

Las palabras que curan

Selección y comentario de
Álex Rovira



Plataforma Editorial
Barcelona

Primera edición en esta colección: marzo de 2008

Tercera edición: septiembre de 2010

© Álex Rovira, 2008

© Plataforma Editorial, 2008

*Álex Rovira cede todos los derechos de autor de esta obra,
en cualquiera de los idiomas en los que sea editada, a ONG.*

Plataforma Editorial

Plaça Francesc Macià 8-9 - 08029 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 - Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 37.644-2010

ISBN: 978-84-96981-12-6

Printed in Spain - Impreso en España

Diseño de cubierta y composición:

Rubén Verdú y **peepingmonster**

www.peepingmonster.com

Impresión:

Romanyà-Valls; Verdaguer, 1 - Capellades (Barcelona)

www.romanyavalls.es

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

*A la buena gente,
que cree en el poder del amor
y en el poder de la palabra
y actúa en consecuencia
para hacer de este mundo
un lugar más habitable.*

ÁLEX ROVIRA

Índice

Divinas palabras	11
<i>Capítulo 1.</i> Aquí y ahora	17
<i>Capítulo 2.</i> Humana responsabilidad	29
<i>Capítulo 3.</i> Fértiles anhelos, valiente coraje	37
<i>Capítulo 4.</i> Reveladoras crisis	47
<i>Capítulo 5.</i> Necesaria confianza	55
<i>Capítulo 6.</i> Propósito, voluntad y buena suerte	61
<i>Capítulo 7.</i> Deseada felicidad	71
<i>Capítulo 8.</i> Sagrado y humano amor	79
<i>Capítulo 9.</i> Lúcida realización	89
<i>Capítulo 10.</i> Reveladora sabiduría	99
<i>Capítulo 11.</i> Belleza	115
Agradecimientos	133

Divinas palabras

La palabra es el arma más poderosa

RAMON LLULL

Las palabras son el vehículo de contacto de nuestra alma con la realidad. Gracias a ellas tomamos conciencia y simbolizamos lo vivido. Las palabras nos brindan además la posibilidad de significar toda experiencia, desde lo aparentemente banal hasta lo trascendente: las palabras nos ayudan a dar un sentido a la vida.

Gracias a las palabras percibimos las diferencias, los contrastes, y nos acercamos al mundo. Con ellas creamos y exploramos universos reales e imaginarios. Son puente y camino para conocer y reconocer al ser próximo, descubrir sus matices, su humanidad y, cómo no, son también el vehículo para llegar hasta nosotros mismos. Paradójicamen-

te también las palabras nos ayudan a tomar distancia, a ganar perspectiva, a desahogarnos. Nos permiten acercarnos y alejarnos, gestionar distancias, entregarnos o partir.

«La palabra es mitad de quien la pronuncia, mitad de quien la escucha», dejó escrito Michel de Montaigne. Las palabras nos pertenecen a ambas partes en diálogo cuando éste es sincero, cuando la escucha es atenta, cuando hay voluntad de encuentro. En ellas nos encontramos y por eso nos unen, nos llevan al intercambio, a la relación, al encuentro y así es como nos hacen ver, sentir y crecer.

Existen palabras que condensan experiencias, sentimientos, anhelos, incluso una vida: el nombre de la persona amada, el de los lugares de nuestra infancia, la canción que evoca el recuerdo, la poesía que siempre nos acompaña, la voz de nuestros afectos. En ocasiones, al escuchar palabras como hijo, amigo, padre, madre o especialmente el nombre propio del ser amado, se evoca y recrea un universo de recuerdos y emociones a veces más rico e intenso que la propia realidad cotidiana.

Hay palabras sencillas, inmediatas, adecuadas, amables, que son un regalo. Expresadas desde la espontaneidad, un «adiós», un «gracias», un «por favor», un «te quiero» pueden iluminar un momento, y en según qué circunstancias, ser el recuerdo que da también sentido a una vida.

A menudo una voz amable y sincera es mucho más terapéutica que cualquier medicamento. Un gesto y una voz adecuada pueden cambiarnos el humor en un instante. La palabra nos lleva a la risa, a la alegría, a la ternura y al humor desde lo más inesperado. La palabra sorprende, conmueve, entenece y emociona.

