

SIETE LECCIONES VITALES DEL CAOS

Sabiduría espiritual para mejorar la vida

Xavier Quinzás Lleó, SJ (xavierquinza.webnode.com)

*“Algunos prefieren,
en vez de desgastarse intentando cambiar de vida,
buscar y encontrar la armonía perdida”*

(Maestro Zen)

La metáfora del Caos

Seguramente a más de uno sorprenderá el título de este curso: *“Ordenar el Caos interior: una propuesta espiritual”*. Nos sorprende, en primer lugar, porque lo que más tememos es que en algún momento se desorganice nuestra vida y podamos caer en el caos más absoluto. La expresión “caer en el Caos”, ya nos avisa de que vivimos en la idea ilusoria de que nuestra vida se desarrolla en un cierto orden. Y que lo normal es mantenernos en ese orden, y sólo consideramos la posibilidad de caer en el Caos como una amenaza.

Pero también porque asociamos la idea del Caos con una ruptura brusca de todas las normas y códigos por los que discurre nuestra vida. Caer en el Caos es perder pie, dejarnos arrastrar por la vorágine del sinsentido, abandonar el poco control que aún conservamos de nuestra vida. El Caos, así considerado, está muy cerca de la locura. Esto alimentará sin duda, la extrañeza.

Sin embargo todas las corrientes de espiritualidad han hecho de la ascesis un camino para buscar un cierto orden dentro del Caos. Es decir: no han negado que vivimos en él, sino que han intentado dentro de él, rastrear pistas que nos pudieran acompañar para orientar y ordenar nuestra vida. Lo problemático, en nuestro tiempo, es que hemos convertido imaginariamente ese orden en lo normal, cuando en

realidad se trata de unas dinámicas que sólo pueden destacarse sobre un fondo de Caos.

Nos gusta imaginarnos que estamos viviendo en un mundo ordenado, normado, estable y que, en todo caso, lo que se nos pide en encajar en algunas de sus vías, no salirse de los carriles de la autopista, seguir las indicaciones que se nos hacen. Pensamos que sólo así se nos asegurará un viaje vital tranquilo, sin sobresaltos, y la seguridad de alcanzar la meta anhelada.

La metáfora del Caos nos cambia la perspectiva: no es que en alguna que otra ocasión hayamos tenido la sensación de que nos descontrolábamos, de que íbamos a caer en el caos. Sino que, de hecho, nuestras vidas están en el CAOS, no de forma ocasional, sino permanente. De modo que en esos momentos en que sentimos que estamos a punto de perder pie, en medio de lo caótico de nuestra vida, debemos tranquilizarnos. Ya estamos en medio del caos y ahí hay que buscar las dinámicas que nos ayuden a recuperar la armonía.

La metáfora del CAOS, que es la constatación del continuo fluir de la creación, nos ayuda a ver el mundo como un flujo de modelos animados, sorprendentes, con sutiles relaciones, giros imprevistos. Ahí, en ese Caos es donde han nacido todos los órdenes psicológicos, físicos y sociales que conocemos.

Caos que es, al mismo tiempo, creación y destrucción, muerte y renacimiento constante. El flujo del caos sigue trabajando en nosotros, más aún es el retrato de cada uno. Como un arroyo de montaña, como las olas del mar, como las nubes que pasan... el aparente desorden, en su variedad, enmascara un modelo subyacente estable y siempre cambiante. Del mismo modo nuestros cuerpos se renuevan constantemente y aunque somos la misma persona que hace años, también somos sustancialmente una persona nueva.

De donde se deduce que la metáfora del caos nos hace caer en la cuenta de que estamos hechos de la misma materia que las estrellas, que restos del nacimiento del universo se encuentran dentro de nuestros cuerpos en formas ordenadas. Mientras vivimos y cuando morimos vuelven al flujo del caos que sigue trabajando en los ritmos de nuestra tierra.

La imagen de un arroyo de montaña a la que aludíamos nos hace percibir que éste se encuentra formando parte de una unidad con otros ecosistemas (animales, plantas) que beben de sus aguas. El clima en su variedad aumenta o disminuye su caudal, las semillas son transportadas por su corriente. Del mismo modo cada uno de nosotros estamos interconectados con los sistemas de la naturaleza, de la sociedad y del pensamiento que fluyen a través de nosotros. Vivimos dentro de esos movimientos que afectan a los demás y que les provocan también a ellos un caos a veces imprevisible.

Ello nos permite ver el mundo como un flujo constante en permanente fascinación por lo nuevo y desconocido que llegamos a ser. Nos ayuda a afrontar situaciones de incertidumbre y contingencia, que al fin y al cabo, es nuestra condición de creaturalidad. Somos un laboratorio en continua transformación, nuestra “forma” está creada y sostenida por el mismo flujo del que formamos parte. Somos lo que comemos, respiramos, experimentamos, sentimos, amamos, etc. Todo ello en un proceso continuado de elaboración.

