

# La alegría de fondo

Es gracioso. Hay algo que me impulsa a hacer videos. Y este... este sería el primer video que hago. De pronto, al estar filmando, no viene ni una sola palabra. No surge ni una palabra. Es como si el silencio hablara más fuerte que las palabras.

Estoy acá en un lugar cerca de mi casa, al que vengo todos los días. Ni siquiera es que decida venir acá, sino que cada vez me termino encontrando en este mismo lugar. Es un paseo de subidas y bajadas de un poco menos de dos horas. Y en verdad, es magnífico. Te da ese sentimiento de vastedad que está ahí todo el tiempo.

Podría mostrarles el paisaje... Ah, no entiendo cómo se hace para dar vuelta la imagen. No funciona en video, parece. No. Bueno, entonces voy a girar el teléfono. ¡Listo! Y todos los días vengo acá y todos los días es tan rico, tan sabroso. Cada vez hay pequeños detalles, luminosidades... Una expresión de lo vivo que me conmueve profundamente cada vez. Y de veras, está ese deseo de compartir cómo todo... ¡todo es hermoso!

Pero claro, sin duda esto puede sonar un poco a los discursos de una "iluminada". Pero todo... todo tiene su lugar, todo es justo, todo está ahí en el momento adecuado. Y es simplemente perfecto así. Y nosotros somos perfectos tal como somos, con todas las vicisitudes de la vida. En realidad, las vicisitudes son conceptos. Un concepto que le agregamos a algo con un juicio de valor.

Y cuando hay una apertura ante lo que está ahí... ¡una apertura completa! Que ni siquiera es algo voluntario, de hecho, porque ya es así de por sí. Eso es lo que somos, en realidad: esa apertura. Hay como un recibimiento previo de todo. Incluso el no querer vivir una resistencia en un momento, eso también ya está siendo recibido en la fuente.

Entonces, lo que quiero decir es que no hay ninguna necesidad de intervenir en cómo se desenvuelve la vida, sobre lo vivo. No hay necesidad de cambiar ni un ápice de lo que ya está acá. Y lo que ya está acá es completamente perfecto, completamente suficiente. Es todo lo que necesitamos, en realidad. Eso es lo asombroso. ¿Y cómo lo sabemos? Porque es lo que hay. ¿Es esto? Porque no hay nada más.

No hay nada más para vivir en el momento, de hecho. Solo existe el momento para vivir, es más bien eso. ¿Qué más podés vivir sino este presente, acá y ahora?

¿Qué otra cosa podría llegar a ser vivida? Entonces, se trata sencillamente de saborearlo tal como es. Pero claro, eso también pasa sin voluntad. Si hay contracción, si hay resistencia ante lo que se presenta, eso también es lo que hay que vivir ahora. Y no hay que tocarlo. Porque a menudo nos contamos historias sobre esto, diciéndonos: "Ah, no, debería estar aceptando, no está bien que esté resistiéndome". Y resistirse a la resistencia es un círculo vicioso.

Y lo que hay de extraordinario es que todo está cambiando todo el tiempo, constantemente. Hace dos días vine acá mismo bajo la lluvia. Llovía, yo estaba con botas, con paraguas, no se veía nada del panorama. Pero hubo otro tipo de luminosidades. Las gotas sobre las ramas de los árboles sin hojitas —porque es invierno—. Como si fueran chispitas. Como si cada rama se iluminara de pronto. Estaba conmovida, de verdad. Es un espectáculo continuo.

Y no se da únicamente en la naturaleza. Incluso una simple pantalla donde miramos un video... ¿De dónde sale todo eso? ¿Cómo es? Es milagroso, es increíble. ¡En el fondo, todo es sabroso! Y todo tiene gusto por su multiplicidad, por su infinidad de posibles sabores. Hacía un clima lluvioso y no tenía ganas de salir. Pero salí igual, porque cada vez que salgo me encanta; eso ya lo sé. Pero igual sigo sin tener ganas de salir en el momento. Me exigía un esfuerzo. Bueno, no había el mismo entusiasmo vibrante...

En cambio hoy, veía el sol filtrándose por todos lados en mi casa, calentándome. Y sentí como un llamado de venir afuera. Y por el hecho de que los dos días previos fueron tan nublados, hoy me doy cuenta de cuánto adoro este sol. Cómo calienta... este sol sobre la piel es simplemente tan bueno. Y es también el contraste lo que hace que todo sea bueno. ¡Todo es bueno! No hay que querer nada distinto.

Esta diversidad de contrastes donde todo se puede saborear, en esta presencia ante lo que está ahí. En esta consciencia. No hay nada más. No puede ser otra cosa. Y de hecho se le puede poner pasión a lo que está ahí. No hace falta "objetivar" la pasión. Esta intensidad de lo vivo se puede vivir en todo momento. No está condicionada a nada. Claro que hay preferencias naturales e instintivas, eso es obvio. Pero el día en que la vida trae una experiencia que el organismo rechaza... ahí es donde se vuelve interesante: descubrir que eso también puede ser vivido.

Cada instante es nuevo y no sabemos qué va a pasar. Nadie tiene los mandos, sucede solo. Como hoy, cuando sentí la necesidad de salir. No estaba planeado. Simplemente sucedió, siguiendo el flujo de la vida. No necesitamos listas rígidas. Hay que dejar que el día se despliegue y descubrir cómo todo encaja, como una obra maestra que se hace sola. Pero sin que haya nadie ahí para orquestar todo, a mí eso me parece asombroso.

Cuando te podés dejar vivir sin querer controlarlo todo, incluso en las tareas más ordinarias como lavar los platos. ¡Todo surge de lo que somos! Del silencio. Y entonces es una sorpresa en cada instante. Es milagroso, este vivir que nos atraviesa, esto respira. Nadie que respira. El cuerpo actúa sin premeditación. Hace gestos... ¿acaso supe que iba a hacer este gesto? No. Está lleno de vida en todo momento.

Empieza a maravillarme cómo todos los estados que podemos atravesar son vividos porque están ahí y no hay nada que tocarles. No hay nada que juzgar, no hay nada que cambiar. Y qué descansado es, en realidad. Cómo todo pasa. Puede haber momentos más alegres, momentos más pesados. Pero no hay que intervenir y es tan relajado.

Es lo que yo llamo una "alegría de fondo". No significa estar siempre exultante, sino que todo se apoya en esa alegría, en ese asombro de base. No hay palabras, realmente. Pero bueno, tenía ganas de compartir eso. Abrazos para todos y nos vemos pronto.

Gracias.