades el relato de aquel momento y aquella decisión que tomamos, siempre con una clara sensación de cosa fuera de lo común y de haber obrado realmente bien o quizás, muy bien.

Siempre estuvimos convencidos que aquellos hermosos días que vivimos con nuestra familia, los hicimos así nosotros en nuestra cabeza y en nuestro espíritu, antes de que sucediesen.

Nada tuvo que ver el lugar, las carpas, los vecinos, ni el clima; pasarla bien fue nuestra decisión, no importaba lo que sucediese.

Estaba enredado en las escenas de aquel recuerdo cuando el enano de visera que vive y trabaja en la atestada biblioteca que imagino en mi cabeza, sacó un libro viejo de los estantes y me susurró al oído como hace habitualmente: *Julio, esto se parece a lo que dice...*

Me levanté rápidamente a buscar el texto exacto que aparece en el Manual de Vida de Epicteto, una frase que he venido usando en mis charlas, cursos y presentaciones, y que dice:

“Lo que turba a los hombres no son las cosas, sino las opiniones que de ellas se hacen”.

*Por ejemplo, la muerte no es algo tan terrible, pues si lo fuera, a Sócrates le hubiera parecido terrible; por el contrario, lo terrible es la opinión de que la muerte sea terrible. Cuando estemos contrariados, turbados o tristes, no acusemos a los otros sino a nosotros mismos, es decir, a nuestras opiniones.*

*Acusar a los otros por nuestros fracasos es de ignorantes, no acusar más que a sí mismos es de hombres que comienzan a instruirse y no acusar ni a sí mismo ni a los otros, es de un hombre ya instruido”.*

Si Epicteto hubiese estado en el camping de La Paloma y nos hubiera visto, seguro se habría sentido orgulloso de nosotros y de nuestra decisión; nos hubiese felicitado.

Ahora tengo que ver cómo hago para recordar tomar esta clase de decisiones todos los santos días.





# Sobre la compasión



Sobre la compasión, el diccionario de la Real Academia Española dice:

- *Es el sentimiento de conmiseración, pena o lástima hacia quienes sufren penas, calamidades o desgracias.*

Etimológicamente “compasión” viene del latín y significa, “sufrir con” y tiene orígenes semejantes con el término compadecer (padecer con).

Dada esta definición, debo confesar que la compasión no fue una virtud que me haya adornado durante gran parte de mi vida.

Su antónimo, la insensibilidad fue más bien la regla, en muchas ocasiones aderezada con toques de triunfalismo (o falso triunfo), es decir, con cierta alegría morbosa por el dolor, las pérdidas o los tropiezos ajenos.

En la etapa actual de mi vida, son estos aspectos que mi historia me llevó a relegar a las sombras, los que quiero reflotar y, como dice Jung, no tengo el objetivo de ser bueno, sino completo.

Para ser compasivo, dicen algunos sabios, la vía regia es comprender al otro.

Sin comprensión, no hay compasión; no se puede amar al enemigo.

La comprensión trae la compasión.

Ahora bien, comprender es siempre comprender algo.

¿Qué tenemos que comprender para ser compasivos?

Que el otro (cualquiera, todos), sufre.

El sufrimiento nos iguala.

Filón de Alejandría decía hace dos siglos: *“Sé amable. Todo aquel con el que te encuentres, tiene problemas”*.

En este sentido, he dedicado muchas horas a escuchar abierta y atentamente a distintas personas y he descubierto dos cosas.

Una, que lo que decía Filón y lo que los sabios recomiendan, es cierto.

Dos, que aún me dejo engañar por las apariencias y mi visión superficial de las cosas y la gente. Para exponer este punto de la manera más ridícula posible, muchas veces me sigo engañando diciendo: “éste con ese auto, no puede tener problemas”.

Sin embargo, hay para mí otro camino que lleva al mismo objetivo y que en lo personal me resulta igual o aun más práctico y es, comprenderse uno mismo, en especial reconocer y aceptar mis errores, mis pecados, mis bajezas, mis iniquidades, las sombras que habitan en mi propia mente y en mi corazón.

Hacerlo reduce mi soberbia, mejora mi humildad, frena el juicio ligero y la crítica deportiva; me iguala.

*“Uno no se ilumina imaginando figuras de luz, sino haciendo consciente la oscuridad...”*

Carl Jung

Desde ese lugar puedo ser más justo y más comprensivo.

Creo que es el único lugar desde donde se puede ser justo y comprensivo.

Si algún día tuviese que ser juzgado en un tribunal, me gustaría que el juez se conociese bien a sí mismo y tuviese presentes al hacerlo, tanto sus facetas oscuras como sus virtudes.

Aunque tuviese que castigarme porque así lo indicase la ley, seguro que lo haría, sin saña, sin ira, sin sentirse superior sino un igual; lo haría compasivamente.

Por último, y retomando ese pasaje de las Sagradas Escrituras tan controvertido y lejano a las posibilidades de la mayoría de los mortales, ¿a quién se refería Cristo cuando decía, *“amarás a tu enemigo como a ti mismo”*?

A estas alturas y tomando en cuenta que casi todo lo importante en la Biblia es simbólico, creo que es posible que el enemigo al que Jesús se refería, fuese nuestro enemigo interior.

La versión ajustada a esta idea podría ser: *“Amarás a tu sombra, como a tu persona”*.





# *Sensible, siempre sensible*

*Camina siempre sensible.  
Sensible, siempre sensible  
a la vida y sus señales.*

Vivo la vida de un ciego, maestro,  
tanteando a mi alrededor  
queriendo que mi piel vea,  
mis dedos, mis manos,  
la punta de mi bastón.

Pienso, razono, cavilo,  
sin vislumbrar solución.  
No sé cuáles son señales  
ni cómo, al final del día,  
darles su justo valor.

*Que ya no enrede tu mente  
lo que tu intuición mande,  
haz que de una vez se calle y  
siga a tu corazón.*



# Moleskine, un regalo imperecedero

De uno de sus viajes por Europa, mi amigo Mariano me trajo una libreta de tapas duras negras y hojas cremitas a una raya, de unos veinte centímetros de largo por unos diez de ancho y un centímetro de espesor, que tiene un cierre muy coqueto con una banda elástica del color de las tapas.

Cuando me la regaló me dijo: ésta es una libreta de apuntes muy cara y famosa en toda Europa, porque es Moleskine, la marca que usaban desde Ernst Hemingway a Bruce Chatwin y desde Picasso a Van Gogh para sus notas y dibujos.

Hace meses que la tengo y está sin tocar.

Seguro que cuando mejore mi autoestima y reduzca mi "sé perfecto", la voy a comenzar a usar.





# En eso nos parecemos, mi madre y yo

¡No me gustaría morirme!

Dos por tres me descubro pensando que no me gustaría morirme y en eso nos parecemos, mi madre y yo.

En lo que somos diferentes es que ella no quería morirse porque siempre quería ver algo que no había visto, ir a algún lugar al que no había ido, hacer algo que no había hecho, tener algo que no había tenido, ser algo que no había sido.

Yo en cambio, cuando me descubro pensando que no me gustaría morirme, es porque reconozco que la paso bien, que disfruto cada día como nunca lo había hecho en mi vida, con cosas simples, viviendo sencillamente, de manera común y corriente, como mi abuelo Miguel.

Cuando me siento así, no quiero hacer nada en particular, ni ver nada que aún no haya visto, ni ser nada que no sea, ni tener nada que no tenga, ni ir a ningún lugar que no haya ido.

Cuando me siento así, pienso, *que sea lo que Dios quiera.*

*“Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos”.*

Mateo 5, 3



# Puedo percibir de tres maneras



Según el diccionario de la Real Academia Española:

**Percepción:** es la sensación interior que resulta de la impresión material hecha en nuestros sentidos.

**Sensación:** es la impresión que las cosas producen por medio de los sentidos.

Cuando como, cuando me baño o huelo un perfume, puedo percibir de tres maneras.

- Algunas veces lo hago directamente. Por unos instantes nada más, puedo sentir la sensación correspondiente sin que medie un pensamiento.
- La mayoría de las veces, al mismo tiempo que percibo, pienso sobre lo que estoy percibiendo. Una fracción de segundo después de sentir algo, mi mente le pone nombre o lo comenta: ¡qué bueno esto!, ¡que fantástico esto otro!, esto me recuerda tal cosa. Algunas veces puedo ir y venir, entre percibir directamente y percibir con los comentarios y juicios de mi mente.

- Otras, por último, percibo y siento, pero mis pensamientos están en otro lugar y en otro tiempo, quizás en las tareas que tengo por hacer o en la organización de una reunión o una entrevista.

De nada servirían estas disquisiciones si no fuese porque percibir de una forma o de otra, hace la diferencia.

- Nada tiene la magia de la percepción directa. Los instantes en que siento así, siento la vida que soy.
- Aunque no hay nada comparable a percibir directamente, sin pensamientos o palabras, se trata para mí de una experiencia tan breve, que me he convencido que cuando lo hago pensando en lo que percibo y siento, tampoco es tan malo. Aun con mis comentarios internos, si estoy atento, lavarme las manos o una brisa fresca en mi cara, es un tremendo regocijo.
- Eso sí, percibir y sentir, pensando al mismo tiempo en otra cosa, es como estar bajo una especie de anestesia general leve, andar en piloto automático, como un zombi o semimuerto. En estas circunstancias, ni el mejor plato del mejor chef internacional, ni el más espectacular atardecer en Casapueblo, tienen sentido.



# Estoy convencido



Estoy convencido que si un adulto tiene una salud, inteligencia y educación razonables, y vive en un país como el mío, que no está atravesando una crisis tremenda o un cataclismo (guerras o desastres naturales) puede, durante el lapso de su vida y con su esfuerzo, ir mejorando su situación económica hasta obtener lo que el sentido común podría llamar “un buen pasar”.

Un ejemplo típico de lo que digo fue uno de mis tíos.

Este tío era muy trabajador.

Comenzó desde muy abajo en la empresa donde trabajó toda su vida, terminando su carrera como gerente.

Se casó, vivió varios años en la casa de sus suegros y tuvo dos hijos, que ahora son médico y abogada respectivamente.

Una de las pasiones que le conocí eran sus autos, a los que cuidaba, limpiaba y enceraba hasta por demás, todos los santos fines de semana.

Seguramente, aunque no puedo confirmarlo con exactitud, comenzó teniendo un auto usado, luego otro mejor y otro; y luego un “0 Km” y luego otro mejor y así sucesivamente.

Un día se mudaron a un lindo apartamento en el Parque Battle y Ordóñez y luego a otro mejor, por Bv. Artigas y Sarmiento, donde aún vive mi tía.

Tuvieron inicialmente “la casita de la playa” en el balneario Salinas, propiedad que le compré con un préstamo del Banco Hipotecario que, por ese entonces eran no reajustables.

Mi tío a su vez, se compró primero una casa en Piriápolis y luego de unos años, se mudó a otra que compró en Punta del Este.

Esta es una historia típica que millones de personas en el mundo repetimos con ligeras variantes que, por cierto no hacen la diferencia.

Al menos, nadie diría que es una historia tan excepcional como para ser tema de una novela o de una película muy taquillera.

Este camino de progreso es, no sólo factible, sino bastante frecuentemente proporcional en lo que se refiere al balance entre el esfuerzo y los logros.

Si uno pone lo suyo, Dios pone lo que le corresponde.

Si uno pone agua en las tinajas, Jesús las transforma en vino.

Dentro de los límites de “un buen pasar”, y recalco lo de los límites, a mayor esfuerzo, mejores condiciones materiales de vida; punto.

Evaluando a la ligera como hacemos habitualmente, la gente diría de alguien así al morir, que tuvo “una buena vida”.

“Prolijo”, “cumplió con su deber”, como decía mi madre.

Ahora bien, si intuitivamente entendemos que estamos en esta categoría, situación, nivel o estadio (aunque comprendo toda la subjetividad que implica), deberíamos preguntarnos:

¿Dónde está la mejor combinación de esfuerzo / resultados?

Si nos esforzamos duramente, quizás tendremos en lugar de uno, dos o tres autos; en lugar de uno, varios televisores y equipos de música, un chinchorrito y varias cañas de pesca, una piscina, Ipod y laptop de última generación, todo lo que eventualmente podríamos ir aumentando en número, tamaño o calidad y hacerlo indefinidamente.

Si seguimos adelante, ¿son éstos cambios reales o son más de lo mismo; sólo cambios de primer orden?

¿Dónde ponemos el límite? ¿Cuándo comenzamos a poner al hacer y el tener al servicio de ser y no a la inversa?

En esta carrera de progreso, se nos va la vida y a veces la de nuestra familia, las que, para peor de los casos, perdemos en el aplanamiento de la curva de rendimientos decrecientes de satisfacción.

Por cierto, mi tío, de quien mi madre decía que trabajaba tanto para “no tener una vejez pobre”, murió a los 65 años de edad.

Y lo más importante.

¿Qué queremos alcanzar?, porque estoy convencido que de no mediar otro factor que analizaré a continuación, tampoco es que vamos a llegar muy lejos, aun dejando los bofes en el intento.

Estoy convencido que en este estadio donde reina la proporcionalidad, por más que nos reventemos cinchando, nadie logra un cambio de segundo orden, es decir, nadie hace fortuna, ni logra la felicidad.

La perseverancia, la tenacidad y la laboriosidad, Dios las premia con “un buen pasar”; eso es todo.

Para mí que los de este grupo le resultamos aburridos, deja de prestar atención y nos mete en un cajón que dice “pequeños burgueses” donde nos condena a la repetición de la que Él, al decir de Borges, disfruta.

Uno puede hacer muchas divisiones o niveles en este gran grupo, pero en el fondo, son todas artificiales.

Si algunos integrantes tienen un “home theatre” y otros no, no hace la diferencia.

La gran división está entre los “pequeños burgueses” y “los que amasan una fortuna”, y entre los que son felices y los que no lo son.

Ese es el verdadero salto cuántico, el cambio de segundo orden.

Nuevamente aquí la definición de fortuna es subjetiva.

Dado que me estoy refiriendo específicamente a bienes materiales, dejo explícitamente de lado todas las diferentes acepciones de la palabra para concretarme a la referida al dinero y posesiones que debe tener una persona para decir que tiene una fortuna.

Mi amigo Mariano dice, que no sé quién dice, que si usted puede tener mentalmente una idea de lo que tiene, entonces no tiene una fortuna.

Me parece un poco exagerado, pero dejando de lado disquisiciones menores, todos intuimos la diferencia que hay entre “un buen pasar” y “hacer fortuna”.

Ahora bien, estoy convencido -y éste es uno de los puntos centrales de esta reflexión- que hacer fortuna no se logra con más esfuerzo de aquel que da resultado para mejorar en la categoría de burgués.

Hacer fortuna tiene que ver con Dios, con el universo, con la naturaleza.

Hacer fortuna sucede, no se busca o se consigue.

Quienes se atribuyen a ellos mismos haber hecho una fortuna, seguramente están olvidando consciente o inconscientemente ese momento especial, ese lugar en que se produjo el evento que cambió el curso de las cosas.

Ese algo, vino, cayó del cielo, sucedió.

Estoy convencido que si están en esa categoría y recorren la historia de su vida, van a encontrar y reconocer ese evento y, si no están e indagan a quienes ustedes piensan que sí tienen una fortuna, verán que lo que les digo es la regla.

En algunos casos, el ego del “afortunado” querrá disimular y atribuirse el logro, máxime si ha pasado por entrevistas televisivas o su historia ha aparecido en diarios y revistas donde se ha lucido contando lo maravilloso de su genialidad.

No obstante, si perseveran preguntando y afinan la puntería, es seguro que van a encontrar la mano (o al menos un dedo) de Dios detrás de la historia de todo gran imperio o fortuna.

Este suceso, no parece tener una lógica. Por ejemplo, no le sucede a los más esforzados de la otra categoría, es decir, a los más “pequeños burgueses”; algunas veces de hecho, le sucede a los atorrantes más impensables.

Tampoco tiene que ver con la edad, el sexo, el lugar, el tipo de negocio, puesto jerárquico que ocupe o trabajo que la persona realice. Las historias increíbles suceden por doquier y aunque es cierto que el sujeto debe estar en el lugar y en el momento apropiado, ese hecho frecuentemente (por no decir siempre), tampoco fue voluntario o premeditado.

En todo caso, lo que no es seguro y esto es muy importante, es que Dios haya querido bendecir a quien le dio fortuna (nuevamente, léase dinero y/o posesiones).

La fortuna, como las piscinas, no viene sola.

Para unos escasos momentos de diversión, las piscinas vienen con hojas en la superficie que hay que recoger, mugre de todo tipo en el fondo que hay que aspirar, cloro que hay que poner y regular, control de pH, limpieza de filtros llenos de pelos, pintura cada tanto o desprendimiento de azulejos, rajaduras, toldo para colocar en el invierno, en fin, con la contrapartida de sufrimiento que por supuesto no figura en los manuales de los vendedores.

En realidad, estoy siendo injusto con las piscinas, porque éste no es un atributo exclusivo de esas construcciones, sino por el contrario, es universal.

De la misma manera vienen los niños, los perros, los loros, las suegras, los yates, o lo que sea.

Por las dudas entonces, no deseen la fortuna de nadie; se les puede conceder y recuerden que, de suceder, viene con todo.

Tener una fortuna no es tener una bendición, algunas veces es todo lo contrario.

Estoy convencido que la única y exclusiva forma en la que Dios bendice, es despertando.

Entre despierto rico y despierto pobre, prefiero despierto rico.

Entre despierto pobre y dormido rico, prefiero despierto pobre.

Nota: La frase correcta a la que se refería mi amigo Mariano es:

*“No se es multimillonario, mientras se puedan contar los millones.”*

Paul Getty

Interesantemente, Getty agrega que las claves de su éxito fueron:

- *Siempre fui el primero en llegar al trabajo,*
- *trabajé mucho, mucho, yyyyyy...*
- **encontré petróleo.**





# Las formas de decir idiota

- El esposo le dice a la esposa parada frente al televisor: *¡Correte de ahí! ¿No ves que estoy tratando de cambiar de canal...?*, utilizando un tono de voz y un volumen que sugieren claramente un... “idiota” a continuación de lo expresado.
- Luego de ver juntos el pronóstico del tiempo, la esposa le dice al esposo: *Si mañana vas a salir a correr, ponete abrigo*, utilizando un tono maternal meloso y sobreprotector que sugiere claramente un... “idiota” a continuación de lo expresado, al suponer que otro adulto escuchando la misma información, no sabe si tiene que abrigarse o no.

El primer idiota, aunque no dicho, es evidente, ostensible y grosero como un tanque de guerra.

El segundo idiota es solapado, camuflado y sutil como un submarino nuclear.

Ahora bien, lo más injusto de estas dos formas de decir idiota, está en las diferentes posibilidades de defensa de las víctimas.

La primera forma da a la víctima el derecho a revelarse, y si lo hace, el mundo la aplaude.

La segunda la ata de pies y manos, pues queda mal rechazar lo que parece ser una ayuda o un consejo, aunque en realidad se trata de una descalificación de la inteligencia del otro. De hacerlo parece un mal agradecido y el mundo lo condena.

Aunque ambos son perseguidores, uno abierto y el otro encubierto, en este caso:

- Si la esposa mata al esposo, fue defensa propia.
- Si el esposo mata a la esposa, fue homicidio especialmente agravado.



# La hoja perfecta

Buscando la hoja perfecta,  
mirando cada detalle  
recorrí miles de calles  
muchos otoños pasé.  
La vida entera, pensaba,  
a esta tarea daré,  
pero al final de esta historia,  
la hoja que busco hallaré.

A cada hoja que vi,  
un defecto le encontré.  
Que le faltaba una punta,  
a otra no sé yo qué,  
ésta no es del todo simétrica,  
y por eso la dejé.

Un día perfecto de otoño,  
la hoja buscada alcancé,  
y cuando la acerqué a mi cara,  
decirme así la escuché:

*así como estás mirando,  
si buscaras en detalle,  
como las demás de esta calle,  
soy imperfecta, lo sé.*

*Si miras con otros ojos,  
la verdad encontrarás,  
si miras profundamente,  
todo es perfecto, verás.*



# *¡Junto! ¡Acá!*

Me estaba duchando, y como de costumbre, cuando me encontré perdido en mis pensamientos, sin atender lo que estaba haciendo, me dije: “¡junto!, ¡acá!”

Cuando la encuentro vagando, usualmente traigo mi mente al cuerpo, copiando la voz que usan los entrenadores de mascotas cuando quieren que el canino camine a su lado.

Pensando que el agua que caía y se escurría por el resumidero del piso, no iba a ser la de mañana, agregué: ¡volvél!, ¡volvél ya, porque “esta” ducha, no me la voy a dar nunca más!

Al instante me pregunté: ¿no “me” la voy a dar nunca más?, me... ¿quién?, ¿a quién me estoy refiriendo?, ¿quién no se dará más esta ducha?”

Mañana, éste que soy hoy, tampoco será; fluyo igual que esta agua que me moja.

Ella no volverá y yo tampoco.

Quizás debería decir: este encuentro entre este fluir que soy y esta agua que corre ahora por mi cuerpo, no se repetirá jamás, porque mañana no seré el que soy ahora, ni ella, la que hoy me moja.

Esto que somos hoy, no seremos nunca jamás.

Ni el agua ni yo, fuimos, somos, ni seremos, más que fluir.

¡Junto!, ¡acá!, le volví a decir a mi mente.



# *El camino de la felicidad en tres pasos simples*

1) *“Buscad primero el Reino de Dios y su justicia y todo lo demás se os dará por añadidura”.*

Mateo 6, 33

2) *“... el Reino de Dios está dentro de vosotros”.*

Lucas 17, 21

Por tanto:

3) *“Conócete a ti mismo.”*

Frontispicio del  
templo de Apolo en Delfos



# Sobre la envidia



obre la envidia, el diccionario de la Real Academia Española dice:

- *Es el sentimiento de tristeza o pesar del bien ajeno.*
- *Emulación, deseo de algo que no se posee.*

Yo le agrego que es una de las causas más frecuentes de odios, resentimientos y rencor, que a su vez derivan en conflictos y actos violentos a nivel individual o colectivo.