Somos un laboratorio en continua transformación

La interioridad es una zona de nuestro yo en gran parte desconocida. Acceder a ella nos supone ir analizando lo más obvio que percibimos en nosotros, para ir descubriendo lo más real. De la superficie borrosa e incierta de lo que vivimos tendremos que bajar a la profundidad: a un lugar personal de mayor madurez.

Tal vez en lugar de desgastarnos intentando cambiar nuestra vida, algunos preferimos buscar y encontrar la armonía perdida. Porque en realidad de lo que se trata es de renovar y transformar nuestra vida, que es estable y, a la vez, siempre cambiante.

A lo no contaminado en nosotros accedemos por pasajes contaminados: sus caminos están muy marcados por temores, deseos, inercias y apegos. Hemos ido elaborando cuidadosa e interesadamente las puertas por las que accedemos, porque somos un laboratorio en continua transformación.

Laboratorio personal en el que elaboramos los datos de la realidad que nos llegan por los sentidos, primero como respuesta instintiva a los estímulos, después incorporando sentimientos y emociones, más tarde desarrollando procesos cognitivos.

El resultado es lo que llamamos “interioridad”: un lugar no vacío, sino muy elaborado. Los modos como hemos ido incorporando lo que vivimos a nuestra conciencia y que nos provoca una cierta visión, muy parcial, de lo que somos en realidad. Esto es lo disponible, lo que está en nuestra mano, desde donde buscamos descubrir unas dinámicas vitales que nos ayuden a ordenar el caos.

Para esta aproximación a las dinámicas vitales del caos nos apoyaremos en el libro de John Briggs y F. David Peat, *Seven Life Lessons of Chaos* (New York, 1999). Estas dinámicas son intentos de provocación, entradas en una nueva experiencia del mundo, a través de las cuales se filtran tres temas: el control, la creatividad y la sutileza, porque nos enseñan que, más allá de nuestros intentos por controlarlo todo, hay un mundo más rico en donde la vida se vive en plenitud. La teoría del caos nos muestra lo insignificantes que pueden ser ciertas cosas si prestamos atención a la armonía del todo en el que vivimos.

PROCESOS A NUESTRO ALCANCE

Ser creativo: la dinámica del vórtice

En este caos creativo los órdenes más estables están regidos por la dinámica de la creatividad: procesos sensoriales en la percepción del mundo, procesos cognitivos de la conciencia de sí, procesos afectivos en los vínculos que establecemos con otros, procesos de elección en las exigencias de la libertad, procesos de confianza (o desconfianza!) en la forma de afrontar el futuro y procesos de satisfacción (o frustración!) en la puesta a punto del deseo vital.

Cada uno de estos procesos exige una atención preferente y personal, de lo que se puede deducir que el caos es la creatividad de la naturaleza. La relación tan creativa de los modos con que la naturaleza dispone del principio del caos es inacabable. La creatividad es siempre un modo de colaborar con el caos y es un proceso que está a nuestro alcance, porque todos somos creativos.

Con frecuencia las propias “seguridades”, o las certidumbres mentales producen distorsiones y decepciones acerca de la realidad. Nuestras limitaciones pueden acabar oscureciendo lo real, porque nos hacen creer que las cosas son fundamentalmente como las vemos. Accedemos a la realidad con toda una elaboración hecha, pero que debemos analizar, cuestionar.

Deberemos poner una gran sospecha sobre ello, ya que no podemos acceder a nuestra verdad (la de cada uno!) sin minar la seguridad de nuestra buena conciencia, sobre lo que creemos saber de nosotros mismos. Lo problemático es que damos por supuesto que somos lo que sabemos de nosotros, pero esa no es toda la verdad. La inercia en la vida nos conduce a dar por supuestas muchas cosas, y si

no colgamos la sospecha de que algo está por hacer en nosotros, acabamos por devorarnos unos a otros.

Creemos estar en posesión de “la verdad”, pero esta no puede poseerse nunca del todo, y menos aún imponérsela a nadie. La verdad no es algo fijo, no se puede llegar a ella mediante conceptos, ni a través de la disciplina o de la lógica. La verdad es lo que nos mantiene unidos, aunque cada cual deba descubrirla a partir de las condiciones de su propia vida.

Los creativos buscan comprender la verdad en medio de la incertidumbre, en un saber del no-saber, incluso de lo inadecuado. Aceptan los rasgos metafóricos tanto de la realidad como de sus mismos procesos mentales. El flujo de la percepción del creador cambia de súbito y el caos comienza a autorganizarse, porque toda obra de creación es el resultado de muchos momentos, es la memoria de una sucesión de “*eureka*” que se han ido produciendo en diferentes ocasiones y que eclosionan en el momento preciso de la creación.

El momento creador siempre emerge en un contexto nuevo, cuando se ha ido cebando el sistema y puede producirse la chipa, conjunto de gérmenes que, al ser fecundados, se organizan de un modo nuevo, diferente del anterior. Una nueva perspectiva que genera otro modelo de pensamiento creativo, una ordenación diferente de lo conocido que se contempla ahora a una nueva luz.