Pero lo más milagroso que sucede con las palabras, es que nos pueden curar. Con la palabra podemos hacer nuestra alquimia interior: aliviar dolores, lidiar con nuestras dudas, rabias y culpas, concluir duelos, sanar heridas, convencer miedos, soltar yugos, terminar quizás con esclavitudes interiores y exteriores: liberar y liberarnos.

Curiosamente, como en cierta ocasión escuché decir a mi gran amigo y editor de este libro, Jordi Nadal, «a quien más teme el dictador es al poeta». Por ello el ser humano que pone voz a lo esencial, desde la desnudez, el que sana el alma individual y colectiva con la voz, con el verbo, acostumbra a ser el primero en morir fusilado en el paredón o con un tiro por la espalda. Nada peor para el cínico, el narcisista, el perverso o el ególatra que aquel niño del cuento que proclama sin miedo y con la lucidez y libertad que nace de la inocencia: «¡El Rey está desnudo!». Pero ni las balas al alma, ni el fuego a los libros, pueden con la conciencia que se despierta gracias a la palabra que ha sido ya nombrada. Porque la palabra tiene el enorme

poder de denunciar, revelar, desnudar, informar, conmover y convencer.

Precisamente porque es sumamente obvio, a menudo el siguiente principio acaba siendo obviado: podemos elegir en cada instante nuestras palabras para relacionarlos con los demás, incluso para relacionarnos con nosotros mismos, para construir la realidad con el otro y para crear nuestra propia realidad. Elegir las palabras adecuadas en cada momento es un ejercicio que nos puede transformar la existencia o abrirnos la puerta a escenarios interiores y exteriores que jamás hubiéramos imaginado.

Así, las palabras que vienen a continuación han sido cuidadosamente elegidas, como queriendo construir un collar de perlas de sabiduría y belleza que sea útil, provocador, revelador, amable, alquímico y especialmente positivo para quienes las lean. Aquellos que las pronunciaron o escribieron poco podían imaginar el impacto que generarían en las vidas de otros seres humanos. Ya sea a modo de aforismo, poema, relato breve o fragmento de texto procedente de un ensayo, las perlas de sabiduría que llenan las páginas de este libro proceden de las mejores dimensiones que puede manifestar un ser humano, ya que en ellas se habla del amor, la responsabilidad, los anhelos, la sabiduría, la realización o la belleza.

Poco importa además cómo sea leído el libro. Puede hacerse al uso, capítulo a capítulo, o en el

ritmo y cadencia que a uno le pida el cuerpo. Habrá a quien le siente bien la lectura ininterrumpida de todos los textos, mientras que otros quizá se sentirán mejor en una lectura reposada, de apenas uno o dos textos al día.

Otro modo de lectura podría ser a través de los temas que aparecen en el índice. Si queremos reflexionar sobre el amor, vayamos al capítulo 8, pero si queremos tener ideas inspiradoras sobre la realización, vayamos al 9. Podemos, en definitiva, construir nuestro menú de palabras que curan.

Pueden también ser leídos al azar, abriendo una página cualquiera y dejando que el texto nos hable como si nos hubiera elegido él a nosotros. Los invito a que hagan este ejercicio, les puede resultar sorprendente.

Sea como sea, es un privilegio hacer este viaje juntos. Ojalá disfruten tanto de la lectura de estos textos como un servidor ha disfrutado en su proceso de selección y ubicación, en un ejercicio que llevo haciendo desde hace muchos años.

Finalmente, les deseo que la lectura no sólo les resulte amena sino reveladora. Porque ese es el gran poder de las palabras humanas; son divinas palabras.

ÁLEX ROVIRA

Capítulo 1
Aquí y ahora

—¿Para qué te sirve, Sócrates,
aprender a tocar la lira si vas a morir?
—Para tocar la lira antes de morir.

Sólo existe el momento presente, el instante presente, o mejor, nuestra consciencia de la existencia en ese instante tan breve que ni tan sólo es cuantificable, porque cuando nos percatamos de él, ya ha pasado.