Merece la pena prestarle atención.

Está cimentada en una de las mayores debilidades de nuestro ego que es la comparación.

Esa comparación pone en evidencia dos piedras angulares de esta fuente de sufrimiento: nuestra baja autoestima y nuestra ignorancia.

- Muestra nuestra baja autoestima porque para envidiar debemos desear lo que otro tiene o es, y suponer que, aunque no imposible, es difícil para nosotros obtenerlo o lograrlo. (Esta idea puede complementarse con la creencia de que aquello que nosotros deseamos y que otro es o posee, es escaso o exclusivo).

- Por otro lado, revela frecuentemente nuestra ignorancia, ya que por un lado desconocemos lo que hace a la felicidad de los seres humanos en general y la nuestra en particular, y seguramente nos falta información acerca de la vida de aquel o aquella que envidiamos. Si conociésemos ambas cosas, seguramente no envidiaríamos nada, ni a nadie.

Cuando envidiamos, el camino de sufrimiento es interminable.

Siempre vamos a encontrar a alguien con quien compararnos, que nos haga sentir la falta de algo, o que estamos en falta.

Siempre va a existir una distancia entre lo que nosotros somos o tenemos y lo que, de acuerdo a nuestra auto imagen y la comparación que establezcamos, creemos que deberíamos ser o tener. Esa distancia es sufrimiento.

Muchos de los conflictos en los que participamos, tienen su origen en que consideramos injusto que aquellos a quienes envidiamos, tengan o sean aquello que envidiamos.

Para resolver lo que creemos una injusticia, nos da lo mismo obtener lo envidiado, como hacer que el otro pierda lo que tiene o es, o simplemente que sufra o que le vaya mal.

Vivimos en una competencia.

Algunas veces puede ser abierta y degenerar en un conflicto explícito.

Otras puede aparecer bajo formas encubiertas de rumores, chismes, maledicencias o comentarios, donde la intención de

dañar algunas veces se oculta bajo la apariencia de lamentos por las desgracias o problemas del envidiado, que de esta manera los envidiosos nos ocupamos de difundir disimuladamente.

Estos comportamientos pueden eventualmente derivar también en un conflicto abierto. Así, la vida es una lucha.

Ahora bien, ¿qué podemos hacer?

He aquí algunas sugerencias de lo que me ha ayudado en el camino de superar esta debilidad.

- *La observación cura.*

Lo primero y más importante es “darse cuenta” y aceptar que uno es envidioso, sin condenarse ni justificarse. Sólo es necesario prestar atención, estar alerta a los momentos en que sentimos envidia, reconocerlos.

Decirse: *ahí estás nuevamente querida amiga*, es suficiente.

En la medida que lo neguemos o lo pongamos afuera criticando lo envidiosos que son otros, seguiremos padeciendo.

- *La gente feliz no envidia.*

Así como la envidia es un tremendo escollo para lograr la felicidad, ésta es un excelente antídoto para el veneno de la envidia.

En este camino, tener una definición clara de la felicidad, de los medios para lograrla y darse cuenta de lo abundante, sencillo y alcanzable de los mismos, es elemental.

- *El sufrimiento es universal.*

Aquellos a quienes envidiamos, no son la excepción.

Los que aparecen en las fotografías de las páginas sociales de los periódicos y revistas con grandes sonrisas, frecuentemente no están felices, están diciendo whisky. Si realmente estuviésemos informados en profundidad y de la totalidad de la vida de aquellos a quienes envidiamos, seguramente no lo haríamos.

Por lo tanto, si alguna vez sentimos envidia, sería conveniente informarse bien, no vaya a ser cosa que consigamos lo que envidiamos y luego no nos resulte tan bueno como esperábamos.

- *Reconocer y agradecer.*

Es un muy buen hábito reconocer lo que somos y tenemos.

La práctica del agradecimiento diario nos ayuda a ubicarnos en la realidad, en el presente, en lo que es y nos aleja de las irrealidades, quimeras y utopías de lo que nuestro ego fantasea que debiera ser o le gustaría que fuese. Si queremos compararnos, deberíamos hacerlo con aquellos que en este momento están sufriendo por estar encarcelados, o viviendo en la miseria, pasando hambre y frío o padeciendo pestes, cataclismos o guerras.



# *Son cosas diferentes*

Escucha querido amigo,  
una cosa es motivado  
y otra muy distinta,  
es estar entusiasmado.

Cuando tú, querido amigo  
dices estar motivado,  
te falta algo y desear,  
es dolor asegurado.

Cuando estás entusiasmado,  
querido amigo,  
tu alma desborda,  
a ti te sobra, puedes dar,  
porque Dios está contigo.



# El marqués y su fiel lacayo (o ¿qué opinaría Confucio?)

*“Quien domine su ira, dominará a su peor enemigo”.*  
Confucio

- *Lacayo: cada uno de los dos soldados de a pie, armados de ballesta, que solían acompañar a los caballeros en la guerra y formaban a veces, cuerpos de tropa.*
- *Criado cuya principal ocupación era acompañar a su amo a pie, a caballo o en coche.*

He descubierto que el que creía que era el personaje principal de casi todas las obras en las que he participado durante toda mi vida, las más de las veces es sólo un lacayo al servicio de otro personaje, que juega en las sombras del escenario.

Cuando mi ira aparece con toda la violenta exuberancia de sus gestos, la extravagancia de su vestuario y su ruidoso e impresionante discurso, frecuentemente lo hace para defender a su irritable amo, un cortesano majadero y presuntuoso, de atildada figura y sibilina apariencia.

Sensible, más que sensible, este vanidoso marqués es quisquilloso y volátil como nafta al sol.

Todo lo ofende, todo lo hiere, todo lo irrita, todo lo complica.

Siempre hay alguien que no le da su lugar, que no le cede el paso, que no lo atiende con la premura o la dedicación que él se merece.

Nadie puede cuestionarlo, ni compararse.

Siempre hay alguien que según él se insolenta, lo desafía, lo descalifica, lo desautoriza, lo desobedece o quiere menospreciarlo.

Cuando eso sucede, sea aquello real o producto de su febril imaginación, más rápido que ligero, con una señal que algunas veces ni logro percibir, desde el lomo de su caballo llama a su fiel cipayo, el enojo, que ciego, de a pie y armado hasta los dientes, dará su vida o tomará la de otros para obedecerlo, para protegerlo, sin cuestionar nada.

Por mucho tiempo, no supe de la existencia de mi arrogante marqués.

Sólo su lacayo, la ira, me era evidente y por el tremendo impacto de sus apariciones, captaba toda mi atención.

Vigoroso, siempre en guardia, siempre atento, mi enojo fue hasta no hace mucho, el blanco de mis reproches, porque equivocadamente lo creí el causante último de mis mayores sufrimientos. Creí en su autonomía.

Cuando descubrí por primera vez al marqués detrás de su enorme escudo, me sorprendí, pero rápidamente la sorpresa se transformó en disgusto que se hizo evidente en los adjetivos que venían a mi cabeza cuando trataba de describirlo.

¿Por qué me disgusta tanto este personaje?, me pregunté.

¿Será por haberse escondido y trabajado desde las sombras todo este tiempo?

Quizás.

¿Será porque se rumorea que es el peor de todos los pecados capitales, del que cobran vida todos los demás?

Quizás.

Sin embargo creo, lo que más me disgusta es su incongruencia.

Tras su imponente apariencia, su pompa y su alharaca, yo sé que es de vulnerable constitución.

En el fondo de su alma, el quisquilloso marqués es tímido, vergonzoso y temeroso.

*“Todo ser débil es naturalmente quisquilloso.”*

Séneca

Recordé que cuando aún no era marqués, como tantos otros niños -pero sensible como pocos-, sintió vergüenza, miedo y mucha tristeza.

Un buen día, no sé exactamente cuándo, cómo, ni por qué, algo cambió.

Sepultó su tristeza bajo un desbordante despliegue de energía, de esfuerzo, de inagotable perseverancia y de mucho trabajo duro.

Sepultó su vergüenza y su timidez, entre sus logros, títulos, cargos y proezas de todo tipo.

Sepultó su miedo con permanente malhumor, destrato, recelo y desconfianza hacia todo y hacia todos.

Hizo que a su alrededor otros sufriesen, que sintiesen vergüenza, humillación y tristeza; que le tuviesen miedo.

Algunos llegaban a decir que su lacayo, no era una ira cualquiera, que era “la ira de Dios” en persona.

Eso alimentaba su fuego interior y lo afirmaba en sus trece.

*Así son las cosas- decía-, soy un alma en pena, soy como un lobo estepario.*

A pesar de los años transcurridos, nada de lo que hizo logró calmar esa pena ni su desasosiego.

Transformado en un vengador tan ciego como su lacayo, hasta hace poco no supo siquiera que se estaba vengando, ni de qué se vengaba.

El punto fue que sin darse cuenta, junto a su tristeza, su vergüenza y su timidez, sepultó también su paz, su alegría, su capacidad de disfrutar y sobre todo, el amor, la compasión y la tolerancia.

Dejó por el camino lo que siempre necesitó, lo que nunca había tenido, lo que no supo ni quiso jamás pedir y que tampoco se permitió recibir.

Después de conocerlo, sé que lo que me molesta no es él.

Tampoco me molestan sus erróneas determinaciones; ni siquiera los problemas que aún me acarrearán sus impensadas reacciones.

Lo que me molesta es esta absurda y dramática paradoja de su existencia.

¿Qué puedo decirle ahora?  
¿Qué pedirle?

Decirle, quiero decirle que... le agradezco lo que hizo y hasta dónde me trajo. Sé que fue lo mejor que pudo hacer y que si realmente lo necesitara, allí estará.

Pedirle, quiero pedirle que... ahora pare, que por favor descanse y que por amor de Dios, le de licencia a su lacayo.

¿Qué, qué haré si no se rinde?

Sólo observarlo, sin juzgarlo, sin criticarlo, sin un reproche.

Salido ya de las sombras, cuando intercambiemos miradas, él sabrá que tenemos un pacto que nos conviene mantener.

Yo me pregunto: ¿qué opinaría Confucio de lo que digo?

*¿Dónde hay gozo más perfecto que un alma en paz y qué tormento iguala al de la ira?*

Séneca.





# "Me c... todito"



ólo unas pocas palabras intercambiábamos en el grupo.

Fernando y su hijo Alejandro, Pablo (mi hijo) y yo, teníamos toda nuestra atención concentrada en las cuatro boyitas de colores que flotaban en las aguas del puerto de Montevideo, cerca del muelle del cuartelillo de bomberos, de donde Fernando era el oficial.

Yo conozco a Fernando desde la infancia.

Medio hipnotizado por los suaves resplandores del sol en el agua y el bambolearse de mi boya naranja y azul, lo que recordaba más claramente eran las tardecitas en su casa.

Nos reuníamos a escuchar los partidos del glorioso Peñarol de los 70 y de paso ayudábamos a doña Clotilde, la madre de Fernando, a pintar los detalles de la cara de interminables legiones de muñecos de plástico, tarea con la que ella mejoraba en algo el magro presupuesto de su humilde hogar.

El silencio y el ensueño se interrumpieron con la exclamación de Pablo: -*¡Mirá papá!*

Una enorme viga de unos dos a tres metros de largo, probablemente un puntal escapado de su prisión de lustros de

algún muelle vecino, se acercaba lentamente por la izquierda, flotando bien cerquita del murallón.

Todos nos inclinamos un poco y asomamos la cabeza para verlo.

*-Che, Fernando, me vendría notable para el frente de la estufa- le dije.*

Hacía poco yo había hecho realidad uno de los sueños de casi todos los montevideanos: la casa propia.

Sin embargo, la estufa a leña lucía un desabrido frente de hormigón, que desentonaba con la calidez de los adoquines del piso, adoquines que había pacientemente recolectado cuando era practicante, en mis interminables tardes de inyectables por toda la ciudad.

Me lo imaginé instantáneamente. Aquel viejo madero curtido por el agua y los años, surcado por profundas e irregulares grietas, tachonado de bulones herrumbrados, era el toque final e impecable del hogar y del living de mi casa.

Me imaginaba a las visitas preguntando: ¿de dónde lo sacaste Julio? y exclamando: ¡qué notable che, qué lindo!

*-Yo te lo hago sacar -me dijo Fernando.*

*-¿Te animás?*

*-Vos tranquilo que yo me encargo. Es más, si me pasás las dimensiones, te lo hago cortar con la motosierra y listo. Cuando vaya para afuera la semana que viene, te lo dejo de pasada.*

El jueves, como a las seis y media de la tarde, sonó el timbre. Abrí la puerta y ahí estaba parado Fernando con una sonrisa de oreja a oreja.

En sus manos traía, con el largo exacto del frente de la estufa de leña, un pulido y brillante tablón de unos escasos cinco centímetros de espesor, en el que había transformado aquel sólido, agrietado y añejo durmiente.

*-Te le saqué todas las porquerías, los bulones, todo – dijo -. Mirá cómo quedó, impecable -,* y arrancó con paso decidido hacia el living para presentarlo en el lugar.

*¡Me c... todito!* pensé, mirando al cielo y mordéndome el labio inferior.

Esa, o también, *¡me c... en la pared!*, eran las expresiones que mi padre usaba en estos casos especiales.

Nunca le dije nada, pero durante años, cada vez que me sentaba a contemplar el fuego y me enfrentaba al lustroso tablón, me acordaba de Fernando, de aquel madero ideal flotando en el puerto, de mi padre y pensaba:

*¡Me c... todito!*

*Seguro que la vida me quiere enseñar algo con esto.*

*Todavía no sé qué, pero ya me va a caer la ficha.*

*Quizás sea algo que tenga que ver con cómo delegar, pero intuyo que más probablemente sea algo relacionado con la aceptación.*





# Qué será lo verdadero

¿Qué será lo verdadero,  
lo mío, o lo de Savater?

Lo de él, erudición, filigrana,  
lo mío, claridad y sencillez.

¿Será pobreza lo mío  
y lo de Savater lucidez?

¿Será que somos distintos,  
distintas formas de ver?

Dependiendo quién lo lea,  
o lo que quiera leer,  
quizás sea verdadero,  
lo mío y lo de Savater.



# No pierdo la Esperanza



Buscando un libro de Robert Dilts sobre Jesús de Nazaret en un estante de un armario de mi oficina, me encontré con un cuadernillo de poemas de Denis Coté, un amigo canadiense que conocí hace más de diez años trabajando en Guatemala.

Ambos, mi amigo y el cuadernillo estuvieron perdidos por años en los recodos de la vida, lejos de mi vista y mi recuerdo.

Volví con él a casa y se lo mostré a Lilian. Intenté leer algo pero me pasó lo mismo que cuando me lo regaló; el espantoso español de Denis impedía comprender ni un sólo verso.

Tres o cuatro días después, buscando unas postales en una caja de recuerdos que estaba en el garaje y que contiene miles de fotos y cartas, dentro de uno de los primeros sobres que abrí, me encontré con una foto de Denis.

*-Lilian -le dije-, mirá, éste es mi amigo, el de los poemas ilegibles; ¡qué casualidad!*

El domingo de esa semana, salimos a caminar.

Interesados por el pent-house de un edificio cercano al nuestro, decidimos preguntarle al portero si por casualidad sabía si estaba a la venta.

Como quedó en averiguarnos, Lilian y yo le dijimos quiénes éramos y dónde vivíamos.

Cuando le preguntamos el nombre, nos miramos sonriendo.  
-“*Denis*”, nos dijo.

Poco tiempo después, nos sentamos a almorzar con mi amigo y colega Gonzalo Robaina en la pizzería Trouville.

-*Vendí la camioneta* -me dijo con cierta alegría y expresión de alivio-. *Hace como tres meses que la había puesto a la venta y nada hasta ahora. Hoy de tarde firmamos.*

-*¿A quién se la vendiste?* -le pregunté.

-*No sé, porque la vendió la automotora donde la dejé.*

Un rato después, veo que por la vereda de enfrente, se acerca caminando Rodolfo Speranza, un colega médico con el que habíamos trabajado juntos en el Hospital de Clínicas.

Le comenté a Gonzalo que lo conocía, que hacía quizás más de veinte años que no lo veía y que de joven los amigos lo llamábamos “el Flaco Speranza”, condición física que, para mi envidia, aún conserva. Recuerdo incluso haberle contado específicamente sobre los estudios que Speranza había realizado en el exterior, en Francia y en Israel .

Al otro día por la mañana, cuando nos encontramos con Gonzalo en la oficina, entre sonriente y asombrado me dice:

-*¿A qué no sabés a quién le vendí la camioneta?*

-*No.*

-*Al “flaco” Speranza. Cuando le conté que lo conocí al mediodía, no lo podía creer.*

Ahora viene lo más asombroso.

Esto que les acabo de relatar, sucedió por el mes de abril.

El cinco de septiembre tuve el gusto de dar la charla de cierre del Congreso de FUCREA (la Federación Uruguaya de grupos CREA) en el hotel Argentino de Piriápolis, ante un grupo de unas ciento cincuenta personas.

Como venía al caso con la charla y el tema de coincidencias, conté la historia que les acabo de relatar.

Hoy es lunes 28 de septiembre, nos encontramos con Gonzalo en la oficina por la mañana y me cuenta que ayer domingo, volviendo de Punta del Este y luego de pasar el peaje de Solís, decidió con Ivone, su esposa, detenerse a preparar el mate.

Paró el auto en la primera calle lateral que encontró y luego de aprontar su amargo, decidió reemprender el camino, cuando al mirar por el espejo retrovisor, reconoció su antigua camioneta.

¿Quién la conducía? Por supuesto, “el flaco” Speranza que al parecer tiene una chacra cerca del lugar y estaba esperando a un familiar que debía bajar de un ómnibus en la parada cercana.

¿No le parece una increíble coincidencia?

Pero ahí no termina la cosa.

Cuando se ponen a conversar, Gonzalo le preguntó cómo le había resultado el vehículo y entre otras cosas, recordaron el extraño episodio de la compra-venta.

Cuando se despidieron le dijo a Gonzalo: *“mandale saludos a Julio y decile que ya me enteré que anduvo hablando de mí en Piriápolis”*.

¿No le parecen demasiadas coincidencias?

Como Einstein, creo que “Dios no juega a los dados” y que estas coincidencias encierran inspiraciones o están cargadas de significado.

Tampoco en este caso, lo he descubierto aún,... pero no pierdo la Speranza.

Ya tengo el número de teléfono del flaco. Hoy de noche sin falta, lo llamo.



# *Virtudes y pecados*

Todas las verdaderas virtudes son fruto de la comprensión, como los pecados lo son de la ignorancia.





# Mis primeros amigos

Siento que por primera vez tengo amigos y, aunque como un novato a los sesenta y tantos años de edad, comienzo a entender de qué se trata la amistad.

Por primera vez me siento más cercano que nunca de varias personas de las que no me ando cuidando, no quiero que me obedezcan, no los quiero controlar, no les quiero pedir nada.

Estoy reacio a criticarlos y sensible a que otros los critiquen.

Más bien estoy propenso a pasar por alto las tonterías que no se ajustan a la forma en que creo que las cosas debieran hacerse; nimiedades que antes eran motivos de discusiones o distanciamientos en mis relaciones.

Estoy convencido que ellos hacen lo mismo con las mías.

No los envidio en sus triunfos; me alegro.

No disfruto socarronamente de sus pesares; busco estar.

¿Qué operó el cambio?

No lo sé.

¿Qué es diferente?

Que ellos no tienen razón alguna para temerme, ni me necesitan.

Yo tampoco les temo, ni los necesito.

Con ellos me siento bien, no siempre contento, pero sí libre.



# *Sólo mi amor por vos*

Agua que me mojas hoy  
y mañana no serás,  
recuerda que éste que soy,  
mañana ya no estará.

Ni esta agua ni yo,  
esto que somos hoy,  
seremos nunca jamás;  
ni este cuerpo el que recorra,  
ni ella la que lo moja.

De qué se trata la vida,  
si nada es más que fluir.  
Cuánto desearía decir  
que lo que parece azar,  
casualidad o coincidencias,  
son pasos de un plan perfecto  
de diseño celestial.

Pero la verdad es ésta:  
irrepetibles encuentros  
entre formas pasajeras,  
nada fijo, nada estable,  
nada de que aferrarse,  
sólo mi amor por vos,  
sólo eso es perdurable  
y la vida, una y eterna,  
la vida, de que soy parte.



# Tres creencias muy difundidas en los matrimonios

Dice mi amigo Mariano que hay tres creencias muy difundidas entre las parejas.

- Para ser feliz, tengo que cambiar la persona que está a mi lado (novia/o, esposa/o, compañera/o, etc.).
- Los problemas se pueden dejar en los aeropuertos.
- Un hijo puede arreglar todas las desavenencias.

Y yo me pregunto: *¿Qué tienen en común?*

- Suenan lindo.
- Son caras.
- Ninguna es cierta.



# La única forma

La única forma con la que Dios  
bendice, es despertando.  
Despertar, es la única forma de  
conocerse a sí mismo.  
Conocerse a sí mismo, es la  
única forma de llegar a ser libre.  
Ser libre, es la única forma de  
ser feliz.





# ¿Cómo ¿Cómo es posible?



Recuerdo a mi madre diciéndome, ¿cómo es posible que le hables así a tu hermano y con tus amigos seas tan diferente?

Por supuesto se refería a que, a mi hermano le hablaba mal y a mis amigos, bien.

¿Cómo es posible que alguien le hable mal a su hermano y bien a sus amigos, con los que juegan juntos?

¿Cómo es posible que alguien complaciente y jovial con sus compinches del club, sea duro y despótico con sus empleados?

¿Cómo es posible que alguien sereno en su casa y en su trabajo, sea pura furia y violencia cuando está en la tribuna de un estadio?

¿Cómo es posible que alguien se lleve el mundo por delante e insulte a los transeúntes desde su auto a las cinco de la mañana al volver de una fiesta y a las ocho sea el alcahuete sumiso de su ordinario jefe en la oficina en la que trabaja?