Al experimentar el flujo de la creatividad nuestra percepción anterior se desvanece, el tiempo se dilata (o se contrae, no lo sabemos bien!) y una intensa claridad nos hace percibir la certeza de que estamos alumbrando algo nuevo, que se nos da la seguridad de que no podemos equivocarnos. Los momentos de flujo creativo son la recompensa del desorden anterior, del mismo caos del que se nutren.

Un vórtice es un flujo turbulento provocado por trayectorias de corriente. Como la turbulencia que se crea al chocar la corriente de un

río contra las rocas. Es el remolino que se forma alrededor de las hélices de un avión, o el que se produce al vaciarse el agua de una pila de baño. Es la misma velocidad la que crea un vórtice que separa lo exterior y lo interior, y es precisamente la pared que se crea, la que es a la vez, lo exterior y lo interior.

La dinámica del vórtice nos sugiere que nuestros momentos creativos, pese a ser fluctuantes, son los momentos en que estamos en contacto con nuestra auténtica verdad. Lo inédito se hace posible, como una visión nueva en la contemplación cuando experimentamos nuestra presencia en el mundo como algo único. Sentimos, a la vez, la verdad universal que somos en la experiencia particular que estamos viviendo.

A pesar de ello nos cuesta descubrirlo, porque bloqueamos la percepción creativa de lo que somos, o la perdemos por nuestra obsesión del control y por nuestro miedo a engañarnos con una visión ilusoria. El recurso a la comodidad, o la búsqueda reiterativa del placer, o el perseguir sensaciones estimulantes nos estrechan la perspectiva y nos impiden desarrollar una percepción más creativa del yo y del mundo.

Sabemos que nuestra manera habitual de percibir y conocer el mundo es una construcción social, es decir: fruto de una serie de categorías muy marcadas por la cultura o el modo de pensar normativo en el círculo social en el que nos movemos. Pero esa construcción, lejos de ser inmutable, está construida, está hecha por muchas abstracciones de la experiencia que reducen nuestra vida a lo que piensan los demás. Es mucho más elaborada y, por tanto cambiante, de lo que pensamos.

Lo importante, en cada una de las ocasiones de nuestra vida, es que se nos presenta la ocasión de abandonar los prejuicios, los hábitos producto de órdenes fijos, el aislamiento, las imágenes del yo y del mundo y hasta las mismas concepciones del pasado o del futuro. Seguramente este sumergirnos en el caos es lo único que nos

permite entrar en contacto con el misterio esencial que nos alumbró.

LOS CONTEXTOS NEGATIVOS DEL PODER

Ser más sutiles: la dinámica del influjo de lo débil

Uno de los principales efectos del sistema social en nuestras vidas es la percepción de incapacidad que nos produce para influir en los contextos negativos. Parece que seamos liliputienses frente a un gran Gulliver imposible de vencer, del que nos sentimos siempre sometidos. Sin embargo, todos los días percibimos como un pequeño rumor que se extiende provoca la caída de la bolsa, o una suma de pequeños agravios provocan un motín carcelario. Es el poder de los impotentes, la fuerza de una influencia muy sutil que desencadena efectos imprevisibles. Es el llamado “*efecto mariposa*” (Lorenz).

Los sistemas complejos y autoorganizados están ligados a innumerables efectos no previstos, y ello es lo que nos muestra la teoría del caos: movimientos pequeños que, al retroalimentarse, pueden producir grandes consecuencias. “*El vuelo de una mariposa en la amazonía provoca un tifón en las islas Fiyi*”. Tanto en la naturaleza como en la sociedad se producen estos efectos de variedades y complejidad muy grandes.

Lo que ello nos sugiere es que el “*influjo de los débiles*” puede ser mucho mayor de lo que nos parece, aplastados como estamos por la impresión de que fuerzas mayores y oscuras rigen nuestras vidas. Este espejismo es el que intentó vencer el checo Václav Havel con su revolución de terciopelo. Desafió el poder del bloque soviético y propuso un tipo de acción de “*contrapoder*”, que tuvo más éxito real en la sociedad.

Si somos tan conscientes de que los sistemas sociales se mantienen gracias a nuestra pasiva participación, es porque tenemos una capacidad de influencia muy grande. Lo que nos indica que podría ser usada de un modo positivo y creativo para ganar ámbitos de mayor apertura y serenidad.

Eso es lo que nos sugiere la dinámica del *influjo de lo débil*: que somos capaces de ejercer influencia negativa o positiva desde lo que somos. Que nuestro ser y nuestra actitud conforman el clima en el que vivimos, que aportamos de un modo muy sutil los nutrientes de los que se alimentan los que viven con nosotros y en resumen el conjunto de la sociedad. Si somos genuinos, felices, auténticos, positivos, generamos un clima mejor en los que nos rodean: familia, amistad, grupos de trabajo, etc.