¿Qué es entonces el aquí y el ahora? Quizá, más que un momento y un lugar, es la presencia que se hace consciente de sí. Simplemente, nuestra consciencia de Ser. Porque no somos nuestro nombre, que es una etiqueta; ni nuestro cuerpo, que cambia continuamente; ni las ideas que nuestro pensamiento crea sobre nosotros mismos, tan volubles como una pluma al viento.

Somos, simplemente, presencia, consciencia. La presencia que se da cuenta de que uno piensa, sien-

te, vive, es. Esa presencia tan pura y tan simple, tan desnuda y esencial, tan obvia, que la acabamos por obviar, por olvidar.

¿Por qué, simplemente, no nos dejamos ser? ¿Por qué no conectamos con el fluir de la vida aquí y ahora y nos olvidamos de «pre-ocupaciones» futuras y recuerdos del pasado para centrarnos en un universo que se despliega desde nuestro centro esencial? Porque la vida y todas sus posibilidades se encuentran concentradas en toda su potencia en el presente, aquí y ahora y se crean desde ese centro, desde ese Yo Soy.

Y es precisamente en este lugar donde queremos empezar este viaje por las palabras que curan: tomando consciencia del valor del presente, del ahora, de nuestro Ser. Ya que sólo desde este punto de partida podemos conectar con lo esencial, con nosotros mismos, con la vida, y seguir en el viaje que ésta nos propone instante tras instante.

Los aforismos, cuentos y citas de este capítulo son una invitación a que volvamos al lugar del que nunca deberíamos salir. Algunas nos invitan a conectar con el Presente de manera directa, otras de manera más sutil. Paladéalos y léelos con serenidad y buena disposición de ánimo; quizás alguno de ellos te haga conectar con algo esencial que has olvidado hace mucho tiempo. Feliz viaje.

Se le preguntó al viejo rabino:
—¿Cuál ha sido el día más especial de su vida?
y ¿quién fue la persona más importante?
—El día más especial de mi vida es HOY —res-
pondió—. Y la persona más importante es con la
que ahora estoy hablando.

RELATO TRADICIONAL JUDÍO

•••

Disfruta hoy.
Es más tarde de lo que crees.

PROVERBIO CHINO

•••

Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente.
Pero el presente es tuyo.

PROVERBIO ÁRABE

•••

La vida es lo que pasa mientras estás haciendo
otros planes.

JOHN LENNON

•••

La verdadera generosidad hacia el futuro
consiste en entregarlo todo al presente.

ALBERT CAMUS

Hemos olvidado que nuestra única meta es vivir
y que vivir lo hacemos cada día
y que en todas las horas de la jornada
alcanzamos nuestra verdadera meta si vivimos...
Los días son frutos y nuestro papel es comerlos.

JEAN GIONO

•••

No tengo prisa. ¿Prisa de qué? No tiene prisa el sol
y la luna: están seguros. Tener prisa es creer que la
gente pasa delante de las piernas, o que, dando un
brinco, salta por encima de la sombra. No; no sé
tener prisa. Si extendiendo el brazo, llego exactamente
a donde mi brazo llega, ni un centímetro más allá.
Toco sólo donde toco, no donde pienso. Sólo me
puedo sentar donde estoy.

FERNANDO PESSOA

•••

No lleves nunca auestas
más de un tipo de problemas a la vez.
Hay quienes cargan con tres:
los que tuvieron,
los que ahora tienen
y los que esperan tener.

EDWARD EVERETT HALE

Acaba cada día y dalo por terminado.
Has hecho lo que podías.
Sin duda habrá habido errores y absurdos;
olvídalos lo antes posible.
Mañana será un nuevo día; empiézalo bien,
con serenidad y con tanto ánimo
que no lo empañen las nimiedades de ayer.

RALPH WALDO EMERSON

•••

El ayer es dinero gastado.
El mañana es dinero por venir.
Usa, pues, el día de hoy, que es dinero en efectivo.

PROVERBIO CHINO

•••

Cuando quieras hacer algo, hazlo.
No aguardes hasta que las circunstancias te parezcan favorables.