¿Cómo es posible que alguien cuidadoso con sus pertenencias durante el día, haga pedazos salvajemente por la noche un banco de una plaza pública?

¿Cómo es posible que alguien adinerado, se confiese y comulgue piadosamente en la iglesia a las ocho de la mañana y le regatee duramente el precio de una chuchería a un humilde artesano en la feria a las diez?

¿Cómo es posible que alguien que hace gala de su honestidad y de jamás mentir, le parezca razonable y justifique tener a su empleada doméstica sin inscribir en el Banco de Previsión Social?

¿Cómo es posible que alguien que se queja enérgicamente de la ola delictiva en la ciudad y que reclama medidas urgentes al gobierno, se jacte pocos minutos después, de haber comprado un celular a 200 pesos en la feria de Belloni y Gral. Flores?

¿Cómo es posible que hagamos esas cosas, sin andar vomitando todo el día, repugnados por nuestra demencial incongruencia?

En realidad es posible porque:

- *“¿Me contradigo? ¡Así es, me contradigo! Soy amplio, contengo multitudes”.*

Whitman

- *“No podemos ver cuán contradictorios y hostiles entre sí son los diferentes yoés que forman nuestra personalidad. Si un hombre pudiera sentir todas las contradicciones, sentiría lo que realmente es. Sentiría que está loco”.*

Vaysse

- *“El mal de nuestro tiempo consiste en la pérdida de la conciencia del mal.”*

Krishnamurti

¿Qué podemos hacer al respecto?

La clave es aceptar que:

- *“Nada de lo humano me es ajeno”.*

Terencio

- *“Todo aquello que neguemos en nuestro interior, volverá disfrazado de destino”.*

Jung

Por éstas y otras razones, *“Te haría bien confesarte.”*

Decaro





# Me quedo con Proust

*“El viaje no acaba nunca. Sólo los viajeros acaban. E incluso estos pueden prolongarse en memoria, en recuerdo, en narrativa. Cuando el viajero se sentó en la arena de la playa y dijo: “No hay nada más que ver”, sabía que no era así. El fin del viaje es simplemente el comienzo de otro. Es necesario ver lo que no ha sido visto, ver otra vez lo que ya se vio, ver en primavera lo que se vio en verano, ver de día lo que se vio de noche, con sol donde antes la lluvia caía, ver el trigo verde, el fruto maduro, la piedra que cambió de lugar, la sombra que aquí no estaba. Es preciso volver a los pasos que fueron dados, para repetirlos, y para trazar caminos nuevos a su lado. Es preciso recomenzar el viaje. Siempre. El viajero vuelve ya”.*

José Saramago  
(último capítulo de *Viaje a Portugal*)

*“El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos”.*

Marcel Proust

Me quedo con Proust por dos razones:

no se necesita dinero y no hay que tomar ansiolíticos.



# *Los locos tienen un secreto*

Tengo una sensación de contento,  
que no sé de dónde viene.  
Tal vez es de no hacer nada,  
de aceptar lo que sucede.  
De quererme como soy,  
sin importarme la gente.  
De conformarme con menos,  
de vivir sencillamente.  
Quizás me estoy desquiciando.  
Volverme loco no temo.  
Los locos, estoy seguro,  
todos tienen un secreto.





# Catalizadores



on motivo de la publicación del libro “El día que desperté dos veces”, tuve la suerte de tomar contacto con dos personajes archiconocidos del mundo de las artes.

El pintor, escultor y escritor Carlos Páez Vilaró, y la incomparable actriz Concepción “China” Zorrilla.

El Maestro Carlos Páez aceptó crear las ilustraciones para las tapas y China, escribir en un par de líneas su opinión sobre el libro, para poner en la contratapa.

Fue necesario tan sólo pedirles, para que estos dos ilustres me dijeran que sí y me concediesen el privilegio de contactar su mundo con el mío.

Los varios encuentros personales y las conversaciones que tuvieron lugar en ese tiempo, fueron para mí, fuente de muchas anécdotas.

Como es fácil imaginar, sólo tengo gratitud ante su generosidad y siento que ese privilegio que me concedieron, fue una especie de bendición.

Aunque he tenido la oportunidad de verlos nuevamente y por supuesto de agradecerles, tengo la extraña sensación interior de que ese contacto de mundos ya pasó, ya fue, que ellos están en los suyos y yo he vuelto al mío.

Sucedió, dejó sus frutos en mi vida y en mi libro, y se fue.

Se abrió una puerta para mí en el tiempo y el espacio, entré, me regalaron un trocito de su arte, y salí.

Comentando con Lilian, mi esposa, esta sensación, le decía:

- *Quizás no son tantas las señales de la vida, como mi sensibilidad actual a las mismas; en este terreno uno nunca sabe, pero prefiero siempre respetar mi intuición, aun a riesgo de pasar por desagradecido.*
- *Agradecido les estaré de por vida - le comentaba- pero creo que es de ley aceptar que quizás, como un cometa que pasa cerca de la órbita de la Tierra cada x años, contactaré nuevamente con ellos sólo cuando Dios o el mismísimo universo así lo disponga y no de acuerdo a mi voluntad.*

Recordé en esta conversación que un buen día, hace unos años atrás, recibí en mi oficina el llamado de un amigo que me decía que Horacio “Tato” López, uno de los mejores jugadores de basketball de todos los tiempos de Uruguay, tenía interés de tomar uno de nuestros cursos.

Unos días después, el Tato nos acompañaba en el taller de Negociación.

Nada especial ocurrió durante el mismo, aunque su imponente figura y la fama que lo acompaña, nunca lo dejan pasar desapercibido.

Terminado el taller, que se realizó en un hotel en Carrasco, pasé por la casa de mi hija Gabriela, que por ese entonces vivía en aquel barrio.

Mi yerno Leo, que es hincha a muerte de Bohemios (el cuadro donde Tato jugaba), al contarle que Horacio había participado en el taller, me comentó:

*-Parece que el Tato se está volviendo un poco loco.*

*-¿Por qué? -le pregunté.*

*-Dicen que se fue a la India y anduvo vagando por ahí cerca de un año.*

Yo que por ese entonces había comenzado una apasionada búsqueda espiritual, me fui sin decir palabra, pero dispuesto a llamar de inmediato al Tato para que me contase su aventura.

Nos juntamos muchas veces a almorzar y a tomar unos cafés, encuentros durante los cuales lo atomicé a preguntas.

Me contó larga y generosamente sus andanzas, su búsqueda y sus aprendizajes de budismo y me recomendó la lectura de algunos libros.

Entre otras cosas, me comentó que estaba viniendo a Uruguay un maestro para conducir un retiro de diez días de silencio en Colonia, aplicando un modelo que él había utilizado en la India y me facilitó la información para inscribirme.

Asistimos juntos a ese retiro.

Hasta el momento de mi conversación con Lilian, no había caído en la cuenta de que si no hubiese sido por este encuentro con el Tato, no hubiese participado del retiro, ni conocido al maestro que lo condujo, ni hubiese aprendido nada de lo que allí aprendí y que fue de gran influencia en mi camino.

Me di cuenta también, que después de aquel retiro nos vimos con el Tato tan sólo algunas veces más, una de ellas con motivo de la publicación de su libro autobiográfico.

Nos seguimos saludando ocasionalmente y para las fiestas tradicionales, pero es claro que el Tato, al igual que China y Páez, así como apareció en mi vida, volvió a salir, aunque no sin antes cumplir con su misión.

Recién ahora me doy cuenta que no recuerdo el nombre del maestro del retiro y difícilmente lo reconocería si lo viese, por lo que seguramente entra en la categoría a la que estoy haciendo referencia.

Aunque los que les relato son encuentros muy singulares por el renombre de los involucrados, estoy convencido que la vida de todos nosotros está llena de estos eventos.

Alguien aparece, notable o no, hace que nuestro camino cambie ligeramente de rumbo o se encauce de una manera significativamente diferente y en breve lapso, desaparece.

Dos son los problemas de estos encuentros.

- Cuando no se trata de personas notables como las de este relato, tendemos a pasarlos por alto, a no percibirlos.
- Cuando esos encuentros son con celebridades, hacen sentir bien a nuestro ego y pretendemos retenerlos. Intentarlo no es más que una expresión de vanidad, de apego, un gesto contra natura.

Como si fuese una especie de catalizador de una reacción química, esa persona aparece, actúa en muy pequeñas cantidades, por muy poco tiempo, provoca una reacción o hace que un cambio ocurra y queda atrás.

Sin ese catalizador, nada hubiese sucedido; a partir de la reacción por él facilitada de forma tan fugaz, siguen otras más o menos perdurables, que impactan sucesivamente en otras y así “ad infinitum”, mientras que aquel, aparentemente intocado, queda en la historia.

¿Será posible que nuestra vida esté llena de catalizadores, (gente, eventos y hasta cosas), que aparecen brevemente y luego de cumplir su misión de cambiar ligera o significativamente nuestras vidas, desaparecen?

Si es así, la pregunta que me surge es, ¿cómo aprender a reconocerlos?

¿Cómo distinguir los catalizadores de lo que no lo son?

Pienso que: *“Por los frutos los reconoceréis”.*

*(Mateo 7,15-20)*

Fruto de mi encuentro con China y Páez, me quedó un libro con tapas mágicas; y de mi encuentro con el Tato, me quedó Ricardo, a quien conocí en el retiro y años después, sigue alumbrando con su amistad mi camino.

Tal vez la cosa sea más simple aún.

Quizás sea más fácil pensar que nuestros encuentros en la vida no son con amigos o enemigos, vecinos, parientes, colaboradores u opositores, sólo son con catalizadores.

Por último, aunque esos catalizadores sean personajes famosos, lo sabio en todo caso es agradecer a la vida, y cuando llegue el momento, abrir la mano y dejar ir.



# Lo tengo en la mira



e descubro tamborileando sobre mi escritorio al compás de una canción que suena en mi computadora, imaginando que alguien importante me está viendo y que se impresiona por mi talento percusionista, que por otra parte no creo tener realmente, al menos no como para impresionar a nadie.

Me descubro dolido porque alguno de mis amigos o colaboradores a quienes les envié por correo electrónico alguna nota o reflexión, no me hace ningún comentario.

Me descubro tenso, en presencia de algún personaje que admiro o de gente que respeto por la causa que sea.

Es claro que:  
todavía me importa lo que opinen los demás, sean reales o incluso imaginarios; todavía mi viejo ego sigue ahí.

Sin embargo, como ven, ya le hice “la pica” y... lo tengo en la mira.

*“Un gran maestro enseñaba desde hacía años en un monasterio, su camino hacia la iluminación. La gente del pueblo hacía colas para verlo.*

*Un buen día, un príncipe decidió consultarlo.  
Cuando lo saludó, el monje notó que su mano transpiraba.  
Al día siguiente, tomó sus humildes pertenencias y abandonó  
el monasterio.  
Vivió en soledad varios años; volvió cuando se iluminó por  
completo”.*



# Mortales

Mortales no son los que mueren.  
Mortales son los que creen que la  
muerte existe.





# El efecto martingala



*artingala: tablilla de adorno que se lleva en la parte posterior de los abrigos, chaquetas, etc.*

Desde mi juventud y hasta no hace mucho tiempo, tuve la sensación que trabajar y en ocasiones convivir con otras personas, era una lucha.

Cuando comencé mis actividades en medicina, la metáfora que mejor ejemplificaba la forma en que me sentía al respecto, era la de tener a la gente agarrada de la martingala de mi túnica, tirando para atrás y frenando mi avance, que por esta razón se hacía para mi gusto, lento, trabajoso y sufrido.

Siempre sentí que para progresar tenía que luchar a brazo partido con todos y con la vida, y a esa lucha contra el peso muerto a mis espaldas la llamaba, “efecto martingala”.

*Si un día me soltasen- pensaba- voy a salir como un torpedo humano, como la piedra de una honda tensada al máximo, rumbo a la libertad; voy a volar.*

Dotado de una perseverancia y energía sin límites, pocas tareas se resistían a mi esfuerzo y aunque todo lo hacía desgarradoramente y la elegancia brillaba por su ausencia, como al final me parecía que “me salía con la mía”, me sentía orgulloso de mis batallas y mi guerra privada.

Nunca eran motivo de preocupación para mí, los sentimientos o emociones de los demás. Yo creía que el que sufría con la parsimonia o la malicia de todos, era yo, y que los problemas que pudiesen causarles la presión o persecución que yo ejercía, eran nada, en comparación con los míos; en todo caso eran como mínimo, merecidos.

El mundo por aquel entonces se dividía en: *los pelo...y, los h. de p.*

Luego le incorporé una tercera división: *los pelo... e h. de p.*

Con una habilidad casi prodigiosa para encontrar faltas y defectos en los demás, difícilmente alguien se salvara de entrar en alguna de estas categorías, aunque más no fuese, transitoriamente.

En la pared de mi despacho de dirección, colgaba un enorme “póster” con un poema de Almafuerte que transcribo a continuación y que ejemplifica mejor que nada, cómo pensaba y sentía en esa época.

*No te des por vencido, ni aun vencido,  
no te sientas esclavo, ni aun esclavo;  
trémulo de pavor, piénsate bravo,  
y arremete feroz, ya mal herido.  
Ten el tesón del clavo enmohecido  
que ya viejo y ruin, vuelve a ser clavo;  
no la cobarde estupidez del pavo  
que amaina su plumaje al primer ruido.  
Procede como Dios que nunca llora;  
o como Lucifer, que nunca reza;  
o como el robledal, cuya grandeza  
necesita del agua y no la implora...  
Que muerda y vocifere vengadora,  
ya rodando en el polvo, tu cabeza!*

*Los que vierten sus lágrimas amantes  
sobre las penas que no son sus penas;  
los que olvidan el son de sus cadenas  
para limar las de los otros antes;  
los que van por el mundo desirantes  
repartiendo su amor a manos llenas,  
caen, bajo el peso de sus obras buenas,  
sucios, enfermos, trágicos, ... ¡sobrantes!  
¡Ah! ¡Nunca quieras remediar entuertos!  
¡nunca sigas impulsos compasivos!  
¡ten los garfios del odio siempre activos  
los ojos del juez siempre despiertos!  
¡Mal echarte en la caja de los muertos,  
menosprecia los Santos de los vivos!*

Si bien es posible que haya atravesado alguna etapa intermedia de neutralidad que no puedo ahora identificar, no hace mucho y por primera vez en mi vida, comencé a darme cuenta de estar sintiendo y pensando en forma diametralmente opuesta.

Por primera vez se me ocurrió que María, la señora que nos ayuda con las tareas de la casa desde hace muchísimos años, me hacía la vida más fácil y llevadera, que realmente solucionaba muchos problemas y contribuía al confort de mi existencia.

Lo mejor es que me siento bien de pensar así, cosa que en mis épocas de energúmeno hubiese considerado una cobardía, un signo de debilidad y de poca hombría.

Otro tanto me pasó con mis colegas y colaboradores en la empresa, a quienes comencé a sentir dando su silencioso soporte a mis tareas, gentiles y considerados conmigo, mis ideas y mis nuevos intereses.

Conversando en un desayuno con Lilian le comenté que me llamaba la atención lo bien que estaba marchando todo en mi empresa, a pesar de que, como parte de un plan personal de alejarme de algunas de mis tareas, no estaba ejerciendo casi presión sobre nadie.

Si bien es cierto que ninguno de mis compañeros actuales me conoció en mis mejores épocas de desmesura y por tanto, ninguno conoció la “verdadera presión”, garantizo que todos recibieron unos cuantos zarpazos del tigre que aún hoy estoy tratando de domar.

*Las cosas salen bien conmigo o “sinmigo”, bromeé.*

Lo mismo ocurrió con mis hijos Gabriela y Pablo.

Un par de años atrás, con el objetivo de incentivar su autonomía y crecimiento personal, el de sus esposos y sus empresas, decidimos con Lilian, entre otras cosas, traspasar a su nombre distintos bienes que hasta ese momento figuraban como nuestros pero que ellos utilizaban, y por otro lado, dejar de disponer o decidir y sólo dar algún consejo o sugerencia esporádicos acerca del trabajo o de la vida en general.

La idea resumida era “ir a sus casas de visita”, no a mandar ni a decidir o corregir como padres o dueños, y así lo hicimos.

Nuevamente, los efectos no tardaron en evidenciarse.

Toda nuestra relación cambió para bien y que sepamos, nadie está pasando penurias, ni económicas, ni de ningún tipo.

*“El mayor fruto de la autonomía es la libertad”*, decía Epicuro y la libertad es condición para la felicidad.

Estoy convencido de que en la familia estamos todos más felices.

A esta altura estoy seguro que hay muchos lectores que quieren saber a qué atribuyo el cambio, o qué hice para que ocurriese.

En realidad creo que uno de los calificativos que me definía muy bien en aquella época era “intolerante”, cualidad a la que sumaba esa sagacidad especial para encontrar errores ajenos que les comenté.

Si tuviese que describir lo que me ocurrió, es que lentamente me estoy volviendo más tolerante, menos controlador, más respetuoso de los demás, de sus opiniones y sus prácticas.

Me imagino que usted dirá, ¿y eso cómo?

Bueno, creo que es el resultado de haberme vuelto más tolerante conmigo mismo, y ahora viene lo que para mí fue la piedra angular del proceso.

Para ser más tolerante conmigo mismo, tuve que primero observarme cuidadosamente y sobre todo, hacerlo con sinceridad, con honestidad.

Sin esta observación, nada es posible, porque nadie puede ser tolerante consigo mismo si cree que no tiene nada para tolerar, si se cree perfecto, con “cero defecto” y muchos como yo, vivimos mucho tiempo de nuestra vida en ese engaño.

Tomar conciencia de esa ficción fue fundamental, ya que de todas las mentiras que me decía, ésta es una de las más graves.

Comencé a preguntarme qué había de mí en aquellos comportamientos que consideraba estúpidos o malintencionados y porqué me provocaban tal indignación y enojo, y terminé descubriendo que ninguno de ellos en su aspecto genérico (no específico de la situación), me era ajeno.

*... somos siempre culpables de lo que condenamos en los demás.*

*Lo que vemos es siempre nosotros mismos.*

T. Golas

De ahí que ahora, en la medida de lo posible, uso esas emociones como elemento diagnóstico, como una campana que me ayuda a despertar y auto observarme.

Por otro lado, reconocí que intentar no mostrar ni una falla, ni una flaqueza, me consumía una energía incalculable y aun así, pienso que no lo lograba.

Mentirnos y mentir cuando las fallas acontecen, consume mucho más energía aun y no hay manera de que así no suceda.

También me di cuenta que mi sufrimiento en aquellas situaciones, fardo que siempre cargaba a las espaldas de los demás, tenía más que ver con mi "sé perfecto" que con ellos y comencé a decirme: *Julio, no te estás enojando por la causa que aparenta.*

Comencé a descubrir que con ese mandato en mi cabeza, no maltrataba a nadie tanto como a mí mismo y que el censor que vivía en mí, era más severo y exigente conmigo que con nadie.

Si era irrespetuoso con los demás, lo era más conmigo mismo, si hacía sufrir a los demás, sufría yo en igual o mayor medida, si los juzgaba y criticaba duramente, no era menos duro conmigo que con ellos.

*Voy a tratarme mejor -me dije-, a quererme más, como lo habría hecho una madre despierta, que hubiese criado a su hijo fuera del sueño de la competencia social y que no fantaseara con la perfección de su niño, sino que lo quisiese incondicionalmente.*

*Voy a aceptarme con mis aciertos y mis errores, a respetarme más.*

*Sin ser condescendiente voy a juzgarme menos y menos severamente, y eso es todo.*

*Cuando cometa un error -me dije-, voy a observarme; cuando otro lo cometa, voy a observarme; cuando me enoje o me indigne, voy a observarme; cuando me irrite, aunque más no sea levemente, voy a observarme, porque **la observación cura.***

*Estoy convencido que el cambio en mis relaciones es corolario de este proceso.*

Mis relaciones con los demás mejoraron como reflejo de una mejor relación conmigo mismo.

Ahora bien, cuando algún amigo me pregunta si creo que las consecuencias de este nuevo proceder en el largo plazo van a ser buenas o malas, mi respuesta es, “sí”.

En última instancia, me he dado cuenta que no tengo la más mínima idea de cuáles serán, que no tengo el control y en todo caso, cualquier cosa que sea, también pasará, será transitoria.

De lo que estoy seguro, es que la estoy pasando mejor y creo que los demás también.

Por último, conviene aclarar que ésta es la narración escueta de un proceso que lleva años y estoy seguro que tengo trabajo de por vida.

Si me descuido, mis personajes salen a escena con una facilidad y una soltura, digna de un Oscar.

“El perfecto” puede hacerlo perfectamente.

*“Cualquier cosa que hagas, ámate a ti mismo por el mero hecho de hacerla. Cualquier cosa que pienses, ámate por pensarla. Y mientras más ames, mas amorosos serán los seres en tu interior y a tu alrededor.*

*Comienza por amar tus sentimientos negativos, tu propio aburrimiento, torpeza y desesperación.*

*Cuando aprendas a amar el infierno, te encontrarás en el cielo”.*

T. Golas

# No quiero ser perfecto

*“Los sanos no tiene necesidad de médico, sino los enfermos.”*

*“No he venido a llamar a los justos, sino a los pecadores a penitencia”.*

Mateo 9: 12, 13

*“Pues el Hijo del hombre ha venido a buscar y salvar lo que estaba perdido”.*

Lucas 19, 10

*“A los que no han alcanzado la perfección y a los mediocres, a los poco juiciosos, concierne esta conversación, no al sabio”.*

Invitación a la Serenidad: Lucio Anneo Séneca

*“La gracia sólo puede descender sobre lo imperfecto, sobre aquello que proclama sus faltas, sus iniquidades y sus debilidades”.*

Encuentro con la sombra: Jerry Fyerkenstad

*“No quiero ser perfecto porque es claro que Dios me dejará de prestar atención”.*

Julio Decaro



# Dice mi tío Herlicio



Dice mi tío Herlicio que los poemas se escriben en estado de gracia, que no se puede forzar la vida y menos la poesía.