Otra consecuencia de la influencia sutil es que muchas veces al pretender cambiar, o incluso mejorar, forzamos el sistema y provocamos un desastre mayor. Nuestros deseos de cambio pueden resultar negativos para nuestro equilibrio interior y para el de los otros. Lo más importante es ser auténticos, verdaderos en sí mismos y ejercitar los valores de la comprensión, el respeto y la compasión.

El poder positivo del *efecto mariposa* implica que cada uno es responsable del bienestar de todos, que la bondad individual repercute en los demás. Somos partes de un todo y en nosotros la incertidumbre y la duda también están presentes. El poder de ser “sistemas abiertos” radica en que estemos atentos a lo que sucede, que descubramos el momento feliz de intervenir, la pequeña causa que provocará un efecto mayor.

No nos enfrentemos a la presión del poder colectivo con otro poder, no nos confrontemos con la confrontación, sino con un espíritu capaz de comprometer nuestra creatividad en cada momento. Así ejerceremos la *sutil influencia*, aunque quizá no veamos siempre sus resultados, ni sepamos cómo hemos contribuido al cuidado y la mejora del conjunto.

Lo que parece imposible se hace posible por medio de pequeños gestos: reconocer un fallo, sonreír ante una ofensa, devolver bien por mal, etc. Son gestos evangélicos que nos animan a una resistencia

activa frente al mal, pero no oponiéndonos, sino intentando desarmar al adversario y lograr la reconciliación.

El mundo en el que hemos ido creciendo se nos ha hecho muy rígido: estamos enjaulados en las dinámicas del poder, de la acumulación y del protagonismo. Dichas dinámicas se nos han convertido en verdaderas jaulas de hierro que nos apresan y no nos permiten creer que los contextos (cualquier contexto!) pueden cambiar y de hecho cambiarán. Quizá pronto podamos concebir un modo nuevo de hacer las cosas que hoy nos resulta inconcebible.

SOLTARNOS DE LO QUE NOS ATA

Dejarnos llevar: la dinámica de la renovación

Otra de las nuevas dinámicas que, desde la metáfora del caos, puede renovar nuestra vida y conducirla hacia una armonía mayor, es el *feliz abandono*. El caos nos sugiere que todos dependemos de todos y que se produce una curiosa y paradójica relación entre la persona y el grupo. Más que competir, todos los sistemas, también los personales, anidan unos dentro de otros de una manera muy real. La competitividad, como idea rectora de una sociedad del éxito, es una idea reduccionista si se la compara con la cooperación.

La creatividad que esconde la naturaleza es un entretrejado de relaciones de cooperación, de interconexiones de unos sistemas con otros: el vegetal, el animal, y el medio ambiente en el que viven. Una selva es un sistema muy complejo en donde todos colaboran a su vitalidad. Del mismo modo, el cuerpo humano no vive sino de la dinámica creativa de todos sus elementos. Lo que parece competencia en muchos momentos no es sino cooperación, y en todo caso una y otra varían de un momento a otro.

El *feliz abandono* es una forma muy humana de dejarse en manos de otra fuerza mayor, de confiar el decurso de la vida a flujos vitales más amplios y consolidados que el propio. La creatividad que se desprende de este “soltarse” interior es muy elevada. Los individuos no perdemos nuestra libertad abandonándonos, sino que descubrimos nuevas potencialidades y una inteligencia más creativa, porque vivimos conscientes de ser un sistema abierto.

El control excesivo, el liderazgo potente, la competencia febril no son la mejor manera de disponernos a la renovación de nuestra vida. Más bien conforman un sistema deshumanizador que nos puede llevar a la deriva. Se genera una sensación de pasividad y de desesperanza social cuando una cultura de la competitividad nos ahoga y no nos permite sencillamente ser, ser nosotros mismos. Hay mucho malestar acumulado detrás de la idea de que sólo nos realizamos bajo presión, sea ésta personal o impuesta por otros.

Somos, más de lo que pensamos, un proceso abierto de creatividad colectiva. Pero el problema es que hemos llegado a interiorizar y a asumir que es imposible salir de esa realidad asfixiante, ya que la dinámica del poder ha acabado dominando nuestra conciencia.

En el plano interpersonal también proyectamos el mismo esquema. Cuando dialogamos lo que hacemos es discutir, es decir: contrastar nuestras posiciones, como en una partida de tenis. Pero en el diálogo no pensamos en que podemos abandonar nuestra posición para ver desde dónde razona el otro, sino que tratamos de imponernos. Cuando, en realidad, dialogar no es discutir, sino poner en suspenso las propias opiniones, de tal manera que seamos capaces de escucharnos, de verdad, el uno al otro.

Esta suspensión es otro modo de “feliz abandono” de lo propio, para ampliar los motivos y diferenciar mejor los diferentes puntos de

vista que está jugando en el tema que nos ocupa. Las propias opiniones y juicios no nos permiten en el ardor de la discusión ser propuestos para abrir la mente a lo que, en un principio, podemos considerar innegociable. Pero lo innegociable se puede transformar en negociable en un proceso de creatividad colectiva.