RUDYARD KIPLING

•••

¡Vivid! No os torturéis con un mañana hipotético.
Construiros en vuestro presente, aprended a teneros
confianza, a tenernos confianza. Entonces estaréis
armados para afrontar lo imprevisible. Y encontraréis
vuestra vía, en vuestra hora.

ALAIN GUILLO

Estar vivo es algo más que no estar muerto.

ALLAN PERCY

•••

No corras, no te preocupes.

Estás aquí sólo de visita.

Merece la pena que te detengas a oler las flores.

WALTER C. HAGEN

•••

El que no se ocupa de nacer,
se está ocupando de morir.

BOB DYLAN

•••

Ves, pero no observas.

ARTHUR CONAN DOYLE

•••

Oyes, pero no escuchas.

ANTONIO BLAY FONTCUBERTA

•••

Callando es como se aprende a escuchar;
escuchando es como se aprende a hablar;
y hablando es como se aprende a callar.

DIÓGENES

Aprende como si fueras a vivir para siempre,
vive como si fueras a morir mañana.

AUROBINDO

•••

Sólo hay una forma de resistir el frío:
estando contento de que haga frío.

ALAIN

•••

Haz lo que puedas,
con lo que tengas,
allí donde estés.

THEODORE ROOSEVELT

•••

Cada día de nuestra vida estamos creando nuestro
destino.

HENRY MILLER

•••

La mayoría gastamos nuestra vida como si tuviéramos
otra en el banco.

BEN IRWIN

•••

El aplazamiento es el asesino de la oportunidad.

OSCAR WILDE

No es posible asegurar el futuro.
Sólo es posible perder el presente.

IVAN KLIMA

•••

No acortes la mañana levantándote tarde,
es la quintaesencia de la vida.

ARTHUR SCHOPENHAUER

•••

Donde hay paz y meditación
no tienen cabida
la ansiedad o la duda.

FRANCISCO DE ASÍS

•••

Los días no adquieren sabor
hasta que uno escapa a la obligación
de tener un destino.

ÉMILE M. CIORAN

•••

La vida no vivida es una enfermedad de la que se
puede morir.

CARL G. JUNG

Hay algo tan necesario como el pan de cada día,
y es la paz de cada día.
La paz sin la cual el pan es amargo.

AMADO NERVO

•••

Enfréntate a la realidad como un niño pequeño,
abandona la idea preconcebida,
sigue con humildad cualquier abismo adonde la
naturaleza te conduzca o no aprenderás nada.

THOMAS HUXLEY

•••

Lo que tengo que hacer es lo que me concierne,
no lo que la gente cree.

RALPH WALDO EMERSON

•••

¿Dónde puedo encontrar un hombre que haya ol-
vidado las palabras?
Con ese hombre quisiera hablar.

XUANG TZU

•••

El objetivo de la vida es nacer plenamente,
pero la tragedia consiste en que la mayor parte de
nosotros muere sin haber nacido verdaderamente.
Vivir, es nacer a cada instante.

ERICH FROMM

La mayoría de nosotros tenemos tan poco respeto por la vida, que alcanzamos el punto de la muerte sin haber vivido en absoluto.

HENRY DAVID THOREAU

•••

Dichoso el que olvida el porqué del viaje
y, en la estrella, en la flor, en el celaje
deja su alma prendida.

ANTONIO MACHADO

•••

Un hombre caminaba lentamente bajo una intensa lluvia.

Un transeúnte apresurado y protegido con un paraguas lo ve, se detiene ante él y le pregunta:

—¿Por qué no caminas más aprisa?

—También llueve delante —contestó el hombre.

CUENTO TRADICIONAL

•••

—¿Y cuando piensas realizar tu sueño? —le preguntó el Maestro a su discípulo.

—Cuando tenga la oportunidad de hacerlo —respondió éste.

El Maestro le contestó:

—La oportunidad nunca llega. La oportunidad ya está aquí.

ANTHONY DE MELLO

Angustiado, el discípulo acudió a su maestro y le preguntó:

—¿Cómo puedo liberarme, maestro?

El maestro contestó:

—Amigo mío, ¿y quién te ata?”

CUENTO HINDÚ

•••

Hoy es el primer día del resto de tu vida.

DICHO POPULAR