El diccionario de la Real Academia Española dice que gracia es, entre una gran cantidad de definiciones, “*el auxilio de carácter ocasional dado por Dios a la criatura*”.

Para el cristianismo, dice: “*es el favor sobrenatural y gratuito que Dios concede al hombre para ponerlo en camino de la salvación*”.

Por último rescato también la siguiente definición: “*habilidad y soltura en la ejecución de algo*”.

Hace unos días atrás y como casi todas las mañanas, estaba tomando mi desayuno con mi esposa en una cafetería cerca de casa.

Ante la mirada intrigada de Lilian, me levanté y le pedí a la joven detrás del mostrador que me prestara un bolígrafo.

Volví a la mesa y escribí en el mantelito de papel sobre el que estaba apoyada mi taza de café, la frase que apareció en mi cabeza: *desde que ando más conmigo*.

Cuando llegué a casa, me senté al escritorio y comencé a escribir el poema que transcribo a continuación, excepto la última frase.

Cerré el archivo y la computadora, y me dediqué toda la mañana a las tareas habituales en mi oficina.

Estábamos almorzando y volví a levantarme como un suspiro, masticando aún lo que tenía en mi boca.

Otra idea había aparecido en mi cabeza.

Como si fuese una delicada pompa de jabón, tenía que materializarla antes que estallara desapareciendo en el aire.

Esta vez Lilian me preguntó intrigada: -¿A dónde vas?  
-Ya vuelvo -le respondí.

Así lo hice, luego de escribir la última y a mi juicio la más linda frase del poema en el primer papel que encontré a mano sobre mi escritorio.

Aquí está lo que resultó de esta experiencia.

### ***Desde que ando más conmigo***

*Desde que ando más conmigo, me interesan cosas raras.  
El perfume del jabón, la horma de mis zapatos, el tacto de las toallas.*

*Desde que ando más conmigo, algunas veces respiro, otras como y otras camino.*

*Desde que ando más conmigo, el agua me moja más, los pájaros cantan mejor, disfruto más el amor, me duele más el dolor, estoy más vivo.*

Creo que Herlicio tiene razón.

También creo que Dios se complace en que colaboremos con Él y podemos hacerlo de dos maneras.

La más importante, la que Dios más aprecia, tiene que ver con “darse permiso”.

En mi caso se trata de “renunciar a ser perfecto”. Querer ser perfecto y escribir poemas, no van juntos. Querer ser feliz y perfecto, tampoco.

La otra quizás parezca una colaboración menor, pero a los efectos prácticos y para que algo suceda, no es menos importante.

Desde aquel desayuno, ando con una libretita y un lápiz en mi bolsillo y anoto cuanta idea interesante me viene a la cabeza, en especial las que me aparecen cuando estoy en medio de otra cosa.

Aunque la gente me sigue mirando extrañada, sacar la libretita del bolsillo y anotar, es menos aparatoso que tener que levantarme para pedir auxilio a los que anden cerca.

Dios me conceda “la gracia”, yo le garantizo que voy a poner el resto.





# El camino de Lucas



Los Evangelios fueron inspirados por Dios, pero escritos por hombres y para los hombres y por tanto, usando el lenguaje de los hombres, con sus virtudes y defectos.

Un mecanismo perverso de nuestra mente, es que el intento deliberado de negar algo verbalmente, hace que ese algo aparezca en nuestra mente y que si se reitera con insistencia este proceso, aquello que se pretende negar, se transforma en una obsesión.

No viene al caso explicar el mecanismo apenas comprendido por el cual esto sucede, pero basta para probarle su veracidad, pedirle en este preciso instante que “no piense en un elefante”.

No tengo ninguna duda que si es honesto con usted mismo, acordará conmigo que vio un elefante.

Reiterar este mandato varias veces al día, haría que seguramente terminásemos viendo ya no un elefante, sino toda una manada.

Estoy de acuerdo con la esencia del enunciado bíblico, “No juzguéis, para que no seáis juzgados”.

Mateo 7: 1

No obstante, la forma en la que está expresado, genera el efecto antes mencionado, que hace 2000 años atrás el Apóstol no tenía por qué conocer.

¿Cuál es entonces la forma de lograr el objetivo que nos propone Mateo?

Lucas nos muestra el camino:

*¿Cómo puedes decir a tu hermano: "Hermano, deja que te saque la paja de tu ojo, tú, que no ves la viga que tienes en el tuyo? ¡Hipócrita!, saca primero la viga de tu ojo, y entonces verás claro para sacar la paja del ojo de tu hermano”.*

Lucas 6: 42

Creo firmemente que no se deja de juzgar imponiéndose la voluntad de no hacerlo.

Se deja de juzgar descubriendo nuestra propia maldad, nuestras infamias, mentiras y bajezas.

Reconocer nuestras iniquidades nos hace iguales.



# El origen de los juegos suma cero.



La creencia “más para mí, es sinónimo de menos para los otros” (y viceversa), es el cimiento conceptual de todos los juegos “suma 0”, independiente de la forma que adopten, o del contenido de lo que esté en juego.

El objetivo de los que participan es “ganar a toda costa” y sostienen un enfoque competitivo (ganar - perder), donde un individuo o el grupo intenta conseguir sus objetivos a expensas de quien considera su adversario o enemigo.

Los participantes asumen la existencia de una “torta” relativamente fija.

Quizás existan múltiples elementos determinantes de la frecuencia de aparición de esta idea en las negociaciones a todo nivel, pero tres factores seguramente están presentes en su origen:

## 1) *La idea de “yo” y “el otro”.*

No tendría sentido, y por tanto no existiría un juego “suma 0”, en un grupo o una comunidad humana donde sus integrantes reconocieran la interrelación de todas las cosas, en especial lo absurdo de la separación de una persona o de un grupo, del resto de los humanos y del mundo.

La idea de yo y los otros (no yo), está profundamente enraizada en nuestro ser, es la primera separación en aparecer, la más querida, la más defendida y, para unos pocos afortunados que logran disiparla en el transcurso de su vida, es frecuentemente la última en perderse.

Yo, un insignificante ser, enfrentado al universo, es una atemorizante visión que nos pone a la defensiva y nos torna agresivos, ya que defensa y ataque como opuestos, no son, "interson."

El precio de esta identificación con lo que queda dentro de los confines de nuestra piel, es sentirnos permanentemente inseguros y vivir bajo amenaza, de otros, de todo, en especial de la muerte.

Todas las otras separaciones o fronteras, están basadas en esta ilusión que nos esforzamos durante toda la existencia en defender y remarcar, a pesar de que hacerlo, sólo nos acarrea sufrimiento.

Crear y luego creer en las divisiones que inventamos a punto de partida de esta primera, se llamen partidos políticos, naciones, hinchadas, grupos religiosos o lo que sea, hace surgir el conflicto entre las partes que la línea divisoria artificialmente separa, (nosotros / los otros, enemigos, rivales).

No importa el nivel al que nos refiramos, sea éste individual, familiar, comunitario, organizacional o internacional, comparación, celos y envidia, es lo que nos mueve a la competencia.

Desde esta óptica de divisiones, es casi imposible no ver el mundo como un campo de batalla, donde, para que unos ganen, los otros tienen que perder.

## **II) *Un vacío infinito y eterno.***

Existe un vacío infinito entre lo que es la forma que la vida está tomando en este momento, lo que sucede, lo real y lo que cada uno de los humanos montados en nuestros personajes, creemos que debería ser o suceder, o nos gustaría que fuera o sucediese.

Por un lado, cada uno de los comunes mortales tenemos en nuestra cabeza una idea armada desde la más tierna infancia, un programa, acerca de cómo las cosas deberían ser. Nuestros padres, tutores, maestros y conciudadanos integrantes de nuestra cultura y sociedad, se encargaron de grabarlo o ayudaron a hacerlo.

Como se imaginarán, diferentes familias en diferentes regiones del planeta, en diferentes países, pertenecientes a diferentes culturas y subculturas, graban diferentes historietas.

Por otro lado, en la misma etapa de vida desarrollamos un claro sentido de qué cosas nos gustan y cuáles no, cuáles nos provocan deseo y apego, y cuáles aversión o rechazo, con infinitas variaciones en los contenidos en función de los diversos orígenes.

Por estas razones, difícilmente Dios (o el Universo), podría complacer a todos en todo momento, por lo que tarde o temprano y en general, más temprano que tarde (y con más frecuencia que lo que deseáramos), las cosas no son como nos gustaría que fuesen o como creemos que deberían ser.

Esta insatisfacción garantizada, va desde asuntos aparentemente importantes tales como si el gobierno puso un impuesto que no nos conviene o si nos dejó nuestra pareja, hasta trivialidades tales como si no encontramos rápidamente estacionamiento para nuestro vehículo en el supermercado. Nuestra vida está llena de pequeñas y grandes frustraciones porque poco y nada de lo que sucede, coincide con nuestros deseos o nuestros planes.

Tratando que las cosas sean como nos gustaría que fuesen o como creemos que deberían ser, la emprendemos contra otros, contra el mundo, la naturaleza o el universo.

“Estamos motivados”.

Queremos que desaparezca aquello que “es”, pero que nos provoca displacer y que suceda aquello que “no es”, pero que si fuese, nos provocaría dicha.

Lo que sucede, la vida, la única vida real que transcurre precisamente en este momento presente, se transforma entonces en el mejor de los casos, en un medio para un fin y en el peor, en un obstáculo contra el que tenemos que luchar.

Lo más desconsolador es que el mecanismo es macabro.

Si después de un esfuerzo que algunas veces puede durar años, conseguimos lo que queríamos, por ejemplo, un título o una casa, un puesto o un hijo, el programa vuelve a funcionar, haciendo que aquello no sea “exactamente” lo que deseamos o como queremos que las cosas sucedan.

Tal vez sería conveniente obtener un título de postgrado, comprar una casa más grande, tener un puesto mejor remunerado o en una mejor compañía, u otro hijo, quizás del género diferente del anterior, y así sucesivamente.

Así logramos estar eternamente “motivados”, eternamente desconformes, eternamente sufrientes.

Como los llamados “espíritus hambrientos” del budismo tibetano de enorme cabeza y boca, e inmenso estómago, pero dotados de una garganta del calibre de un cabello, padecemos un hambre crónica.

Nuestro deseo no conoce límites.

Nada es suficiente para calmar nuestra ambición, para hacernos sentir seguros, para darnos la paz.

### **III) *La idea de la escasez.***

Esta idea, es casi un corolario de las anteriores.

Separados, en competencia con el resto del mundo y con un mecanismo de disconformidad perenne, insondable e infinito con lo que somos o tenemos, nuestra intuición nos dice que nada en este planeta, ni en toda la galaxia, puede alcanzarnos.

No es realmente necesario asumir que la torta es relativamente fija.

Lo que sea, escasea, para la mentalidad de un avaro sin límites.

Ni todo el oro del mundo es capaz de calmar la sed de una ambición sin medida, provocada por una mente para la cual nada es suficiente.

Si este perverso mecanismo se generaliza, todo se transforma en recurso escaso por el que hay que luchar, no importa si se trata de algo realmente finito y escaso o de algo superabundante. Es una forma de ver el mundo.

Por otro lado, si la escasez no existe, la inventamos, lo que ayuda a reafirmar nuestras creencias y para ello sirven igual, cosas necesarias, como banalidades innecesarias y artificiales.

Guardar miles o millones de diamantes en cajas fuertes en Suiza y matar de hambre a quienes los extraen en África, es una forma inhumana e inmoral de mantener la escasez artificial de algo

vano e innecesario, pero en todo caso, cualquier ejemplo sirve para reafirmar la creencia.

*“Una vez llegó al pueblo un señor muy bien vestido, se instaló en el único hotel que había, y puso un aviso en la única página del periódico local, que estaba dispuesto a comprar todos los monos que le trajeran a \$ 10 cada uno.*

*Los campesinos, que sabían que el bosque estaba lleno de monos, salieron corriendo a cazarlos.*

*El hombre compró los cientos de monos que le trajeron a \$ 10 cada uno, como había prometido en el aviso y sin chistar.*

*Como quedaban muy pocos monos en el bosque y era difícil cazarlos, los campesinos perdieron interés; entonces el hombre ofreció \$ 20 por cada mono.*

*Los campesinos corrieron otra vez al bosque.*

*Como era de esperar, los monos mermaron aún más y el hombre elevó la oferta a \$ 25.*

*Los campesinos volvieron al bosque, cazando los pocos monos que quedaban, hasta que ya era casi imposible encontrar uno.*

*Llegado a este punto, el hombre ofreció \$ 50 por cada mono, pero, como tenía negocios que atender en la ciudad, les dijo que los compraría a su regreso. Su cómplice, que tenía en una jaula todos los monos comprados hasta ahora, se dirigió a los campesinos diciéndoles: yo les ofrezco venderles monos a \$ 35 cada uno.*

*Los campesinos juntaron rápidamente todos sus ahorros y compraron centenares de monos que había en la gran jaula y esperaron el regreso del comprador.*

*Desde ese día, no volvieron a ver ni a éste, ni a su cómplice.*

*Lo único que vieron fue la jaula llena de monos que compraron a \$ 35 cada uno, con sus ahorros de toda la vida”.*

Por suerte, las cosas necesarias y naturales difícilmente escasean de verdad, aunque el ingenio humano puede lograr que

ello suceda o, como en la historia de los monos, hacer parecer que es así.

Baste ver los periódicos actuales referirse a la crisis mundial de alimentos, o pensar en la hambruna que hoy están sufriendo realmente millones de personas en el mundo, para corroborarlo.

En suma:

- Si nunca estoy satisfecho con lo que sucede y lo que tengo, y siempre quiero algo más o algo diferente;
- si pienso por esta razón, que todo lo que existe, si no es escaso, va a escasear;
- si vivo en un mundo amenazante y competitivo donde lo importante es que me salve yo y los míos, y “a los demás que los parta un rayo”;
- y si además supongo que los otros piensan y sienten igual que yo:

entonces, es lógico jugar “suma 0”.

## **Epílogo**

La solución de los juegos “suma 0”, está como tantas otras veces, fuera del juego, 180° opuesta de las soluciones intentadas dentro del mismo, que analizadas cuidadosamente, son siempre la verdadera causa del problema.

A manera de resumen del camino por el que creo debemos transitar para salir de esta “carrera de la rata” en la que nos hemos metido, transcribo algunos pensamientos que meditados en profundidad, hablan más y mejor que miles de mis palabras.

- *“Todo es Uno”.*

Texto anónimo

- *“Lo que no es bueno para la colmena, no es bueno para la abeja”.*

Marco Aurelio

- *“Si quieres hacer rico a Pítoles, no aumentes sus riquezas, limita sus deseos.”*

Epicuro



# ¿A dónde vas?

- ¿A dónde vas?
- Al cielo.
- ¿A dónde?
- Al cielo.
- Pero, ¿qué andás buscando?
- Ando buscando a Dios.
- ¿Aquí? ¿Paseando por el parque?
- Aquí y ahora; éste es su Reino.
- ¿Y cómo vas a saber que lo encontraste?
- Porque no voy a querer nada, ni voy a tener más miedo.
- Vos disculpame, pero yo te veo caminando como siempre.
- Como te dije una vez, es lo que hago para encontrarlo; algunas veces camino, otras trabajo, otras me baño, otras como, otras respiro.





# Únicamente

Únicamente la vida,  
vida puede engendrar.  
Si todo es vida,  
la roca y yo,  
a qué aclarar.





# Quando Quando ya falta poco



uchas veces me despierto cuando ya falta poco.

Algunas veces me quedan dos o tres bocados de comida en el plato, y ahí me despierto.

A veces me estoy secando, luego de una ducha que me di totalmente dormido.

Otras veces son los últimos sorbos de un rico café lo que me queda en la taza, cuyo contenido apuré sin siquiera darme cuenta.

Aun así, mi mente, responsable de los ensueños que me robaron la vida que vuelvo a percibir en ese instante, quiere jugarme una nueva y sutil mala pasada.

Me dice: - *¡Qué macana che! Pero tranquilo, otra vez será. Será en la próxima comida* (o en la ducha de mañana, o en el siguiente cafecito).

Casi me parece oír a mi madre pidiéndome compartir algo con mi hermano, y yo contestando: *“no; quiero todo, o no quiero nada”*.

Si a eso le sumo lo de “si no es perfecto, no sirve”, asunto liquidado: mi mente se lleva las de ganar.

Es seguro que me pierdo los últimos y deliciosos bocados de mi comida, el placer de secar lo que quede como Dios manda, o el de oler y saborear unos sorbos de aromático café.

Por el contrario, si estoy despierto, si estoy consciente, esos últimos bocados, secarme bien o los tragos de café, los pongo en la cuenta del “tiempo vivido”, aceptando que Virgilio tenía razón cuando decía: *“mínima es la parte de la vida que vivimos”*.

En fin, cuando algún colega me diga que a esta forma que soy ahora, ya le falta poco, espero estar bien despierto para poner en la misma cuenta, los pocos meses o días que me queden.

Por último, si de mi autoconocimiento se trata, es seguro que no ha existido ni existirá nunca una mejor circunstancia para aprender y crecer, que en la que me encuentre “ahora”, sea ésta tres bocados de comida restantes, secarme bien un brazo, saborear un par de sorbos de café, o estar escribiendo esto.

*“Presta atención a lo que tienes entre manos, sea actividad, principio o significado. Justamente tienes este sufrimiento porque prefieres ser bueno mañana a serlo hoy”.*

Marco Aurelio, Meditaciones



# "Todos contra todos, a marear"



En el barrio donde viví de pibe, cuando no había un número razonable de niños como para armar un movidito o no teníamos el tiempo suficiente, (porque como jugábamos a goles y un partido "a diez" podía durar una tarde entera), jugábamos a "todos contra todos, a marear".

La cosa era así.

En primer lugar, no había arcos; por lo tanto, no había goles.

Si se está preguntando, ¿cómo sabíamos quién ganaba?, la respuesta es: y no, jamás nadie ganaba.

Como este juego no tenía ningún reglamento, no había juez.

Tampoco había una cancha demarcada; jugábamos por todos lados: por la calle, la vereda, los jardines de las casas; no respetábamos nada, ni había límite alguno.

Podían jugar todos los que querían, pero no había equipos, cada uno tiraba para sí mismo.

Como no había un tiempo de duración, se podía entrar o salir en cualquier momento.

Al empezar formábamos un círculo y alguien largaba la pelota para arriba, en el centro. Después del primer pique, lo único que contaba era hacerse del balón y retenerlo lo más que se pudiese.

Si podías, dribleabas; de lo contrario, corrías sin rumbo para cualquier lado, pegando y empujando en medio de un torbellino de patadas, codazos y una tremenda gritería de los que querían hacerse del “esférico”.

Cuando lo perdías, la clave era intentar recuperarlo a como diese lugar, correr al que lo tenía, obstruirle el paso, no dejarlo hacer, faulearlo, acorralarlo contra alguna pared para que no pudiese disparar para ningún lado; en fin, la cosa era sacarle la pelota, aunque se supiese que después, retenerla en esas circunstancias, iba a durar lo que dura un lirio.

Esta historia normalmente terminaba cuando nos agarrábamos a trompadas, o alguien salía lastimado, o quedábamos todos exhaustos, o teníamos que suspender porque por la oscuridad ya no se veía ni la pelota, o cuando alguna de nuestras madres le ponía fin al asunto con el clásico: *“Julito, terminen con esa estupidez. Subí enseguida y solo; no me hagas bajar a buscarte porque va a ser mucho peor”*.

Cuando leo o escucho las noticias políticas nacionales y mundiales me digo: debe ser pura coincidencia, pero por las dudas, me parece que habría que prohibir este juego a los niños.



# ¿Qué le pedirían?

Durante una de las meditaciones de un curso de retiro, el sacerdote que lo conducía, nos preguntó a los que escuchábamos:  
- *Si de repente se encontraran con Jesucristo, ¿qué le pedirían?*

No dudé un instante.

*Nada, me dije; sólo le daría las gracias.*

No querría que me contestase:

*Yo te di la vida.*

*Con la Gracia del Espíritu Santo te desperté del sueño de los hombres, para que vieses el Reino de los Cielos.*

*Te mostré el camino con mi propia vida.*

*¿Qué más quieres?*

*El resto es cosa tuya.*





# Tres cosas que me pasan



uando estoy despierto me pasan tres cosas interesantes por lo extrañas y disfrutables.

- Cuando estoy despierto no juzgo, no critico, no rumoreo, ni chismeo.

Más aún, me torno sensible a las críticas o quejas de otros sobre cualquier tema o persona, al punto que me llegan a molestar.

No me siento bien juzgando a la ligera a las personas, incluso aquellas que aparentan haber cometido delitos o actos despreciables.

Me detiene entender la interrelación e interdependencia de todas las cosas y lo absurdo de las explicaciones lineales y monocausales.

Siempre me falta información para decir muy suelto de cuerpo que tal o cual cosa que hizo fulano o fulana de tal estuvo equivocada, y que debería haberse hecho de tal o cual manera.

- Cuando estoy despierto, me abstengo de calificar como bueno o malo algo que me pasa o que le pasa a otros, se trate de haber conseguido un nuevo empleo, mudarse, casarse o sacarse el premio mayor a la lotería.

Me detiene entender que no soy capaz de ver en el momento todos los detalles positivos y negativos del evento y que nuevamente me falta información para evaluar las consecuencias y derivaciones a corto, mediano y largo plazo del suceso en cuestión.

- Cuando estoy despierto, la mayoría de los temas, situaciones o planteos corrientes de la vida, se trate de cosas domésticas o familiares, organizacionales, o incluso políticas a nivel nacional o internacional, me parecen trivialidades, cosas sin importancia por lo que, en esas circunstancias, frecuentemente me abstengo de opinar.

Me detiene entender que los cambios que producimos en nuestro accionar corriente, son cambios de primer orden, cambios que no cambian nada, son simples redecoraciones de la misma cárcel donde estamos encerrados desde hace siglos.