La solución no es un compromiso, porque los compromisos son peores que las derrotas, ya que todos nos sentimos, al menos en parte, engañados. La solución es un diálogo creativo que nos ha acercado a otro escenario más común y compartido.

APRENDER A DISCERNIR

Explorar mejor lo que somos: la dinámica de la complejidad

Si exploramos mejor lo que somos podemos descubrir que lo complejo puede tener un origen extremadamente sencillo, y la simplicidad aparente nos revela una complejidad interior mucho mayor. El problema es que lo complejo nos produce una sensación de confusión, sobre todo porque no ponemos en marcha nuestra capacidad de decisión.

Las alternativas diferentes en cada ocasión en que debemos decidir en nuestra vida no nos muestran la salida más fácil que es descubrir y explorar mejor lo que somos, para comprenderlas mejor. No se trata de comprender mejor la realidad, sino de explorar mejor lo que somos nosotros mismos que nos enfrentamos a ella.

Para comprender mejor la complejidad y a la vez la sencillez de muchas de las formas de vida en la naturaleza se ha propuesto el término *fractal*, es decir la geometría de formas irregulares. Un *fractal* es un objeto semigeométrico cuya estructura básica, fragmentada o irregular, se repite a diferentes escalas (Mandelbrot). Es

la complejidad que puede alumbrar estructuras regulares. Es el orden en medio del caos. Pensemos en la forma ampliada de un copo de nieve, por ejemplo.

Lo importante es captar que la simplicidad y la complejidad se transforman constantemente la una en la otra, y que las repeticiones, aunque no sean exactas, nos están dando a entender una dinámica de cierta regularidad que se nos está revelando. La intermitencia de las situaciones que debemos afrontar en la vida nos suscita algunos interrogantes: ¿nos parece caótica una situación porque las normas se han roto temporalmente? ¿o se trata de captar la intermitencia de caos y de orden de la que están compuestas todas ellas?

La metáfora del caos nos comunica que cuando la vida nos parece más compleja, una dinámica nueva de cierto orden nos puede estar apareciendo. Y cuando las cosas nos parecen muy simples, deberíamos estar alerta para desconfiar, porque ciertamente encierran matices mucho más complejos de los que percibimos.

Descubrir pautas más profundas en nuestra vida no es tan difícil como pensamos, más aún: estamos habituados a hacerlo. Hay patrones escondidos en nuestras aparentes alternativas, lo que sucede es que, con frecuencia buscamos un orden fuera de nosotros, cuando en todo caso, la dinámica de la complejidad nos está dirigiendo hacia el modo como interactuamos con lo que nos sucede y no solamente con las situaciones en sí.

Explorarnos mejor a nosotros mismos nos conduciría a descubrir esa interacción entre el sujeto y la realidad que nos envuelve. Somos *nudos* que nos vinculan a los otros, más que *nódulos* aislados unos de otros. Cuando nos vemos como un “Yo” aislado, independiente, que puede ser analizado, o incluso mejorado, en realidad estamos simplificando nuestra realidad. Si buscamos ese presunto yo lo que nos encontramos es con tramas vitales y sociales que nos configuran,

interconexiones con otros. En realidad somos un espejo del mundo, un reflejo de múltiples conexiones.

Perdemos el contacto con los demás cuando los tipificamos, cuando formulamos estereotipos, que no son sino una hipérbole simplista y exagerada de lo que son en realidad. Y también nos sucede lo mismo cuando intentamos autodefinirnos. Siempre hay márgenes que desbordan la definición, lo que nos hace tener una imagen propia o de los demás, desfigurada, tanto si la idealizamos como si la rebajamos.

Quizá una de las razones por las que nos sentimos tan bien con los sentimientos de ira o de odio es porque hemos estereotipado al otro como enemigo ofreciéndonos la ilusión de que podemos eliminarlo. Pero nos damos cuenta que los sentimientos de amistad y de amor son más sutiles y complejos, porque cuando más amamos menos podemos cosificar a la persona. Su singularidad y profundidad se nos revelan como su misma esencia. No se puede amar lo que no tiene misterio.

Deberemos ser más cautelosos a la hora de identificar o definir a las personas, porque si las simplificamos para comprenderlas en realidad nos estamos simplificando a nosotros mismos. Tenemos el hábito de usar los estereotipos con las personas, pero si nos descuidamos, acaban por dominar nuestro modo de percibir y distorsionando nuestra propia imagen.

Si nos acostumbramos a ver el mundo con categorías muy simples y nos volvemos ciegos a los matices y las sutilezas, nos perdemos la riqueza de las pequeñas cosas y la capacidad de descubrir lo nuevo cada día.

La visión compleja de la realidad no es caer en el relativismo ni en la confusión. El relativismo nos evita tener que aplicar el foco de nuestra atención a lo individual y respetar los matices: no todo es igual. La confusión es una nota de alarma que nos avisa que estamos dejando

de ver la simplicidad interna a la realidad, que la complejidad nos está haciendo perder de vista lo esencial de cada cosa o circunstancia.

La aceptación simultánea de la complejidad y de la sencillez del mundo nos enseña a ver mejor lo singular y lo plural de su realidad, a adoptar nuevas estrategias vitales para evitar con humor tanto lo uno como lo otro. Caer en una hipercomplejidad que no nos permitiría nunca decidir, o dejarnos llevar por una boba simplificación que nos conduciría a decisiones precipitadas e irresponsables.

CONTEMPLAR: PRESENTES AL MISTERIO DEL MUNDO

Contemplar el mundo: la dinámica de la revitalización

Hay algo profundamente revitalizador en la contemplación de la naturaleza, algo profundamente fascinante que nos capta la atención de un modo diferente a como lo hacemos en nuestra percepción apresurada de todos los días. Tumbarse un rato largo en un prado bajo un árbol a ver pasar las nubes, quedarse inmóvil contemplando el ir y venir de las olas de la playa, mirar atentamente la cambiante corriente de un río, etc.... Todo ello nos produce una gran serenidad interior.

Los movimientos recurrentes de la naturaleza armonizan muy bien con el ritmo de nuestro cuerpo, con el movimiento de la respiración, con la mayor conciencia corporal de las sensaciones y de las percepciones que tenemos. Y lo hacen porque son modelos que juegan con el orden dentro del caos.

El dibujo de la distribución de las venas en nuestro cuerpo, el complejo sistema de nuestros nervios, se parecen más al diseño de los helechos o la nervadura de una gran hoja de cualquier árbol. Somos, en realidad, un orden no reglado, una serie original de modelos y sistemas que se repiten de un modo u otro en todos los seres humanos. Estamos

surcados por pistas, huellas y marcas de formas realizadas por la acción caótica de la naturaleza, que se recrea en la forma original de cada uno.

Dicho de otra forma: el caos genera formas y deja huellas en la naturaleza que nos asemejan a ella en muchas escalas diferentes. Ello hace que la contemplación del mundo suponga para nosotros una exploración de un lugar ya conocido, pero olvidado. Como quien vuelve a ver la casa de la infancia muchos años después. Formas que se repiten a diferentes escalas, modelos similares que reconocemos casi instintivamente, pero también rupturas, grietas que no encajan, fracturas entre lo conocido y lo ignorado.

La contemplación de la naturaleza es un ejercicio de descubrir y de unirse en las semejanzas, y también destacar las diferencias. Hay un modo de contemplar que nos hace apreciar las formas como propias y entrar en comunión con ellas, es un ejercicio de apropiación de lo semejante y de contraste con lo diferente. El desafío, en cualquier forma de contemplación, es precisamente esta captación de formas exteriores a nosotros que nos solicitan un ejercicio de comunión desde el interior de nuestro propio ser. Contemplar es hacernos presentes al misterio que nos rodea.

La estética de esta forma de contemplación del caos no tiene nada que ver con lo que habitualmente vemos y captamos. Es menos ordenada y más armónica: un movimiento natural de elementos conectados entre sí e impredecibles, que es el vínculo más íntimo que mantiene interconectadas las cosas del mundo.

Tendremos que afinar nuestra simpatía y nuestra apreciación del universo con otra valoración de apertura a formas que fluctúan entre la vida y la muerte, viviendo en un flujo entre su mantenimiento y su disolución. La imagen evangélica de que hay un modo de contemplar los lirios del campo con su enorme belleza (*“que hoy están y mañana son*

arrojados al horno) y su caducidad nos está indicando otra manera de contemplar el mundo en la dinámica de su continua revitalización.

El sentimiento contemplativo de comunión con toda la creación no es sólo un sentimiento, no depende solamente de un movimiento de nuestra sensibilidad, sino que es reflejo de la misteriosa comunión con un todo mayor. La maestría de nuestra conciencia nos conduce a otra forma de ver y de razonar sobre el mundo y las cosas, no como un objeto exterior a nosotros sino incluyéndonos de un modo nuevo.

Querer vivir de un modo diferente nos exige una purificación de la mirada. Debemos nutrirnos más profundamente de la fuente común con la que vemos y somos vistos. Ser humano es ser creativo, es decir: ser contemplativo. Necesitamos una nueva forma de ver el mundo, de ponderar la mirada, de afinarla para descubrir lo que ya está en nosotros, pero aún no se nos ha revelado. Debemos y podemos sentirnos más “en casa” dentro del universo.

LIBERARNOS DE LA ESCLAVITUD DEL TIEMPO

Vivir la oportunidad: dinámica de lo temporal

El tiempo es, desde hace dos siglos, nuestro secuestrador. Se ha convertido en la medida del progreso, se nos ha hecho creer que el tiempo corre, que nos devora, que las horas y los días pasan, que se mide por el reloj con el que nos hemos encadenado para siempre. Para nosotros el tiempo ha perdido su naturaleza interior, se nos ha vaciado de densidad, es una sucesión de segundos sin corazón.