Cuando me pasan estas cosas, me siento fantástico porque cuando me duermo, juzgo, critico, me quejo y todo es un drama. Cuando me duermo, sufro como loco.

Por otro lado, nuevamente me sirve como diagnóstico.

Si me descubro criticando, juzgando, evaluando, quejándome, diciendo que algo que me sucedió es muy bueno o muy malo o haciéndome mala sangre por las cosas comunes de la familia, el trabajo o el país, sé que estaba dormido.

Cuando me descubro enojándome por esas cosas, sé que estaba a punto de entrar en coma.

# *Vivir en la belleza*

## ***A mi tío Herlicio***

Pobre o rico,  
qué más da.  
En salud o enfermedad,  
sólo una cosa interesa,  
teniendo por fin la virtud,  
libre de miedo y apego,  
simple, fragante y en paz,  
vive siempre en la belleza.





# Una sola ley



l otro día, en el parque que hay frente a mi casa, escuché a un niño que, en tono recriminatorio y sollozando, le decía a otro que imaginé que era su hermano mayor: - *¿Te gustaría?, ¿a vos te gustaría que te hicieran lo mismo?*

No supe de qué se trataba el problema entre ellos, pero me hizo reflexionar en las escenas eternas, en las escenas que se repiten; en las que sólo cambian los decorados y la apariencia externa de los personajes, pero no su esencia.

Alguien que aprovechando su tamaño, su poder, o cualquier circunstancia ventajosa, le hace a otro, algo que seguramente a él no le gustaría que le hicieran.

*Si habré escuchado, pensado o dicho de veces esas frases en mi vida, recapitulé.*

Si la habrán pensado, dicho o escuchado millones y millones de personas a lo largo de la historia de la humanidad.

*¿Te gustaría? ¿A vos te gustaría que...?, repetí mentalmente.*

Y pensé:

*Amí no me gustaría que me lastimen y menos me gustaría que me maten.*

*No me gustaría que tomen algo que es mío sin mi consentimiento.*

*No me gustaría que me mientan, ni que chismeen o corran rumores sobre mí, mi familia o mis amigos.*

*No me gustaría que alguien abuse sexualmente o tenga una relación impropia con algún integrante de mi familia.*

*No me gustaría que alguien drogado o intoxicado y sin control, cometa un acto que lesione mi salud, mis pertenencias o la salud y/o pertenencias de los míos.*

*Ahí paré y pensé: qué fácil sería todo, qué mundo tan diferente tendríamos recordando y siguiendo tan sólo una ley.*

*“Lo que para ti es odioso, no se lo hagas a tu prójimo. Esta es la ley, todo el resto es comentario.”*

Talmud, Sabbath 31<sup>a</sup>



# ¿Es meritorio?

Meritorio es lo que nos sale muy bien, pero con gran esfuerzo y perseverancia.

Lo que nos sale muy bien pero muy fácilmente, lo que hasta podríamos decir que “nos sucede”, lo que nos fue dado como un don por Dios o la naturaleza, no es meritorio, ni digno de elogios y menos de vanagloria.

Es motivo de agradecer a diario.





# Quando las cosas se ponen realmente feas

*(Reflexiones motivadas  
por la crisis económica  
mundial de 2009)*



Si a un ser humano lo atropella un camión y entra en shock por pérdidas de sangre interna y/o externa, es decir, si entra en una situación que amenaza la vida, el organismo está preparado por su naturaleza para hacer lo mejor en esas condiciones.

Sin necesidad de la más mínima disquisición, todo está dispuesto para salvar las funciones vitales, dejando de lado las que, en esas circunstancias, no lo son.

La casi totalidad de la sangre se redistribuye de manera que el corazón y el cerebro se mantengan funcionando el mayor tiempo posible.

Eso se logra a expensas de dejar de lado la perfusión de otros órganos como la piel, los músculos, los riñones, hígado, bazo, páncreas, etc.

No todas las veces alcanzan estas medidas para resolver sin ayuda exterior una crisis de mucha gravedad, pero es un claro indicador de lo que la naturaleza hace en circunstancias en que la vida se ve amenazada.

Cuando eso sucede, la vida deja de lado “lo accesorio” o secundario y se concentra en “lo vital” o primario para el sistema.

Como no soy político ni economista -soy médico-, si alguien me preguntase qué hacer cuando las cosas se ponen realmente feas, cuando nos enfrentamos a una crisis seria, le contestaría que hay que hacer lo que haría mi cuerpo si lo atropella un camión.

Hasta que llegue la “emergencia médica móvil”, (que cuando se trata de una crisis económica mundial vaya a saber qué significa y cuándo llega), sin la más mínima duda, cortarí todo lo que es accesorio y me concentraría en lo vital.

Si tuviese dudas sobre si algo es vital o accesorio, es que es accesorio; lo cortarí (salvo que de lo que esté dudando sea si alimentar al Nono o no).

Transformaría todo en una munición, sólida, pequeña, simple, dura, compacta, sin aristas y sin fisuras.

Cuando las cosas se ponen realmente feas, en lenguaje del management moderno le diría: downsizing, endurance y resiliencia.

En lenguaje criollo le diría: “métase en las trincheras, hágase talón y aguante la atacada, canejo”.

Cuando el temporal amaine, no se inquiete, “la vida” prevalecerá.

Si tiene alguna duda, lea este reporte de científicos de la Facultad de Medicina Albert Einstein de Nueva York, publicado por Fox News, el 30 de mayo de 2007.

***Un hongo encontrado en Chernobyl, absorbe las radiaciones perjudiciales.***

*Un hongo de color negro, recogido por robots en las paredes de la dañada ciudad de Chernobyl es capaz de absorber la radiación y utilizarla para su propio beneficio. El hongo es rico en melanina, el mismo pigmento que protege la piel humana de la radiación ultravioleta que proviene del Sol. Las pruebas se realizaron con unos niveles de radiación ionizante cerca de 500 veces superior a la normal. Los hongos pueden simplemente aprovechar la energía que emiten los materiales radiactivos para su propio beneficio. Esta capacidad puede resultar útil para la gente.*





# Por eso me tratan como me tratan



Siempre que vuelvo al barrio donde me crié y donde aún viven muchos de mis familiares, tengo la misma sensación.

Regreso allí con motivo de cumpleaños, festejos de Navidad o fin de año, fiestas de aniversario de casamientos y vuelvo a mi casa pensando, ... *me tratan como al hijo pródigo.*

"*Hola Julito, ¡qué bueno, viniste!*", es la exclamación con la que me reciben, que me hace sentir siempre bienvenido y halagado, independientemente del tiempo que haga que no nos veamos.

Alegría y calidez en todos ellos y en cada uno de sus gestos, es lo que siento, como si nunca me hubiese ido de su lado.

Hasta hace un tiempo atrás, si hubiese tenido que elegir uno de los personajes de la parábola mencionada, hubiese dicho que yo era claramente, el hermano mayor de esa historia.

De los dos hijos de mi madre, además del primogénito, fui siempre el responsable, el estudioso, el cumplidor, el ordenado, el educado y todas las aparentes virtudes que le quieran agregar a un niño o a un joven que cumple a rajatabla con lo que el argumento familiar y en especial, su madre, espera de él.

Como podrán imaginar, sabiendo que la naturaleza busca los equilibrios, mi hermano se llevó todos los calificativos del otro plato de la balanza, aunque no por eso lo considero desafortunado; quizás todo lo contrario.

Como el hermano mayor del relato de Cristo, fui mucho tiempo de enojo fácil, de juicio severo y duro crítico de todos los que creía descarriados y libertinos, entre ellos mi hermano.

Hace unos días, leyendo un libro del Padre Henri Nouwen, descubrí que en realidad yo soy también el hermano menor de la parábola, por eso me dije, ... *me tratan como me tratan*.

Aunque jamás dilapidé ninguna fortuna como el personaje evangélico, porque de hecho nunca existió, al igual que el hermano menor, yo abandoné mis orígenes, yo abandoné a mi gente y lo hice mucho antes de irme físicamente.

Ya de niño y durante los años de mi adolescencia, anhelé alejarme, dejar atrás las cosas que en aquel entonces menospreciaba y hasta sentía vergonzantes.

Ese fue el oscuro y tremendo motor que impulsó mi juventud, mi carrera y mi trabajo por largo tiempo.

Aunque todos parecen apreciar mi esfuerzo y mis logros de entonces, si lo pienso detenidamente y aunque ellos quizás no lo sientan de esa manera, mi comportamiento fue ofensivo, tan ofensivo como era para la época del relato de Lucas, pedirle su parte de la herencia a un padre, para partir "*a un país lejano*".

Sin una rebelión tan concreta como la del hijo pródigo del Evangelio, yo también me fui a un país lejano.

Mi alejamiento no sólo fue físico, aunque de hecho construí mi casa en un barrio bien distante y distinto del mío original, sino fundamentalmente mental, de mi alma y de mi corazón.

La mayor lejanía es la del olvido y yo, por mucho tiempo, pretendí olvidarlos.

Hoy que la vida me ha concedido la gracia de descubrir mi error, vuelvo a mi barrio pensando “... *he pecado contra el cielo y contra ti. Ya no merezco llamarme tu hijo*”.

En el abrazo de cada reencuentro con mi gente y en el júbilo de ese “*¡qué bueno Julito, viniste!*” con el que me reciben, siento la ternura y el perdón, y creo que lo que realmente me dicen es, “*celebremos, ... porque éste... estaba perdido y ha sido encontrado*”.

Y nos ponemos todos a festejarlo.

Comenta Nouwen del cuadro de Rembrandt, “ El regreso del hijo pródigo”:

*“Cuando miro al hijo pródigo, de rodillas ante su padre, apoyando la cara contra su pecho, no dejo de ver al que un día fuera un artista autosuficiente y venerado, que ha llegado a comprender por fin, que toda la gloria que había conseguido, era gloria vana!”*





# No aprendo más



ayer me desperté levantisco.

Cuando me pasa eso y me doy cuenta, evito dentro de lo posible, situaciones que puedan superar la reducida capacidad de tolerancia que, vaya a saber por qué razones, caracteriza estas jornadas.

Venía bastante bien; inclusive había superado sin percances, la fiestita del Día de los Abuelos del colegio de Facundo, aunque no sólo por mérito mío, sino de las maestras, que le dieron a la reunión la brevedad ideal.

Teníamos con Lilian una cita media hora después de la salida del evento, así que decidimos ir a tomar un cafecito para “hacer tiempo”.

Ésta, seguramente fue una buena idea.

Pedir un cortado en un tamaño especial de taza en la cafetería de un lugar de comidas rápidas, seguramente no lo fue.

*-Le tengo que cobrar la leche aparte* -me dijo la jovencita que atendía el mostrador.

*-No puede ser* -le contesté.

*-Sí, se la tengo que cobrar aparte.*

*-¿Y cuánto es?* -le pregunté.

-Ocho pesos.

-¿Ocho pesos? -le increpé-. *Escúcheme señorita, un litro de leche vale diecisiete pesos y usted me cobra ocho por tres gotas de leche; con dos cortados compra un litro.*

-Así es señor -me respondió.

-Es un robo -le dije, al tiempo que por el rabillo del ojo veía a Lilian que ya sentada y comenzando seguramente a adivinar lo que se venía, me hacía señas como diciendo: "dejá pasar, vení a sentarte".

Voy a saltar las cosas que me vinieron a la mente decir y/o hacer en ese momento, porque pienso que no vale la pena escribirlas.

Si quien está leyendo este relato es una persona serena, que le detalle qué siente y qué haría alguien fácilmente irritable en una situación como ésta, por lo absurda y desproporcionada de la reacción, seguramente no lo entendería y si lo entendiese, no lo compartiría.

Si quien está leyendo este relato es un calentón como yo, no vale la pena que le cuente como me sentía, ni qué tenía ganas de hacer; ya lo sabe.

No sé si estaba realmente amargo, pero ese café me supo de los más amargos de los últimos tiempos.

Sólo la paciencia infinita de Lilian pudo contener mi estado de ánimo y mi andanada de quejas.

Desde alrededor de las cuatro de la tarde, hora en que tuvo lugar este percance, hasta alrededor de las ocho de la noche en que sonó el teléfono, el episodio reverberaba en mi cabeza una y otra vez, en una especie de interminable protesta silenciosa.

Pareciera como si mi dolorido ego, haciendo que suceda imaginariamente una vez más, quisiera reivindicarse; poder cambiar algo de lo ocurrido.

Por supuesto, lo único que cambia cuando me pasa eso, es mi humor, que decididamente empeora con cada repetición.

En eso estaba cuando un querido amigo y colega, quien fue operado hace tres meses de un neoplasma de vejiga, me llama por teléfono para contarme que le habían hecho una nueva endoscopia y que le habían encontrado cuatro nuevos pólipos, seguramente malignos.

Cuando corté, Lilian, que pasaba cerca, me escuchó decir:  
- ¡Caramba, yo sí que no aprendo más!

- ¿Qué cosa? - me preguntó.  
- A no quejarme y no hacerme mala sangre por estupideces - le contesté.



*“Amargo es el pepino. Tíralo. Hay zarzas en el camino. Desvíate.*

*Basta eso. No añadas: ¿por qué sucede eso en el mundo?*

*Pronto nos cubrirá a todos nosotros la tierra, luego ella también se transformará y aquellas cosas se transformarán hasta el infinito y así sucesivamente. Con que si se toma en consideración el oleaje de las transformaciones y alteraciones y su rapidez, se menospreciará todo lo mortal.*

*... tu vida está circunscripta a un período de tiempo limitado.*

*Caso de que no aproveches esta oportunidad para serenarte, pasará, y tú también pasarás, y ya no habrá otra.”*

Marco Aurelio, Meditaciones



# Parece escrito para mí



e encaminé al supermercado instalado en el shopping cercano a mi casa, resuelto a comprar tan sólo dos bolsas de ensaladas verdes prelavadas y cortadas.

Entré, tomé las bolsas que necesitaba y pocos segundos después me descubrí parado frente a la vidriera de la rotisería que queda a pocos metros de la sección verduras, con un número para ser llamado en la mano y observando con avidez, varias de las comidas preparadas allí expuestas.

De pronto desperté y me dije: - *¿qué estoy haciendo acá? Si yo sólo venía a comprar las ensaladas.*

Dejé el número en el mostrador y me encaminé hacia las cajas, pagué y salí.

Uno de los negocios que está pegado al supermercado es una armería, que vende además artículos de pesca y camping.

Escopetas y revólveres alternan en la vidriera con ballestas, arcos, flechas, cuchillos, navajas, garrotes, estrellas ninja y mil chirimbolos más.

Me paré a pegar una ojeada.

- *Qué lindo telescopio de bronce- pensé- ¿Cuánto costará?*

- *Y esa brújula, ¡qué linda y qué barata!, trescientos y pocos pesos nada más.*

De pronto, cuando ya estaba imaginando el destino de la brújula, que por supuesto no era para el que fue diseñada, ya que no acostumbro cazar, ni acampar, ni andar perdido en junglas o desiertos, desperté nuevamente.

Primero una enorme sonrisa apareció en mi rostro y luego algunas carcajadas que disimulé, para que la gente que pasaba no creyera que estaba loco.

- *¿Qué c... estoy haciendo? Si yo sólo venía a comprar las ensaladas.*

Todavía ahora me sonrío, aunque el tema no es para reírse.

Creo que llegará el momento que en las vidrieras de las tiendas van a tener que poner un aviso como los que se ponen en las cajas de los cigarrillos que diga algo así como, "mirar esta vidriera puede ser perjudicial para su salud".

También podría tener sentido utilizar como advertencia alguna versión más antigua y más profunda como la que propone Epicuro:

*"De los deseos, unos son naturales y necesarios, otros naturales pero no necesarios y otros al fin, ni naturales ni necesarios, sino que provienen de opiniones sin sentido."*

Dígame si no parece que lo hubiese escrito para mí.

# Personajes

Siempre estoy representando algún personaje.  
Ahora tengo uno nuevo.  
Su rol es hacer creer que no representa ningún personaje.





# ¿Cuál es el mensaje?



uve el privilegio de ser invitado a dar la conferencia de cierre de año de una de las Fundaciones más prestigiosas y dinámicas del país.

Aunque tomé precauciones para asegurarme que tendría los soportes técnicos que necesitaba y envié a uno de mis colaboradores a explorar con varios días de anticipación el salón, y los instrumentos de proyección y sonido, algo anduvo mal.

Cuando llegué al lugar el día de la presentación, alrededor de una hora antes del comienzo, faltaba una conexión adecuada a la salida de mi computadora.

Las personas contratadas por la fundación para aquellas funciones, no tenían posibilidades de solucionar el problema en el momento y dado lo avanzado de la hora, no fue posible tampoco conseguir el cable en ningún comercio.

Resultado final, tuve que utilizar otra computadora que por alguna razón que desconozco, no pasaba adecuadamente gran parte del material de mi presentación que incluía videos, voces en off y alguno que otro artilugio audiovisual.

Sufrí lo indecible durante más de una hora, tratando de que el público, alrededor de doscientas personas, imaginara el ruido de las olas o la música que acompañaba las imágenes creadas por un caleidoscopio en movimiento.

Con las coronarias estrujadas, superé el trance a puro boliche y oficio.

Al día siguiente, parcialmente resuelto mi enojo en el que involucré como responsables del drama a todos los que pude, incluido por supuesto a mí mismo, comencé a preguntarme, *¿para qué me ocurrió esto?*

Sin mucha demora me dije: *“esto me pasó para que no me ponga `canchero`.*

*Me estoy descuidando, estoy confiando demasiado y Dios me está dando una señal de alerta.”*

Concluí que de ahí en más iba a supervisar todo personalmente y a armar un equipo que tenga todo, absolutamente todo lo necesario para que pueda hacer cualquier presentación, sin depender de nadie.

Por otro lado, pensé, quizás Dios me está advirtiendo respecto al cuidado que debo poner para el acto de cierre de actividades de fin de año y de presentación de mi último libro, que iba a tener lugar unos días después.

Estuve preparando esta actividad durante meses.

Incluía el trabajo y la coordinación de un gran número de personas y un complejo soporte de recursos tecnológicos.

Pantallas en movimiento, voces en off, locuciones y canciones en vivo, luces de ambientación teatral, amplificación profesional de sonido con varios micrófonos y parlantes, generaban la expectativa de un precioso espectáculo y como contrapartida, aumentaban el riesgo de un desastre.

*-Debo extremar cuidados -me dije.*

Dibujé la disposición del salón y todo lo que en él iba a necesitarse, escribí minuciosamente lo que cada participante debía hacer o decir, me reuní con ellos varias veces, y hasta exageradamente revisamos cada paso, cada detalle.

Contraté un equipo de amplificación profesional, al igual que de iluminación, filmación y fotografía.

Cinco horas antes estaba en el lugar, supervisando el armado de todo el salón.

Probamos reiteradamente las luces, los micrófonos, la computadora, el proyector y todo funcionaba a la perfección.

Faltando menos de una hora para dar comienzo a la reunión, decidí darme una ducha y vestirme en una de las habitaciones que el hotel donde iba a tener lugar el evento, nos había cedido.

Cuando regresé al salón, decidí probar una vez más la proyección de las imágenes y para mi sorpresa y mi horror, mi computadora “se colgó”, como se acostumbra decir en la jerga de los que saben de informática; se congeló, para los legos.

Con gente que ya comenzaba a llegar, reinicié el equipo y aunque pareciera mentira, el proyector, que hasta ese momento había funcionado sin tropiezos, hiciese lo que hiciese, sólo proyectaba un cartelito que decía, “sin señal”.

Los conocedores de estos temas se estarán diciendo: lo que había que hacer era apretar Function F4 (o cualquiera de las otras F).

Lamento decirles que tengo esos primitivos conocimientos, así que cuando digo que estaba por entrar en pánico, era porque las maniobras elementales, las había probado todas y ninguna funcionaba.

En estas circunstancias, uso siempre una regla de oro personal cuyo origen puede que cuente en otra historia y que dice: “*ante la duda, tocá todo*”, y así lo hice.

Lo malo de esta regla es que en general, si las cosas van bien, no se puede saber qué fue lo que realmente dio resultado, y éste fue el caso.

No sé bien qué pasó ni qué hice, pero, para mi alivio, todo volvió a la normalidad.

Estábamos cerca del final de la presentación y todo había corrido como sobre rieles.

Mi socio de Argentina había despedido el año en nombre de la compañía; la voz en off de José Salgueiro, había hecho maravillas con uno de los relatos del libro; Ignacio Suárez, había encantado al público con su colorida prosa; Gonzalo Moreira, había interpretado dos emocionantes canciones basadas en mis poemas y yo ya había agradecido a todos los presentes su concurrencia y el apoyo recibido para editar el libro.

Todas las bellísimas proyecciones de fondo que ponían en movimiento fragmentos de los dibujos de la tapa del libro, funcionaron a la perfección.

Todo parecía predecir un final y una presentación perfectos.

Como cierre, sube al escenario Salgueiro para leer con su mágica voz y con el acompañamiento de la guitarra de Moreira, el relato más emocionante del libro, "Dios andaba con mi abuelo Miguel".

Pocos segundos después de comenzar, una distorsión en el sonido del micrófono que había sido probado hasta las náuseas inclusive por el propio José, comenzó a inquietar a la gente del audio, que ocultos detrás de un biombo, manejaban los complejos controles.

Cuando la distorsión se hizo evidente por segunda vez, la inquietud y el movimiento de los técnicos fue tal, que uno de ellos pisó un cable y por fracciones de segundo, desconectó, no sólo el micrófono, sino parte de las luces del escenario.

En esas fracciones de segundo, mi alma tembló.

Con gran profesionalismo, José y Gonzalo superaron el difícil trance y un nutrido aplauso coronó su serenidad, su tremendo aplomo y la preciosa ejecución.

*-Me parece que me equivoqué con mi interpretación del mensaje* -le dije a mi esposa al día siguiente, al tiempo que me acordaba de manera deshilachada de lo que contaba mi profesor de historia de primer año de liceo, respecto a los emperadores romanos.