Pero la teoría del caos nos enseña que se puede recuperar el pulso del tiempo. Que es posible vivir con intensidad cada instante, darle su lugar en el ritmo vital de nuestra vida. Descubrir la oportunidad que

cada presente nos brinda y vivirlo sin apremio, sin prisas, como un regalo del Creador a sus criaturas.

Aristóteles ya nos dejó dicho que lo bueno del tiempo se llama *kairos*, es decir: ocasión, oportunidad. Todos sabemos que la duración del tiempo varía según lo que estemos viviendo: para el que sufre, para el que espera, para el que teme, para el que goza... en cada momento vital el tiempo pesa de una manera diferente.

La dimensión *fractal* del tiempo está en nuestra experiencia cotidiana: cada situación nos ofrece una entrada a las corrientes del río del tiempo, a los remolinos de su densidad vital. Hay momentos en que se nos revela con una mayor claridad las verdaderas dimensiones del tiempo vivido: en el breve instante de un accidente, en el reposado tiempo de la soledad, y en otros tantos momentos. En unos casos el tiempo parece detenerse, en otros se difracta y fluye sobre nosotros lleno de matices. Nuestra experiencia se expande dentro del tiempo, el reloj parece pararse y descubrimos otra dimensión del tiempo.

Nuestro cuerpo tiene ritmos internos que detectamos más o menos: el tiempo de la digestión, el flujo de las hormonas, un chute de adrenalina cuando nos enfadamos, etc. Todo ello nos hace sentir el flujo del tiempo interior en confrontación con el del reloj. Si nos descuidamos nos podemos quedar sin conexión con los ritmos propios de la vida.

El tiempo se expresa mediante *tempos* particulares, como en una sinfonía. Hay experiencias que hacemos en un tiempo tranquilo (*largo*) y otras que saltan sobre nosotros en un *presto molto vivace*. Y no es sólo con arreglo a la velocidad como lo experimentamos, sino también sosteniéndolo y apagándolo, con consistencias diferentes como en una partitura. El tiempo se curva, se vierte, se separa, se remansa tranquilamente, discurre por nuestra conciencia como un río de montaña. Sólo necesitamos percibirlo más y aprender a acompañar nuestro ritmo al suyo.

El sueño se produce en unos pocos segundos pero suele contener una historia mucho más larga y compleja. Es un microcosmos de nuestra vida, de nuestro subconsciente, un retrato de lo que vivimos. Nuestros cerebros no recuerdan un acontecimiento del mismo modo dos veces seguidas, sino de acuerdo a como lo hemos fijado. Cada recuerdo es un acontecimiento nuevo que conecta y se afirma en nuestra conciencia.

El tiempo del reloj es una medida regular, pero nuestros ritmos internos no lo son. Vivimos en diversos estados de conciencia y no podemos medirlos de la misma manera: lo irregular es sinónimo de que funciona bien. Contemplando un electrocardiograma descubrimos lo irregular y a la vez continuo de los latidos de nuestro corazón. Si nuestro corazón se ha encerrado en un ciclo muy constante, algo no acaba de funcionar correctamente.

El Evangelio nos sugiere que debemos adaptar menos nuestro tiempo interior al exterior. Que el desgaste es querer correr más que lo que nos permiten nuestras mismas posibilidades. Si hacemos lo contrario: someternos al ritmo del tiempo cronológico, experimentamos la presión y el desgaste de lo que sordamente nos amenaza. Nos sugiere que restauremos nuestros lazos con el tiempo enriquecedor de la vida y con el ritmo de nuestro crecimiento interior.

Tratar de medir el tiempo interior con el reloj genera confusión. La pregunta es siempre la misma: ¿qué tiempo tiene significado para nosotros? No necesitamos más tiempo, sino un tiempo más pleno. Lleno de sentido, no porque hagamos más cosas, sino porque nos vivamos más serenamente comprometidos con la actividad que estemos desarrollando.

Conectados con el flujo del alimento que nos nutre y cuidadosos con el tiempo que dedicamos a cada cosa, podemos vivir mejor. Diferenciar los diversos tiempos del día entre lo urgente, lo útil, lo

adecuado y lo importante, es lo que nos permitirá desarrollar nuestra creatividad individual y dejar que cada actividad florezca en el tiempo adecuado. Los tiempos diferentes se retroalimentan unos a otros, suman su energía, pero tenemos que tener una alianza con las diversas dimensiones temporales.

Ese tiempo expansivo y rico está disponible para todos, pero tenemos que ser mucho más cuidadosos con él, vivirlo más desprendidos, de un modo creativo y creador.

VER NUEVAS TODAS LAS COSAS

Volver a unirnos con la Creación: dinámica de un percibir nuevo

La metáfora del caos nos está llamando a vincularnos de una manera nueva con la totalidad de la Creación. Vivimos en un mundo creado, un mundo que es el Cuerpo de Dios, con el que se comunica y que debemos cuidar responsable y amorosamente. Un espacio vivo, interconectado, nuestro hogar, junto con el de todo lo creado.