Era tal su poder, decía mi profesor, y tal la posibilidad de que su soberbia los perdiese, que se hacían acompañar por un sirviente, que en voz baja, le recordaba con frecuencia que era mortal.

*-¿Y cuál es el mensaje?* -me dice Lilian.

*-Me parece que Dios no me quiere decir que extreme los cuidados en mis presentaciones.*

*Para mí que lo que me quiere decir es: hagas lo que hagas, si Yo quiero, te la complico. Humildad Julito, eres mortal.*

Cuando unos días después le conté esta historia a Monseñor Doval, me recordó un pasaje de la Misa que yo había utilizado en otro relato y que nuevamente cobraba plena vigencia en éste:

*“Tuyo es el Reino, tuyo el Poder y la Gloria por siempre, Señor.”*  
Texto del Ordinario de la Misa

Aparte de reconocer la verdad de esta aseveración, que dimensiona lo que somos y nuestra contribución a lo que sucede, le agradezco a Dios la benevolencia, porque como lo hizo en el pasado, podría enseñarme de peor forma.

De cualquier manera, como sé que a Él le complace que yo haga lo que me corresponde, en el futuro, igual voy a extremar los cuidados.



# Extraordinario

Quando puedo escribir un poema de una sola sentada, me sorprende y me pone contento. Me parece extraordinario.

Quando puedo percibir el olor del césped recién cortado o el de las primeras gotas de lluvia sobre la tierra seca, sé que Dios me ama.

La luz del Espíritu Santo, la conciencia plena de lo que sucede ahora, transforma las cosas ordinarias en extraordinarias.





180



# Inventando paraísos



uando vivimos dormidos, un sueño que frecuentemente soñamos los humanos, es viajar.

En ese sueño, independientemente del número, distancia, extensión o extravagancia de los viajes realizados, ponemos una y otra vez, renovadas expectativas de alcanzar la tan anhelada felicidad.

Cada nuevo viaje, no se trata de un viaje cualquiera.

Independientemente de a dónde sea, transformamos el lugar en la versión terrenal del paraíso.

¡Ahora sí! ¡Por fin!

Soñamos que en este nuevo destino, las cosas van a ser como deberían ser, como nos gustaría que fuesen.

No serán tan sólo unos días de puro placer, disfrute y vida perfecta, sino que volveremos renovados física y espiritualmente; volveremos transformados.

Esperas en los aeropuertos, retrasos, cancelaciones de vuelos, pérdidas de equipajes, rotura de valijas, robos, abusos en

las colas, discusiones en los pasillos del avión, asientos inhumanos, comidas insípidas, riesgos de trombosis, mareos y sustos inolvidables, son sólo algunos de los sinsabores que nos esperan a poco de dejar nuestros hogares.

Un poco más lejos nos esperan:

- Fotos, caminatas, fotos, iglesias, fotos, caminatas, tumbas, caminatas, fotos, monumentos, caminatas, fotos, castillos, fotos, puentes, caminatas, museos, fotos, caminatas... fotos, fotos, fotos...
- Nuevas esperas en los aeropuertos, retrasos, cancelaciones de vuelos, pérdidas de equipajes, rotura de valijas, robos...

¿Y todo para qué?

- Para volver "intactos" a nuestra antigua neurosis que nos está aguardando en el vuelo de regreso a casa, o a más tardar, en el aeropuerto. Eso sí, más cansados que a la ida.
- Para una vez llegados a casa, torturar a amigos y familiares con fotos y videitos caseros de los lugares visitados que las dos diferencias que tienen con las que encontramos en Internet son: en general están peores que aquellos y además aparecen los viajeros (una de las razones por las que están peores).
- Para aburrir a un pueblo con fantasiosos relatos de la perfección de la vida, la gente, el clima, los sucesos, la comida y en general de todas las cosas del paraíso que visitamos.

## **Corolario**

Un invento, aunque sea el paraíso, no deja de ser un invento.

Todo lo que es...es y , todo lo demás, no es.

Por suerte el infierno no tenemos que inventarlo, es la vida que llevamos día a día, matándonos por viajar al paraíso, que soñamos que está en otro tiempo y en otro lugar.

*“¿Qué puedes ver en otro lugar que aquí no lo veas? Aquí ves el cielo y la tierra y los elementos de los que fueron hechas todas las cosas.*

*¿Qué puedes ver que permanezca mucho tiempo bajo el sol?  
¿Piensas acaso satisfacer tu apetito? Pues cree que no lo alcanzarás. Si todas las cosas vieses ante ti, ¿qué serían sino una vista vana?*

*Vanidad es amar lo que tan presto pasa y no apresurarse adonde está el gozo perdurable.*

*Acuérdate frecuentemente de la escritura que dice: No se cansa el ojo de ver ni el oído de oír\*.”*

Fr. Tomás De Kempis (Imitación de Cristo)



\* *Eclesiastés 1, 8*



# Las mil batallas

Qué fueron las mil batallas  
que algún día sublimé  
sino andar por esta vida  
haciendo pagar a otros  
el dolor de mi niñez.

¿Quiénes son mis enemigos?  
¿A quiénes no puedo ver?  
Son lo que pude haber sido  
y tal vez nunca seré.





# Dar gracias



ar gracias de manera mezquina, tiene por objetivo retener las cosas que nos gustan y, en la creencia de muchos, recibir incluso más de eso que nos da placer o satisface nuestros intereses terrenales.

Para eso decididamente no sirve.

Es pura fantasía del niño mágico que llevamos dentro, supersticioso y ritualista.

Las cosas que tenemos son prestadas y van a quedarse con nosotros el tiempo que Dios disponga: “Dios nos da y Dios nos quita” y no es sobornable por agradecimientos huecos y rutinarios.

Dar gracias de manera sincera tiene dos grandes beneficios que nada tienen que ver con retener los regalos de la naturaleza:

- Dar gracias nos ubica, nos dimensiona, nos da una idea realista de nuestra minúscula participación en cualquier evento al que nos refiramos, se trate de lo que consideramos un éxito o de un fracaso, de un evento simple como comer un trozo de pan, a recibir la ovación del público en un teatro lleno. Es un antídoto de la vanagloria por las supuestas “victorias” y del falso remordimiento de las supuestas “derrotas”. Nos ayuda a recorrer el camino de la humildad, del abandono, la fe y la confianza en un poder superior.

- Dar gracias nos trae al presente, nos resucita, reencarna nuestra alma en nuestro cuerpo, nos vuelve uno. Dar gracias es siempre dar gracias por algo que está sucediendo. Algo que tenemos, algo que sentimos, algo que nos sucede, etc., pero el reconocimiento de ese algo, cualquier cosa que sea, está ocurriendo en el presente, (aun cuando se trate del recuerdo de una época o evento pasado, o de una persona que ya no existe). Ver el pan en la mesa y dar gracias, ver a nuestros hijos y nietos y dar gracias, sentir el agua de la ducha en nuestro cuerpo y dar gracias, nos saca del sueño y nos trae de regreso a la vida que transcurre ahora.



# Tal cual un rayo láser



Aunque no estoy seguro, he pensado que algunas veces podemos hacer que la naturaleza o el universo se compadezcan de nosotros y torciendo su pesada inercia de infinitos procesos concatenados, por un insignificante lapso tiempo y espacio, nos permita que algunos de nuestros minúsculos deseos y planes, se cumplan.

En última instancia, es como si permitiese que el condicional “si Dios quiere” con el que prudentemente deberíamos acompañar todos nuestros proyectos, se transformase en un, “Dios quiso”.

Estoy convencido que para que eso eventualmente suceda, se tienen que dar infinitas condiciones que no dependen de nosotros y algunas, que sí dependen.

Para que se den las primeras, a los creyentes les recomiendo rezar y a los no creyentes, cruzar los dedos.

Respecto a las segundas, tengo mi teoría.

Si la naturaleza va a hacernos alguna concesión porque lo que nos proponemos no va exactamente en su dirección - y reitero que no estoy seguro que eso alguna vez realmente suceda- lo va a hacer siempre y cuando lo que tenga por delante (sea proveniente de un humano o de millones), se comporte como un rayo láser.

Un rayo láser, dicen los físicos, **"es una onda de energía electromagnética con sus ciclos en coherencia de fase y frecuencia"**.

En realidad es una fuente de luz que a diferencia de las convencionales (una bombita eléctrica, por ejemplo), es de un solo color y se concentra en un punto; es decir, no se dispersa ni se emite hacia todos lados.

Todas sus ondas poseen la misma fase; de ahí el término de coherente y por esta razón, la energía resultante es la máxima posible, puesto que las ondas no se anulan entre ellas.

Estas características le dan su poder, es decir, la capacidad de atravesar estructuras orgánicas e inorgánicas y por tanto, también de leerlas, analizarlas, cortarlas, o soldarlas.

Sus aplicaciones son múltiples, en especial en el campo de las telecomunicaciones y en la manufactura de fotocopiadoras, impresoras, reproductores de discos compactos y dispositivos de lectura de códigos de barras.

Entre otras cosas, se utiliza para cortar, grabar, perforar y tratar materiales, así como para cauterizar úlceras, soldar retinas desprendidas, mejorar arrugas, limpiar dientes cariados, tratar algunos cánceres o como bisturís.

Si la naturaleza va a hacernos alguna concesión, insisto, va a ser en la medida en que pongamos en juego en nuestros proyectos, además de nuestros buenos deseos, tres cualidades que se interrelacionan e interalimentan:

- **una fuerte dosis de energía,**
- generada de forma congruente, **coherente** (sea su fuente una sola persona, un grupo o una nación entera),
- **concentrada**; aplicada en una sola dirección, en un punto.

Tal cual un rayo láser.

Contrariamente a lo que muchos piensan, tengo la convicción de que la naturaleza no toma en cuenta para hacer concesiones, si las metas u objetivos propuestos son buenos o malos, altruistas o egoístas.

En realidad, esos conceptos sólo existen para los humanos.

Si cumple con las condiciones anteriores, le da lo mismo si se trata de ayuda humanitaria para una nación africana o de estrellar aviones contra torres de oficinas.

Lo que es seguro es que por su inexorable ley de causa-efecto, sabe que seremos los destinatarios de los resultados y las consecuencias de lo que nos propongamos.

La naturaleza confía que “recogeremos lo que sembramos” y con eso le es suficiente.

Ahora bien, tal y como pinta el mundo, me parece que sería mejor que nos olvidásemos de las recomendaciones anteriores, que no buscáramos más concesiones de la naturaleza, y que la siguiéramos más de cerca.

Sería más inteligente utilizar nuestra energía, coherencia y concentración en entender mejor sus leyes y adaptarnos a ellas; seguramente la vida en este planeta se tornaría mucho más elegante y llevadera.

*“En efecto, hay que usar a la naturaleza como guía...  
...es lo mismo vivir feliz que vivir de acuerdo con la naturaleza.”*

*“Hemos nacido en un reino: la libertad consiste en obedecer a Dios.”*

Séneca



# Vale la pena

Qué me importa ser feliz,  
sin ser consciente de serlo,  
y aunque en ese preciso instante,  
toda la magia se rompa,  
digan lo que digan los sabios,  
vale la pena saberlo.





# Mi versión del Karma Yoga



mi amigo Mariano está convencido que la acción, o más concretamente, hacer lo que nos ha tocado hacer en la vida, nuestra profesión, trabajo u oficio, es el mejor camino para el progreso espiritual.

No estoy seguro si a él no le pasa como a mí, que como no sé como dejar de trabajar total y definitivamente, me agarro de esta idea como excusa.

Sin embargo, algo de cierto debe tener.

No es original pensar que el trabajo puede ser un camino de desarrollo espiritual y una puerta a la iluminación.

El llamado karma yoga o yoga de la acción, basado en las enseñanzas del Bhagavad Gita, promueve la idea de que podemos alcanzar el amor de Dios y la salvación, mediante la realización de nuestras tareas y deberes.

Más recientemente y dentro de la religión católica, el Opus Dei y su creador, San Josemaría Escrivá de Balaguer, propone una idea similar: el trabajo como camino al cielo o la santidad.

Ahora bien, ¿qué tipo de trabajo permite llegar al cielo?

La respuesta es: cualquiera.

No importa si es de barrendero o senador, abogado o clasificador de residuos.

La clave, como se imaginarán, tiene que ver con el “cómo” se realiza ese trabajo.

Dice el karma yoga, que el trabajo debe realizarse de manera no egoísta, para el beneficio de la humanidad y sobre todo, realizarlo sin estar atados o preocupados por los resultados.

Para San Josemaría, el trabajo es camino de santidad si se realiza *"con la mayor perfección posible: con perfección humana (competencia profesional) y con perfección cristiana (por amor a la voluntad de Dios y en servicio de los hombres)."*

Conversaciones con Mons. Escrivá de Balaguer, No 10

Por tanto, el amor a Dios y a los semejantes que se pone en el trabajo, es importante; y no, el obtener el éxito según los parámetros humanos corrientes.

He buscado traducir para mí estas nobles ideas, de manera que me resulte más claro saber cuándo hago algo que me acerca a Dios y cuándo me aleja.

Seguramente el trabajo es de las pocas actividades que los humanos realizamos utilizando en la toma de decisiones, nuestros programas adultos, es decir, muchos lo llevamos adelante analizando la situación, planificando estrategias y tácticas, y luego haciendo o diciendo lo necesario y conveniente para alcanzar unos objetivos dados.

La clave está en saber quién fija esos objetivos, es decir, al servicio de quién trabaja nuestro adulto.

Si mi adulto trabaja al servicio del guión silencioso e inconsciente que desde mi infancia conduce la vida de mis personajes, aunque parezca lo contrario y disimule con argumentos pseudo-rationales sus verdaderas motivaciones, es esclavo silencioso de los programadores de mi niñez, de los deseos y temores de mis mayores, de mi familia y de la sociedad en la que me crié y fui educado.

Está condicionado por las creencias y paradigmas de mis educadores, y las fantasías y memorias del niño que fui y sigo siendo.

Cuando actúo desde este lugar, parezco un adulto porque no se ven los piolines del titiritero que me mueve, pero mis pensamientos y acciones son tan libres, como los de un muñeco de ventrílocuo.

Aunque parezca independiente, trabajo siempre para otros, muchos de ellos, fantasmas.

Cuando lo que busco directa o indirectamente mediante el trabajo es fama, poder, ser reconocido o simplemente competir, por más exitosa que parezca mi carrera, me alejo de Dios y su Reino.

Cuando mi trabajo está al servicio de mi codicia o mi avaricia, de mi orgullo, de mi vanidad, de mi envidia o de mis celos, me alejo de Dios y su Reino.

Cuando lo que hago es por miedo, inseguridad o culpa, así como si es por enojo, rencor o resentimiento, no importa cuán razonables parezcan mis objetivos, es seguro que lo que hago, me aleja de Dios y su Reino.

Cuando lo que hago me distrae y me hace olvidar de mí mismo y de lo que es primero e importante en la vida, me alejo de Dios y su Reino.

Cuando mi trabajo me lleva a no querer lo que soy y lo que me ha sido dado y en lugar de agradecer, reniego de lo logrado y vivo anhelando lo que una vez obtenido vuelvo a descalificar, me alejo de Dios y su Reino.

En suma, si son mis personajes los que hacen el trabajo para lograr aquello para lo que fueron creados y entrenados, no importa si el resultado de mi trabajo es un burdel o una catedral, no importa cuánto dinero o riquezas acumule, ni cuánta gloria, fama, poder o títulos mundanos me adornen, me alejo de Dios y su Reino.

Con lo demás, Él se complace.



# *La trampa perfecta*

Querer ser perfecto, es una trampa.  
Llena la vida de sufrimiento y desasosiego.  
La trampa perfecta, es querer ser perfecto tratando de  
alcanzar la felicidad y la paz.





# China



sa tarde había comprado las entradas para ver a China Zorrilla y Carlos Perciavale, en la función del viernes de “El diario privado de Adán y Eva”.

Varias personas me llamaron en la nochecita para avisarme que habían escuchado en el noticiero, que China estaba internada con una afección respiratoria.

Todos sabían que en los últimos meses, con motivo de mi último libro, mi relación con este personaje de leyenda del teatro y de las artes, había sido muy especial.

Lo primero que pensé fue en ir a verla, pero decidí primero llamar a su casa para enterarme bien de lo sucedido, saber dónde estaba y ponerme a las órdenes.

El familiar que me atendió me dijo que era algo leve, que la habían internado para extremar cuidados y por precaución, ya que tenía ochenta y cinco años, y que le habían prohibido totalmente las visitas, como era lógico esperar. De lo contrario y con lo que todos la aprecian en este país, su cuarto iba a ser una romería el día entero.

Esto me hizo comenzar a dudar si debía concurrir al sanatorio o no.

Al día siguiente, conversando en nuestro clásico encuentro matinal de música, mate y charla, Lilian me dijo que, en su opinión, estaría muy bien que fuese a visitarla.

Yo continuaba en la duda.

En mi cabeza daban vuelta distintas racionalizaciones.

*Realmente no es bueno importunarla -me decía-, lo más probable es que no logre ni verla.*

Otra parte mía estaba deseosa de mostrarle su afecto y reconocimiento y ponerse a disposición para lo que pudiesen necesitar, tanto ella como sus familiares.

Rápidamente otra voz retrucaba, ¿pero qué puede necesitar? *¿En qué vas a poder ayudar estando internada en un excelente lugar y seguramente en manos de varios médicos muy competentes? Sólo vas a importunar.*

*No te van a dejar pasar tan fácilmente; vas a tener que llevar tu carné de médico y vas a tener que “pesetear” a alguien para lograrlo.*

En eso andaba cuando decidí, cerca de las diez de la mañana, abrir los “mails” de mi computadora.

Luego de proceder con ellos como habitualmente y no sé por qué razón, ya que no lo he hecho por años, decidí abrir una carpeta donde guardo correos que he titulado: “muy interesantes”.

Ahí, hay de todo un poco.

Como todo el mundo, recibo diariamente de mis amigos y colegas, correos con imágenes, comerciales, historias, frases, cadenas de buenos deseos, links a sitios de Internet, resúmenes

de libros o artículos de diarios o revistas, en fin, un montón de basura y entre ella, unas pocas perlas que por alguna razón, en ese momento, decido guardar.

No tengo idea de cuántos correos hay en esa carpeta, pero garantizo que son muchísimos.

“Cliqueo” en uno al azar y el “attachment” decía, “lo mejor que he hecho en mi vida”.

Decidí abrirlo y resumidamente ésta es la historia que contaba.

*Lo mejor que he hecho en mi vida sucedió el 9 de mayo de 2000.*

*Comencé el día jugando tenis con un amigo al que no había visto en mucho tiempo.*

*Entre jugada y jugada me contó que acababa de tener un bebé.*

*Poco después llegó el padre de mi amigo que consternado le dijo que a su bebé lo habían internado en un hospital. Mi amigo subió al auto del padre y se marcharon rápidamente.*

*No sabía qué hacer.*

*¿Seguir a mi amigo al hospital? Mi presencia allí, me dije, no va a servir de nada pues la criatura estará al cuidado del personal y nada de lo que yo pueda hacer, va a cambiar la cosa.*

*¿Brindar mi apoyo moral? Quizás, pero tanto mi amigo como su esposa provienen de familias muy numerosas y sin duda van a estar rodeados de parientes que le ofrecerán el apoyo necesario. Lo único que haré será estorbar.*

*Decidí no ir en ese momento.*

*Al subir a mi auto, me percaté que mi amigo en el apuro, había dejado su camioneta estacionada cerca de las canchas, con las llaves puestas.*

*Claramente debía cerrarla y llevarle las llaves.*

*Como supuse, la sala de espera estaba llena de familiares.*

*De pronto apareció un médico que muy apesadumbrado y en voz baja, les dijo a los padres que el bebé había fallecido.*

*Ellos se abrazaron y lloraron mientras todos los demás los rodeamos en medio del silencio y del dolor.*

*Al verme, mi amigo se refugió en mis brazos y me dijo sentidamente:- Gracias por estar aquí.*

*Permanecí el resto de la mañana sentado cerca de mi amigo y su esposa, mientras se despedían de su bebé.*

*Esto es lo más importante que he hecho en mi vida y aquella experiencia me dejó tres enseñanzas.*

*La primera es que lo más importante que he hecho en mi vida sucedió cuando no había absolutamente nada que yo pudiera hacer. Nada de lo aprendido en toda mi carrera servía; lo único que pude hacer fue acompañarlos y esperar, pero estar allí, era lo principal.*

*La segunda es que de tanto aprender a pensar y razonar, casi me olvido de sentir.*

*La tercera es que toda nuestra vida puede cambiar en un instante.*

Dado que ya no creo más en las casualidades y en mi empeño actual de estar atento a las señales que me da la vida, como se imaginarán, me levanté instantáneamente del sillón y me fui a cambiar de ropa, decidido a ir al sanatorio.

Cuando llegué a la habitación, sin mayores contratiempos, una familiar estaba intentando evitar la visita de otro, cumpliendo seguramente con la indicación médica.

Desde la puerta vi a Inés, la hermana de China, sentada dentro, a quién saludé con la mano. Su gesto de adelante y la pequeña discusión entre familiares facilitaron mi entrada.

China estaba con suero y oxígeno, y aparentaba estar algo fatigada.

Desde la puerta le tiré varios besos con mi mano a los que respondió - tan hermosa como siempre- con otros tantos.

Me acerqué y me dijo: *-¿Cuánto hace que no nos vemos, doctor?*

*-Como un mes -le dije.*

*-Me parece que dos o más -dijo ella, y tenía razón.*

*-Todos la queremos mucho y yo también -le dije- y le deseo de todo corazón que se recupere pronto.*

*-No sé cómo siendo tan querida -me respondió-, puedo estar tan dolorida. Ay, me salió en verso.*

*-Bueno, no será un poema de Juana de Ibarbourou pero quedó lindo -y entonces rió, al igual que todos en la habitación.*

Instantáneamente pensé: Lilian tenía razón y acá está el premio de la vida a la acción correcta.

Le conté brevemente que en unos días mi libro iba a estar pronto, que se lo llevaría a su casa cuando estuviese de alta y le recordé que nos estábamos debiendo una visita a la mía, que esperaba concretar cuando se recuperase totalmente.

Le di un beso de despedida, saludé nuevamente a Inés y a su sobrina Cecilia y luego de reiterarles el ofrecimiento de mi seguramente innecesaria ayuda, me retiré.

Cuando volvía a mi casa, mi corazón, mi alma, mi energía interior, el ritmo de mi andar y todo a mi alrededor me decía: *Julio, estuviste muy bien.*

Si es que las hay, en próximas oportunidades, espero evitarme la pérdida de tiempo de mis inútiles disquisiciones y seguir lo que dicte mi corazón (o Lilian, porque son la misma cosa).

*"Una caparazón, es una capa de razón".*

Prod. Dr. R. Kertész



# Te haría bien confesarte



El primero que me habló de confesión, fue mi amigo Santiago Pérez del Castillo en un almuerzo en la Ciudad Vieja. Fue quizás por el mes de octubre o noviembre de 2008.

Después de conversar de temas profesionales y de experiencias de la vida como es nuestra costumbre me dijo, *“te haría bien confesarte”*.

En diciembre de ese mismo año tuve una entrevista con Monseñor Enrique Doval, quien entre otras cosas me preguntó cuánto hacía que no iba a misa y que no me confesaba.

En función de mi respuesta, me recomendó por segunda vez hacerlo; *“te haría bien confesarte”*, me sugirió.

En la reunión de cierre de fin de año y presentación del libro *“El día que desperté dos veces”*, mi amigo Elbio Acuña me dice con gentileza: *“leí tu libro, me gustó mucho y me impresionó sobre todo la sencillez y naturalidad con que confesás cosas tuyas, algunas que muchos no se animarían a hacer públicas”*.

Poco tiempo después, otro amigo muy querido cuyo alcoholismo lo tenía a mal traer desde hacía tiempo, me contó para mi alegría, que estaba marchando muy bien gracias a Alcohólicos Anónimos, a cuyas sesiones concurría diariamente.

Como es costumbre en esos grupos, debía entre otras cosas, y antes de exponer lo que quisiese, confesar su alcoholismo.

“Soy fulano de tal y soy alcohólico”, es en ese lugar, la clave del permiso para seguir adelante.

Poco tiempo después, otro amigo me dejó de boca abierta confesando casi públicamente y con una valentía y naturalidad inusuales, uno de esos temas que son para la mayoría de los humanos, absolutamente tabú.

En ese momento no sólo le reconocí su coraje, sino que además le recalqué de esa conducta, lo que creo en el fondo es el valor y la fuerza de toda confesión.

*-Esto que hiciste -le dije- fue un exorcismo.*

Más atento a respetar las señales que me da la vida cuando me pone en corto tiempo un tema delante de mis narices tantas veces, me dije, “*por algo será*”, así que reflexioné algunas cosas y concluí otras.

*Reflexioné que:*

Mientras intentamos mantener infructuosamente en secreto, lo que creemos una debilidad, un error, un pecado, un defecto, o como quiera llamársele, somos o nos sentimos frágiles, vulnerables, débiles; el miedo corroe abierta o silenciosamente nuestra alma.

Muchas veces el juego es macabro: todos en derredor hacen que no saben o que no se dan cuenta, disimulan, rumorean, mienten, exageran, minimizan, encubren, delatan, traicionan, conspiran y chismorrear sin fin.

Nosotros gastamos enorme cantidad de energía tratando de tapar, camuflar u ocultar, seguramente con poco o ningún éxito, lo que creemos vergonzante por una u otra razón. Nos amurallamos, nos fortificamos y al mismo tiempo nos volvemos quebradizos.

*Concluí que:*

La verdadera solución es paradójica, 180 grados opuesta a estas absurdas soluciones que comúnmente intentamos.

En lugar de ocultar, la clave es confesar.

“Donde hay pus, hay que drenarlo”.

Exponer, sacar a luz lo que se mueve en las sombras, terminar con el misterio y los fantasmas; trocar la debilidad en poder, exponiéndola y exponiéndonos.

Haciéndolo, descubrimos que la mayoría de las calamidades que imaginábamos que podían suceder, sólo tenían vida ahí, en nuestra imaginación, y que las consecuencias negativas esperadas, eran más grandes de lo que en realidad son.

Por otra parte, el poder que depositábamos en los demás, frecuentemente no era tal; al confesar se esfuma, desaparece.

Confesar logra eso; exorciza el miedo, he ahí su fuerza.

Estoy convencido que la verdadera invulnerabilidad nace de ser totalmente vulnerable.

*“Cuando en 1334 Margarita Maultasch, duquesa del Tirol, cercó el castillo de Hochosterwitz en la provincia de Corintia, sabía muy bien que la fortaleza, situada en una roca increíblemente escarpada que se elevaba sobre todo el valle, era inexpugnable a un ataque directo y que se rendiría tan sólo a un prolongado sitio. Llegó el momento que la situación de los defensores se hizo crítica: no les quedaban más víveres que un buey y un par de sacos de cebada. La situación de Margarita tampoco era buena, si bien por razones distintas: sus tropas comenzaban a indisciplinarse, el sitio no parecía vislumbrar un fin y tenía urgentes asuntos militares en otros puntos. En tal situación, el comandante del castillo decidió una acción que debió aparecer como una locura a los ojos de sus hombres: hizo sacrificar el último buey que les quedaba, rellenó la*

*cavidad abdominal con la cebada restante y ordenó arrojar el cuerpo del animal, monte abajo, hasta un prado situado frente al campamento enemigo. Tras recibir este mensaje, la duquesa, presa de desánimo, abandonó el sitio de la fortaleza y partió con sus tropas”.*

Cambio: Watzlawick, Weakland y Fisch.

Por último y para tranquilidad de nosotros pecadores, es bueno recordar que:

- *“A cualquiera puede sucederle lo que le sucede a uno”.*

Publilio Sirio, citado por Séneca en *Invitación a la Serenidad*.

- *“... y como insistieran en preguntarle, se enderezó y les dijo: El que de vosotros esté sin pecado, sea el primero en arrojar la piedra contra ella”.*

San Juan 8: 7

En fin, me voy a confesar.

Lo haré formalmente como sugieren unos, e informalmente como elogian otros, pero si Dios quiere y me da el coraje, lo seguiré haciendo hasta ser invulnerable.

# Disfraz

Virtud que en el ego asienta,  
aunque sea cardinal,  
es pecado disfrazado,  
un pecado capital.  
*“Vanidad,  
todo es vanidad.”*





# Las paradojas de la libertad

La iluminación siempre es un reencuadre, una solución a los dramas existenciales, 180° opuesta a las soluciones intentadas, una paradoja.

La libertad no se conquista.

Para ser libre no hay que aprender a combatir, hay que aprender a renunciar, a fluir sin aferrarse.

No se puede agarrar con nada al que de nada se agarra.

Libres son los invulnerables.

Para ser invulnerable, hay que ser totalmente vulnerable.

Para ser totalmente vulnerable, hay que confesarse.

*“Me complazco en mis debilidades... porque cuando soy débil, entonces soy fuerte”.*

Segunda carta del Apóstol San Pablo a los Corintios



# Negociación:

*¿una herramienta al servicio del ego o de la felicidad?*



na fórmula para el sufrimiento asegurado:

*“No saber lo que se quiere y matarse por conseguirlo”.*

Cuando al finalizar algunos de nuestros talleres de negociación le pregunto a los asistentes para qué tomaron el taller, las respuestas iniciales son muy variadas.

Algunos vinieron con el deseo de progresar en sus organizaciones, otros quieren resolver un problema concreto que tienen por delante, otros buscan mejorar los resultados de sus transacciones con clientes y proveedores, muchos buscan mejorar sus relaciones en diferentes contextos, inclusive en su propia familia y así sucesivamente.

Si insisto ante cada respuesta con la pregunta : ¿para qué quiere lo que dice que quiere?, este proceso invariablemente conduce a una respuesta final común que es: ser felices.

Todas las respuestas anteriores son intermedias en el camino al objetivo primordial de la búsqueda de todo ser humano que es, ser feliz.

Esta respuesta, por supuesto, es la única que no admite la pregunta ¿para qué?

No hay respuesta a la pregunta: ¿para qué quiere ser feliz?, más allá de la redundancia, para ser feliz.

Ahora bien, si interrogo a todos los asistentes que han coincidido en que el objetivo final de lo que hacemos en la vida es la búsqueda de la felicidad, ¿qué es la felicidad?, obtengo nuevamente las más variadas respuestas o lo que es peor, vaguedades, retórica barata, o ninguna respuesta.

Esta situación es realmente dramática porque, ¿cómo se puede buscar toda la vida algo que no se sabe definir ni decir con claridad qué es?

No lo es menos, el tener una definición poco clara o creer que alcanzar la felicidad es algo casi tan mágico como un cuento de hadas.

Increíblemente, la mayoría transcurrimos la vida en la absurda situación de valorar la felicidad como el bien máspreciado y no destinar ni un minuto a reflexionar seriamente sobre el punto, ni sobre cuáles son los caminos que llevan a ese objetivo.

Es incalculable el sufrimiento que padecemos, tan sólo por ignorar cuáles son las condiciones esenciales que nos pueden llevar a obtener lo que desesperadamente buscamos.

Lo más trágico, es que la casi totalidad del público asistente a nuestros talleres, son realmente expertos en resolución de problemas y en la creación de planes para lograr metas y objetivos. Saben que para lograr algo, hay que prepararse inteligente y pormenorizadamente.

Sin embargo, es frecuente que no apliquemos lo que sabemos o nuestras habilidades empresariales, a los problemas de nuestra vida o a nuestros objetivos primordiales.

Más allá de eso, aun cuando no contásemos con esos conocimientos y habilidades, todo oficio se aprende y el de vivir feliz, también.

Ahora bien, en mi opinión, existe una definición interior previa a hacerse expertos en negociación o tomar cualquier otro curso que busque mejorar sus habilidades y es ésta:

¿Vamos a mejorar nuestras habilidades para lustrar el ego o para ser felices?

Que nuestro ego utilice el modelo de negociación para obtener lo que quiere o para resolver sus conflictos, es a las claras mejor que andar a los tiros, e incluso es mejor que manipular para obtener elípticamente lo que no sabemos obtener en forma directa y asertiva.

Sin embargo, si al concurrir a uno de nuestros talleres de negociación el interés de aprender un modelo y herramientas de probada eficacia, tiene como objetivo servir a una ambición ilimitada, la lucha que le espera al asistente, sigue siendo interminable.

Incluso será fuente de más problemas de los que ya tiene si utiliza el taller para algo que al ego le encanta, compararse (yo soy mejor negociador porque estudié con CMI International Group en Harvard).

Ni nuestro modelo ni ningún modelo, van a permitirle alcanzar algo para lo que no está diseñado: satisfacer una ilimitada capacidad de desear.

Si nuestro ego entiende que la felicidad en la vida se logra con poseer cosas o alcanzar la fama y el poder, las habilidades que desarrollemos en negociación, no dejarán de ser “una buena solución a un problema mal planteado”.

Jamás nos conducirán a otro lugar que no sea el de una alegría transitoria y el de un sufrimiento seguro en el mediano y largo plazo.

Nos haremos más habilidosos en sufrir más.

*“La felicidad y la dicha no la proporcionan ni la cantidad de riquezas, ni la dignidad de nuestras ocupaciones, ni ciertos cargos o poderes, sino la ausencia de sufrimiento, la mansedumbre de nuestras pasiones y la disposición del alma a delimitar lo que es por naturaleza”.*

Epicuro

Si por el contrario hemos concurrido para encontrar una herramienta que nos ayude a ser felices y por felicidad entendemos, lograr la calma, vivir en paz consigo mismo y con lo que nos rodea, incluyendo a otros seres humanos, animales y al resto del planeta, nuestro modelo es excelente.

Como les decía, el tema pasa por una definición interior y quizás anterior a la de tomar el taller.

Por último, estoy convencido que estas reflexiones son válidas para cualquier taller, mecanismo o circunstancia en la que busquemos mejorar nuestros conocimientos, capacidades o habilidades.

*“El hombre es infeliz ya por el temor, ya por el deseo ilimitado y vano. Quien a esto ponga brida, puede procurarse la feliz sabiduría”*

Epicuro



# *El hombre invisible*

Nunca me han visto.

Nadie me conoce realmente,  
pues nada saben de mí,  
los que dicen conocerme.

Lo que han visto son mis máscaras,  
apariencias, personajes,  
vestiduras y oropeles,  
tan sólo mis maquillajes.

Lo que soy es invisible,  
por lo tanto conocerme,  
eventualmente y con suerte,  
solamente para mí,  
sería posible.





# Me confesé con un santo

*“Ser santo no es fácil, pero tampoco es difícil.  
Ser santo es ser buen cristiano, parecerse a Cristo.  
El que más se parece a Cristo, ése es más cristiano; más de  
Cristo, más santo”.*

San Josemaría Escrivá de Balaguer

Pasaron muchos meses desde que mi amigo Santiago me recomendó confesarme formalmente, hasta el día en que decidí hacerlo.

Aunque no creo haber cejado un solo día en el trabajo de mejorar espiritualmente, durante gran parte de ese tiempo, reconozco que el tema transcurrió bajo el manto de mi desatención; por lo menos, consciente.

Sin embargo, durante el par de meses previos a mi concurrencia a la iglesia, hecho que ocurrió pocos días antes de este relato, la idea de confesarme comenzó a rondar frecuentemente en mi cabeza.

Hice miles de disquisiciones.

- *¿Con quién me voy a confesar?-,* comentaba con mi esposa.

- *¿Cómo es una buena confesión-,* me preguntaba a mí mismo, y me decía: “tendré que preguntarle a alguien que sepa y que me haga un esquema.”

*Seguramente, pensaba, no se trata de reiterar tonterías similares a las que le decía de niño a los curas de Tierra Santa: dije malas palabras, me quedé con el vuelto de la panadería, le hice burla a mi tía, desobedecí a mi vieja, etc.*

*Voy a releer bien los mandamientos y todos los pecados capitales.*

*¿A partir de cuándo empiezo a contarle al cura?, porque si es desde antes de los cuarenta es una cosa, entre los cuarenta y los cincuenta y pico, es otra y, de ahí para adelante, otra.*

*¿Habrá pecados que prescriban, como pasa con algunos delitos?*

Un buen día estaba mirando una de las últimas versiones de la película “El hombre araña” en la TV, (creo que era El hombre araña III), y cerca del final, el villano del filme, algo parecido a un poderoso hombre de arena, le confesaba arrepentido sus maldades al héroe de la película.

Lo más sorprendente para mí fue lo que el hombre araña le respondió; algo así como, “yo también hice cosas terribles”.

En ese momento me dije: *“todos andamos por ahí haciéndonos los héroes y seguro que todos somos en esto, como el hombre de arena, o como mínimo, como el hombre araña”.*

Revisé mentalmente mi vida y como escenas de una película, pasaron por mi memoria, muchos momentos de los que nadie se sentiría orgulloso.

Caí en la cuenta poco a poco, del sufrimiento que padecí e hice padecer a mi alrededor y me propuse hacer que mi confesión valiese la pena; sacar de las sombras todas mis debilidades, reconocerlas y aceptarlas.

*–“Voy a ir hasta el hueso”, me dije.*

Cuando junté coraje suficiente y ordené mis pensamientos, llamé al sacerdote que me casó, que bautizó a mis hijos, que los casó y que bautizó a mis nietos, que con Lilian acordamos, sería el más indicado para esta oportunidad.

Nadie como él, que conocía la vida de mis luminosos personajes sociales, para mostrarle la miseria de mi lado oscuro.

Acordamos una cita.

De mis dudas del comienzo, cuando casi creía que no tenía nada de interés para decir, pasé a sentir que lo que iba a contar, le podía interesar hasta el mismísimo Papa.

*“Va a valer la pena escucharme”, me dije.*

Nos encontramos en el enorme patio central del edificio de su congregación, nos dimos un fuerte abrazo y me invitó a sentarnos en un banco cercano.

*-Me vengo a confesar Padre -le dije- y si “cuanto más de Cristo, más santo”, Dios premió mi dura introspección y mi decisión de hacerle saber mi arrepentimiento, con la bendición de conocer en ese momento la misericordia, la piedad y el amor de uno.*

*-Viniste a reconciliarte -me dijo y repitió pausada y enfáticamente- viniste a... r e c o n c i l i a r t e, y mi alma se estremeció.*

*“Cuando su hijo volvió arrepentido, continuó, el padre les dijo a sus siervos:*

*Traed aprisa el mejor vestido y vestidle, ponedle un anillo en su mano y unas sandalias en los pies.*

*Traed el novillo cebado, matadlo, y comamos y celebremos una fiesta, porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado.*

*Y comenzaron la fiesta.*

*Y cuando su hermano, que servía al padre fielmente desde siempre protestó, el padre le dijo:*

*Hijo, tú siempre estás conmigo, y todo lo mío es tuyo; pero convenía celebrar una fiesta y alegrarse, porque este hermano tuyo estaba muerto, y ha vuelto a la vida; estaba perdido, y ha sido hallado.”*

Todo el orden que tenía en mi mente se hizo un torbellino en mi corazón, un nudo en mi garganta, me puse a llorar y aun hoy lagrimeo cada vez que lo recuerdo.

Aunque conocía la parábola, una cosa es la teoría y otra cosa era estar viviéndola en carne propia.

Si de parecerse a Cristo se trata, era como si el mismísimo Señor, sentado a mi lado, me la estuviese contando, como si la hubiese creado para mí.

Mientras hacía la cruz con su pulgar en mi frente le escuché decir:

*"Deinde, ego te absolvo a peccatis tuis in nomine Patris, et Filii, et Spiritus Sancti. Amen."*

*Me gustaría que un día de estos, vengas a comulgar.*

Se lo prometí y pocos días después, cumplí con mi promesa.

*"El cristiano es otro Cristo, alter Christus, el mismo Cristo, ipse Christus".*

San Josemaría Escrivá de Balaguer

### **Trascripción del texto de la respuesta del Sacerdote al relato que antecede.**

*Doctor:*

*Tu obsequio me dejó sin palabras.*

*¿Desconcertado? Es poco...*

*¿Desajustado? Ya es algo.*

*Desafortunado el "rótulo". ¿Es para mí, vergüenza infiel? ... es muy poco...*

*Pero si responde a tu interioridad..., que allí se aloje... hasta que Él lo diga.*

*En tanto, si me pongo a pensar en mis virtudes... tendré trabajo constante para identificarlas... ¡No encuentro salida... sólo cuando me pongo en camino de vida!*

*“Poco más... y me veréis”... cuando se dé... tú y otros contarán “con\_migo” y en camino de Luz.*

*Estaré para ti y para otros... pero un poco mejor.*

*¡Demos gracias a Dios!*

*¡No hay parábola del cosechador, sí de sembrador!*

*Recapitulemos intenciones.*

*Siempre, como siempre y para siempre.*

24. 6. 09

### ***La tristeza se convertirá en gozo.***

El pasaje bíblico citado por el Sacerdote (“Poco más y me veréis”), pertenece al Evangelio de San Juan y lo transcribo a continuación.

- 16 *Todavía un poco, y no me veréis; y de nuevo un poco, y me veréis; porque yo voy al Padre.*
- 17 *Entonces se dijeron algunos de sus discípulos unos a otros: ¿Qué es esto que nos dice: Todavía un poco y no me veréis; y de nuevo un poco, y me veréis; y, porque yo voy al Padre?*
- 18 *Decían, pues: ¿Qué quiere decir con: Todavía un poco? No entendemos lo que habla.*
- 19 *Jesús conoció que querían preguntarle, y les dijo: ¿Preguntáis entre vosotros acerca de esto que dije: Todavía un poco y no me veréis, y de nuevo un poco y me veréis?*
- 20 *De cierto, de cierto os digo, que vosotros lloraréis y lamentaréis, y el mundo se alegrará; pero aunque vosotros estéis tristes, vuestra tristeza se convertirá en gozo.*
- 21 *La mujer cuando da a luz, tiene dolor, porque ha llegado su hora; pero después que ha dado a luz un niño, ya no se acuerda de la angustia, por el gozo de que haya nacido un hombre en el mundo.*
- 22 *También vosotros ahora tenéis tristeza; pero os volveré a ver, y se gozará vuestro corazón, y nadie os quitará vuestro gozo.*

- 23 En aquel día no me preguntaréis nada. De cierto, de cierto os digo, que todo cuanto pidiereis al Padre en mi nombre, os lo dará.
- 24 Hasta ahora nada habéis pedido en mi nombre; pedid, y recibiréis, para que vuestro gozo sea cumplido.

San Juan 16:16-24

*Noctar.*  
 En obsequio me dijo "sin palabras.  
 Desconcertado? es poco...  
 Desajustado? ya es algo...  
 Desafortunado el "rótulo"? Es para mi  
 vergüenza infiel?... es muy poco...  
 Pero no responde a tu interconidad...?  
 que allí se aloje... hasta que... "Ei lo diga"  
 En tanto, si me pongo a pensar en mis  
 virtudes?... tendré trabajo constante  
 para identificarlas... No encuentro  
 salida... Sé cuando me pongo en  
 camino de vida! "Pero más... y me veréis..."  
 cuando se dé... tu y otros contarán  
 "con-migo" y en camino de luz.  
 Estaré para ti y para otros... pero un poco  
 mejor... ¡Demos gracias a Dios!  
 No hay Parábola de "Cosechador", sí de  
 Sembrador! Recapitulemos intenciones.  
 Siempre como siempre y para siempre.

El nombre del sacerdote no figura a pedido expreso del mismo, lo que me corrobora con su gesto de humildad que... "Me confesé con un santo".

# Por algo se empieza

Fui invitado a dar una conferencia en un Congreso organizado por la Universidad Siglo XXI de Córdoba, Argentina.

Me hospedaron en un precioso hotel frente a la Iglesia y Colegio San Francisco, en pleno centro, cerca del lugar donde se desarrollaban las actividades.