La conciencia de la Totalidad es un tema recurrente en todas las cosmovisiones, para los místicos de la corriente que sean, la totalidad es el camino de la vida diaria. Volver a unirnos con el Todo es una intuición antigua y nueva, pero que se ha hecho imposible desde la perspectiva mecanicista de la realidad.

Somos conscientes de que el crecimiento ilimitado no puede sostenerse indefinidamente sin dañar la integridad de la creación. Hoy deberemos hacer algo más que cambiar nuestro punto de vista: se trata de una nueva percepción de la totalidad, un percibir diferente que nos permita volver a unirnos con todo lo creado con más respeto.

Este percibir nuevo con la creación se convierte en una experiencia nueva de la resonancia interior con todo lo que vive, con

todo lo que existe. Participamos de una sincronización particular con los fenómenos vitales y de lo que se trata es de hacernos más conscientes de ello. Captando dicha resonancia espiritual y vital, en determinadas circunstancias, vamos acumulando energía de esas pequeñas conexiones con el fluir de la vida en nosotros.

Es un movimiento de simpatía de unos movimientos con otros, de unas personas con otras, y entre todos los seres vivos de la naturaleza creada. Cuando los sistemas trabajan en simpatía se retroalimentan, producen un flujo nuevo entre ellos, viven en una comunión fecunda y natural. Pequeñas conexiones con los seres vivos producen novedad y nos vinculan a la verdadera Fuente de la Vida.

Muy dentro de nosotros la idea de unidad con un todo caótico y autoorganizado está entretrejida misteriosamente. Nos puede resultar extraño descubrirla tan presente y viva en nuestro mismo ser. Hay momentos en que sentimos la tendencia a cooperar con movimientos interiores, con impulsos que nos dirigen desde dentro a lo más auténtico de cada uno.

Bajo nuestros sentimientos de soledad y de aislamiento de los demás vibra una atracción hacia los otros, un sentimiento de pertenencia. Es quizá un deseo de una unidad mayor, de un nosotros que nos desborda, de una interconexión con las otras personas, los otros seres del mundo. Vivimos mucho más unidos íntimamente a los demás de lo que pensamos. Una constatación de este hecho es la culpabilidad difusa que llegamos a sentir ante la desgracia de los demás, aunque estos nos sean extraños. En los fundamentos de nuestro ser, más o menos consciente, se encuentra un sentido de solidaridad con todos los seres humanos.

En medio de experiencias muy fuertes de sufrimiento y de soledad, como en los campos nazis de exterminio, se puede agudizar la intensidad de los sentimientos de amor con una persona. Dicha

intensidad, tan fuertemente vivida, puede llegar a ser el combustible necesario para hacer arder la esperanza y dar un nuevo sentido a la vida. El encuentro con los aspectos más caóticos del mundo puede conducir, paradójicamente, a reforzar un sentimiento de íntima fe trascendente en el misterio en que habitamos.

El problema radica muchas veces en el modo como nos vivimos unos a otros sin conexión, fragmentos aislados, sin capacidad de reconocer las marcas que nos vinculan de un modo claro a un diseño de totalidad. Ponemos demasiado el énfasis en un yo aislado, en la conciencia del individuo que somos, creemos que podemos pensar y actuar desde cada uno, sin ensamblarnos con los demás, sin contar necesariamente con ellos. Nos parece que estamos en un punto neutro de observación, sin percibir que formamos parte con los otros de lo que observamos. Creemos mirar “objetivamente”, sin percibir la perspectiva en la que estamos, el “cristal” con que miramos y nos miramos.

Somos nudos de un mismo tapiz, de una red mucho más grande que nos interconecta de una manera que ni siquiera nos atrevemos a imaginar. Precisamos adquirir una perspectiva “con otros”, desde los otros puntos de vista, para descubrir la nueva dimensión de la alteridad.

Se trata de asumir la complejidad del pensamiento corporativo, sustituir la perspectiva propia por una sensibilidad creativa y más compleja. Si hacemos del “nosotros” una forma de comprender y de actuar alternativa nos podemos descubrir con significados novedosos y en una mayor solidaridad con todo y todos los que nos rodean.

¿CUÁL ES LA PREGUNTA?

A través del nuevo prisma del Caos descubrimos que no podemos comprenderlo todo porque nuestra comprensión forma parte de ese

todo. En la realidad se encuentra un punto de fuga que no podemos percibir sino indirectamente: el misterio. Hay mucho desconocido en lo que conocemos: los huecos forman parte del conocer humano y crean un nexo entre lo conocido y lo desconocido.

Atrevernos a vivir buscando la armonía interior ha resultado ser una aventura para nuestro propio modo de conocer y para descubrir otras metáforas más creativas que la percepción ordinaria de la realidad. Cuál sea ese “otro modo” de percibir y conocer el mundo nos es desconocido. La incógnita está en el centro de la pregunta, en el abismo de lo que ignoramos. El problema se resume siempre en la paradoja: ¿para sintonizar con la armonía perdida qué pregunta nos debemos hacer?