En el baño del hotel, como en tantos otros hoteles de buena categoría, había sobre el mármol del lavatorio, una bandeja con un par de jaboncitos, champú, acondicionador de cabello, una gorra de nylon para la ducha, un paquetito de pañuelos de papel, un kit de costura y un peine blanco, todos disponibles sin costo.

Todas las veces que entré al baño durante los cuatro días que estuve alojado, sistemáticamente una voz dentro de mí, decía al ver la bandeja: *“Te vas a llevar ese peine, ¿verdad?”*

En cada oportunidad, otra voz respondía: *“Pero si ya tengo un peine. No necesito otro; es más, en casa tengo alguno guardado en uno de los cajones del baño”.*

Confieso que hasta el momento que abandoné la habitación, no sabía cuál de las dos iba a ganar esta dura batalla.

## *Epílogo:*

Si bien debo reconocer que no fue una gran hazaña, en esta lucha por el desapego a las cosas materiales, por algo se empieza: sigo con mi peine viejo, aunque estoy convencido que la cosa no termina ahí.



# Sobre la soberbia



Sobre la soberbia, el diccionario de la Real Academia Española dice:

- *Altivez y apetito desordenado de ser preferido a otros.*
- *Satisfacción y envanecimiento por la contemplación de las propias prendas con menosprecio de los demás.*

Dicen también por ahí, que nada aleja más al hombre de Dios que este pecado, y estoy de acuerdo.

Ahora bien, en realidad no es necesario imaginar a Dios como un anciano barbado al que no le gustan los vanidosos, pues en ese caso, Dios se parecería a la mayoría de los humanos y si se sintiese molesto con los soberbios, quizás Él también lo sería.

Amí me parece que la cosa es más sencilla.

El orgullo, el amor propio, es el cancerbero de los personajes que representamos cuando andamos dormidos.

Sólo nuestro ridículo ego y su elenco desconocen la minúscula magnitud de su existencia y de sus banales historietas y necesita compararse para sentirse superior a otros egos tan enanos como él.

Para ubicarse y despertar, con lo que hay que compararse es con la magnificencia del universo en cuya inconmensurable historia, nuestra insignificante manifestación, es nada.

Despiertos, los personajes no son y no es posible ser soberbio.

Si estamos en nuestros personajes, estamos en la historieta, no estamos con Dios.

Cuando una cosa es, la otra no es y viceversa.

La que no es cierta, por lo tanto, es la afirmación que dice: contra la soberbia, la humildad.

No se necesita esfuerzo ni trabajo alguno contra la soberbia, para ser humilde, se necesita despertar.

La humildad no es el otro extremo de la vanidad, al que se llega por un arduo y trabajoso camino.

Si hacemos esfuerzo, sólo lograremos ser unos vanidosos, tratando de ser humildes.

Las sandías no son el otro extremo de los zapallitos.

Son cosas diferentes, nacen de semillas diferentes y por más esfuerzo que se haga, una cosa no se transforma en la otra.

Una es un pecado, la otra una virtud.

Sin embargo, algo bueno rescato de mi soberbia, ya que es uno de mis mejores instrumentos de diagnóstico.

- Si el orgullo me gana la cuereada, estoy dormido.
- Cuando me doy cuenta, me desperté.

La clave como siempre no es entender, es darse cuenta, ver las cosas tal cual son.

La observación cura.

# Un clásico: "Ella en la bañera"



Una de las formas de lograr la infelicidad, es tener una idea confusa o peor, errónea sobre lo que es la felicidad.

El cine y la TV son dos de los medios más utilizados por los creadores de mitos, para engatusar con estúpidas escenas repetidas hasta las náuseas, sobre cómo luce la gente cuando disfruta y es feliz.

En esas escenas, es claro que si nos comparamos, perdemos.

Somos más feos, más pobres, más obesos, menos musculosos, menos inteligentes y menos elegantes que la inmensa mayoría de los personajes de películas y seriales.

No sólo los personajes son excepcionales, sino frecuentemente las situaciones de las que participan y los contextos en las que se desarrollan.

Sin embargo, nadie puede dudar a esta altura que son poderosos medios de educación, formación, condicionamiento o como quiera llamársele.

Del cine y la TV, mucha gente aprende cosas, entre ellas, lamentablemente: "qué habría que hacer para ser feliz" y es así como muchas películas y seriales son la fuente imperceptible de la infelicidad de innumerables seres humanos en todas partes del mundo.

Lo que nos pasa a los comunes mortales comparado con lo que sucede a los personajes de dichas escenas, nos llena de insidiosa frustración, nos parece ser basura.

Tomemos sólo un ejemplo.

Seguramente debe haber visto repetirse en innumerables versiones, la escena de “ella en la bañera”, un clásico, uno de los típicos ejemplos de lo que menciono.

“Ella”, la mujer feliz, está metida en la bañera, cubierta con 30 cm de espuma blanco nieve, rodeada de ciento cincuenta velas encendidas de distintos tamaños y colores a distintas alturas de consumo, distribuidas por todo el baño, desde el piso a los antepechos de las ventanas, o haciendo equilibrio en los bordes de la bañera y del botiquín.

Tiene en el baño un fabuloso equipo de música con una melodía sublime, un balde con champagne frío y dos copas.

Llega “él” y tras arrancarse la ropa rompiendo varios botones de la camisa y tirando los zapatos por el aire sin pegarle a ninguna vela, se introduce en la bañera.

¡Eso es vida!

Si en su casa usted tiene sólo un duchero de mala muerte, mala suerte, ha encontrado el primer impedimento para ser feliz.

Sin embargo, si tiene bañera o alguna vez se ha bañado en una, sabrá que hacerlo, es todo un drama.

Sabrá:

- que es difícilísimo calcular la cantidad adecuada de agua para que cuando se meta en la bañera, no se le desborde o de lo contrario, no le queden las rodillas afuera;
- que la espuma para baño jamás hace espuma y que si la hace, no lo cubre totalmente y dura lo que dura un lirio;
- que el agua se enfría rápidamente por lo que hay que agregar periódicamente más agua caliente. Sin embargo, las canillas para hacerlo están comúnmente del lado opuesto al que usted está sentado, por lo que es necesario

regularmente salirse de la “pose de diva”. El detalle es que deberá hacerlo tratando de no resbalarse, ni adoptando posiciones ridículas o grotescas, y evitando tirar agua para afuera (para que no se apaguen las velas), lo que le aseguro que no es nada fácil;

- que si no recoge los pies mientras repone el agua caliente, es seguro que se los quema, lo que le hará nuevamente adoptar posiciones grotescas, impropias de la escena sublime que el cine nos muestra;
- que si tiene que reponer agua caliente, tiene que sacarle un poco del agua que ya tiene y el tapón, también está del lado opuesto a donde usted está sentado. De lo contrario, si estuviese ubicado del lado donde se sienta, aunque estaría más a mano, usted se sentiría un tanto incómodo, en especial si tiene cadenita y retirarlo le haría adoptar nuevamente una posición poco sexy o romántica;
- que más difícil aun es tener ciento cincuenta velas de distintos grosores y colores, y consumidas a distintas alturas guardadas en su casa; no existe;
- que prenderlas le puede llevar una hora y media;
- que al día siguiente deberá disponer de varias horas para rasquetear el cebo que dejó por todo el baño y volver a guardar las velas;
- que si repite esta escena varias veces en el mes, (porque no se trata de ser feliz una vez al año), cuando le llegue la cuenta de la luz de los varios calefones de agua caliente que usó, a la que le deberá sumar el champagne, la espuma para baño y las velas, tengo la impresión que va a buscar una versión menos onerosa para lograrlo;
- por último, le sugiero que no ponga un equipo de música cerca de la bañera; es realmente peligroso. No sea que la escena de “ser feliz” termine en el CTI.

Siempre pienso que directores, productores, guionistas y actores, nos tratan como a bobetas, porque la lista de estupideces

contenidas en estas escenas es interminable y algunas veces, ofensiva para la inteligencia humana.

Por ejemplo, cuando “él”, el hombre feliz, entra en la bañera, Arquímedes se revuelve en la tumba; el agua jamás se desborda.

Si lo intenta en su casa, seguro que el agua le va a llegar hasta el living, se le van a apagar todas las velas y adiós fiesta.

Le garantizo que ponerse con su pareja a secar el agua desnudos, con trapo de piso y lampazo, es un terrible antídoto para la lujuria.

Si esta ridícula escena en la bañera termina con sexo, le sugiero que intente imitarla sólo si usted y su compañera están en muy buen estado físico.

Si ambos logran tener una relación mínimamente satisfactoria en esas condiciones, es seguro que podrían trabajar en el Circo del Sol o anotarse para los juegos olímpicos.

Por último, creo que lo mejor es ser selectivo y evitar andar perdiendo el tiempo mirando pavadas; mucho menos creérselas.

Si finalmente tiene que verlas, le recomiendo que no se compare y si quiere hacerlo, no lo haga con personajes ficticios del cine o la TV; hágalo con los millones de analfabetos, enfermos y hambrientos del mundo que no tienen agua, mucho menos, una bañera con velas.

Después agradezca al cielo por lo que tiene.



# El hijo pródigo

Cuando me confesé por segunda vez, le dije al sacerdote que unos quince días atrás me había ido a confesar después de más de cuarenta años de no hacerlo. Con una expresión de alegría me preguntó:

-¿Hiciste una fiesta?

-Realmente no - le contesté.

"Mi Padre" la hizo, pensé.





# *Todos los zorrillos nos reconocemos*

Un amigo, colega y excelente psicoterapeuta, acostumbraba a realizar periódicamente unas reuniones que llamaba “maratones”.

Las maratones duraban una jornada entera con un corte al medio día y se hacían en día sábado.

Mi colega reunía a sus pacientes más nuevos y algunos invitados, para en esa jornada, presentarles una de las corrientes psicológicas que utilizaba en su tarea profesional.

En una parte importante del taller, hablaba de las distintas “posiciones existenciales” que los humanos adoptamos desde nuestra infancia, por influencia de nuestros padres, maestros, hermanos, tutores, amigos, etc.

Posición existencial es algo parecido al concepto de autoestima, una especie de programa que responde a las preguntas existenciales ¿quién soy? y ¿quiénes son los demás?, y que cuando nuestra razón no está atenta, funciona “por defecto”.

Mi colega explicaba que de acuerdo con esta disciplina, la mayoría de las personas, parte del tiempo, estamos en una posición “realista”.

Esto significa que reconocemos que nosotros y los demás tenemos virtudes, pero no por eso nos endiosamos o endiosamos a otros, y que, al igual que los otros, tenemos defectos, pero no por eso nos sentimos despreciables o los consideramos despreciables.

Decía que cuando nos salimos de esta posición existencial, la única compatible con una buena autoestima, tenemos tendencia a irnos a una de las siguientes:

- *Desvalorizada*, también llamada depresiva. En esta posición nos consideramos menos que los demás, a quienes vemos más habilidosos, más capaces, más inteligentes y con más suerte que nosotros.
- *Paranoide* o perseguidora. En esta posición, no vemos nuestros defectos y sí los de los demás. Pensamos y sentimos que somos más capaces e inteligentes que los otros, a quienes catalogamos como tontos o malintencionados.
- *Maníaca*. Cuando estamos en esta posición vemos todo color de rosa, nos sentimos eufóricos sin razón alguna, todos y todo está bien sin ningún análisis que lo sostenga.
- *Nihilista*. Cuando caemos aquí, creemos que todo está mal, nosotros y los demás, que nada vale la pena, que el mundo irremediamente, “fue y será una porquería”.

Luego de su exposición, que por supuesto he apenas sumariado, mi amigo pidió que cada uno de los asistentes identificásemos la posición existencial que mostrábamos habitualmente.

Cada uno fue exponiendo su propensión, según su real saber y entender.

-*Yo sin dudas, desvalorizada*-, dijo una señora de unos cuarenta años.

-*Yo a veces me pongo maníaco*-, dijo un joven sentado a su lado y, así sucesivamente todos hicimos lo nuestro por identificar nuestra posición más habitual.

Cuando terminamos preguntó: *-¿Ya mí, cómo me ven?*

Dado que la mayoría de los pacientes de los consultorios psicoterapéuticos tienen una marcada tendencia a la posición desvalorizada, sumado a que en general son muy compasivos con sus terapeutas, aquello fue una cadena de, *¡hay fulano, vos realista, vos realista!*

Cuando llegó mi turno le dije para sorpresa de todos, *-vos fulano, perseguidor.*

Me miró como para fulminarme y yo pensé, *"mi perro cazó una mosca".*

*-¿Por qué decías eso, se puede saber?* -me preguntó, claramente molesto.

*-Seguro -le dije- porque como ya expresé, yo me pongo frecuentemente perseguidor y vos, sos igualito a mí.*

Todos los zorrillos nos reconocemos.

No importa cuál es el medio que el zorrillo utilice para lograr su objetivo: la oratoria, la escritura, la música, el canto popular, la pintura, o la práctica profesional.

No importa el contenido de su mensaje: religioso (cualquiera sea la religión), político (de izquierda, derecha o de centro), de paz y tolerancia o revolucionario, técnico, profético, científico, de salvación eterna, o de denuncia.

No importa si el ambiente físico en el que actúa es una iglesia, una mezquita o una sinagoga, un comité de base, el senado, su casa, el directorio de una empresa, la mesa de un bar, o una sede sindical.

No importa el instrumento que use: un libro, una canción, un diario, un programa de radio o de TV, una obra de teatro, un congreso, una "sentada" en el medio de la calle, un curso, una manifestación, un golpe de estado o prenderse fuego.

No importa si su actividad se desarrolla en el seno de una organización tipo partido político, la masonería, los Leones, los Rotarios, el clero, el colegio de abogados, la asociación de maestros, un ministerio, el club deportivo del barrio o si crea una organización propia.

No importa la época ni el lugar: Egipto de los faraones, Roma imperial, Francia del renacimiento, la Alemania nazi, Sudáfrica de Mandela o el Uruguay actual.

No importa de qué se disfrace: de militar, de monje, de político, de periodista, de santo, de pastor, de artista, de gurú iluminado, de gerente, de gremialista, de escritor, de médico o de pacifista.

Todos los zorritos nos reconocemos.

Todos los zorritos nos reconocemos, porque a pesar de las aparentes diferencias, tenemos una cosa que nos une.

Todos aspiramos a lo mismo: a mostrar cuando sea, toda vez que podamos, por la vía que sea, dónde sea, a quiénes sea, (unos más y otros menos sutilmente), que nosotros estamos bien y los demás están mal.

Que somos superiores, más inteligentes, más capaces, más trabajadores y que siempre, siempre, tenemos razón.

Como nunca nos equivocamos, si se ha cometido un error, o una torpeza, que busquen a otro, porque nosotros no fuimos.

De alguna manera, todos en el fondo del alma sentimos que tenemos el deber sagrado de iluminar a los pobres desgraciados que no son como nosotros, decirles qué pensar, dónde ir, qué hacer y de qué forma hacerlo y si no lo hacen así, de ser posible, castigarlos.

Puede que los demás confundan gordura con hinchazón y crean que nos mueve el interés del pueblo soberano, la liberación de las masas, la igualdad y la justicia, la salud, el desarrollo

espiritual de la humanidad y otros propósitos sublimes que usamos de fachadas.

En realidad, cada uno a su nivel, buscamos afanosamente el poder, ganar, tener el control, dominar, ejercer autoridad.

Ningún galardón es suficiente, nada nos alcanza y para sobresalir nos da igual nuestro engrandecimiento o la desgracia de los otros.

Con la edad, los zorritos “perdemos el pelo pero no las mañas”.

Aunque en algunos casos no parezca, porque lo hacemos sutilmente mediante una canción o predicando la paz disfrazados de bondad, lo que nos mueve es la soberbia, el orgullo, la vanidad, la envidia, los celos, en fin, la comparación, a la que constantemente sometemos a nuestro frágil ego.

Advertencia a los zorritos: quizás engañen a millones, pero no a otro zorrito. Mucho menos a un zorro viejo.

Todos los zorritos nos reconocemos.

Como decía Doña María Amelia Gallardo:

*“El que ha sido cocinero antes que fraile, lo que pasa en la cocina bien lo sabe.”*





# Otoño en Cambridge

Caminaba por Cambridge lentamente, en esa precisa semana en que el otoño la viste de fiesta.

Mirara hacia donde mirara, una gama increíble de verdes, rojos, ocres y amarillos dorados, hacían mi asombro cada vez más grande y mi andar cada vez más lento.

Llegué a la placita triangular que queda en la intersección de Massachussets Avenue y Quincy Street, a media cuadra del lugar donde me hospedaba.

De pronto comenzaron a sonar unas campanas.

Sonaban fuerte, cercanas, y no pude reconocer si eran las del Harvard Memorial Hall que me quedaba al frente y cuyas torretas llegaba a divisar por encima de las copas de los árboles, o las de la Iglesia, que quedaba un par de cuadras a mis espaldas.

Cuando giraba para intentar reconocer la procedencia del celestial sonido, una suave ráfaga de viento me envolvió en oro, que cayendo a raudales de los árboles cercanos, giraba conmigo.

Me detuve, respiré hondo, saqué las manos de los bolsillos de mi abrigo, volví las palmas hacia el cielo y lo único que atiné a decir fue: *“Todo honor y toda gloria a Ti”*.

*“Tuyo es el Reino, tuyo el poder y la gloria, por los siglos de los siglos. Amén”*.

Mateo 6: 13b



# El origen de la fe

-Vos estás cambiado ché.  
-¿En qué sentido Padre?  
-Estás más bueno.  
-Si Usted lo dice...  
-No hay caso ché, Dios te puede.  
Si vos lo buscás, Dios te puede.





# No creo que así era Él

*...y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón,  
y hallaréis descanso para vuestras almas...*

Mateo 11: 29

Hasta hace poco sentí que si éste era el camino, me iba a ser difícil hallar la paz de mi alma.

Como tantos otros, había malinterpretado las palabras del Maestro.

Ser manso y humilde no es ser sumiso, porque sumiso, Él nunca fue.

Ser manso y humilde es ser:

- Simple, fragante y lozano como el jazmín del país.
- Calmo y sereno como el agua de un lago en un día sin viento.
- Firme, estable y sólido como una montaña.
- Libre como el espacio estelar.

*Frescura, sencillez,  
firmeza, solidez,  
calma, serenidad y libertad,  
yo creo que así era Él.*



# Inmortalidad

*¡Seguramente Dios no hubiera creado a un ser como el hombre para que sólo existiera por un día!  
No, no, el hombre fue creado para la inmortalidad.*

Abraham Lincoln

El hombre no fue creado para la inmortalidad, como asegura Lincoln.

En todo caso, el hombre fue creado para “tomar conciencia” de su inmortalidad, porque...

*No hubo, no hay, ni habrá en este universo, nada muerto, nunca jamás.*

Julio Decaro

El día que desperté dos veces





# El pañuelo

*A mi viejo*

¿Qué salía del bolsillo  
del traje azul de mi padre?  
¿Un trozo de nube?  
¿Un borbotón de espuma?  
¿Una paloma?  
¿Un jazmín?  
¿O su locura?

Si no fuese que era blanco,  
seguramente diría,  
que era su corazón,  
lo que salía.





# Índice

Dedicatoria.....	3
Introducción.....	5
La clave.....	7
Todo viene con todo.....	9
Cuando sepa escribir bien.....	13
Sobre estar sano.....	15
A Lilian.....	21
Sufren, señor.....	23
La observación cura.....	29
Epicteto en el camping de La Paloma.....	31
Sobre la compasión.....	37
Sensible, siempre sensible.....	41
Moleskine, un regalo imperecedero.....	43
En eso nos parecemos, mi madre y yo.....	45
Puedo percibir de tres maneras.....	47
Estoy convencido.....	49
Dos formas de decir idiota.....	57
La hoja perfecta.....	59
¡ Junto ¡ ¡ Acá ¡.....	61
El camino de la felicidad en tres pasos simples.....	63
Sobre la envidia.....	65
Son cosas diferentes.....	69
El marqués y su fiel lacayo.....	71
“Me c... todito”.....	77
Qué será lo verdadero.....	81
No pierdo la Speranza.....	83
Virtudes y pecados.....	87
Mis primeros amigos.....	89

Sólo mi amor por vos.....	91
Tres creencias muy difundidas en los matrimonios.....	93
La única forma.....	95
¿Cómo es posible?.....	97
Me quedo con Proust.....	101
Los locos tienen un secreto.....	103
Catalizadores.....	105
Lo tengo en la mira.....	111
Mortales.....	113
El efecto martingala.....	115
No quiero ser perfecto.....	123
Dice mi tío Herlicio.....	125
El camino de Lucas.....	129
El origen de los juegos “suma cero”.....	131
¿ A dónde vas?.....	139
Únicamente.....	141
Cuando ya falta poco.....	143
“Todos contra todos, a marear”.....	145
¿Qué le pedirían?.....	147
Tres cosas que me pasan.....	149
Vivir en la belleza.....	151
Una sola ley.....	153
¿Es meritorio?.....	155
Cuando las cosas se ponen realmente feas.....	157
Por eso me tratan como me tratan.....	161
No aprendo más.....	165
Parece escrito para mí.....	169
Personajes.....	171
¿Cuál es el mensaje?.....	173
Extraordinario.....	179
Inventando paraísos.....	181
Las mil batallas.....	185
Dar gracias.....	187
Tal cual un rayo láser.....	189
Vale la pena.....	193

Mi versión del Karma Yoga.....	195
La trampa perfecta.....	199
China.....	201
Te haría bien confesarte.....	207
Disfraz.....	211
Las paradojas de la libertad.....	213
Negociación:	
¿Una herramienta al servicio del ego o de la felicidad?.....	215
El hombre invisible.....	219
Me confesé con un santo.....	221
Por algo se empieza.....	227
Sobre la soberbia.....	229
Un clásico: “Ella en la bañera”.....	231
El hijo pródigo.....	235
Todos los zorritos nos reconocemos.....	237
Otoño en Cambridge.....	243
El origen de la fe.....	245
Yo creo que así era Él.....	247
Inmortalidad.....	249
El pañuelo.....	251



