

El sentido de la vida o la vida sentida

Prof. Xavier Guix i García¹

Resumen: Este texto aborda el tema del sentido de la vida, proponiendo la necesidad de encontrarlo en la vida sentida, en el valor de la experiencia que antecede al sentido. Propone diferenciar entre el sentido “de” la vida y el sentido “en” la vida de cada persona. Precisa que la pregunta sobre el sentido adquiere profundidad cuando se tiene en cuenta quien hace la pregunta, cuando la hace y que está buscando al hacerla.

Palabras clave: Vida sentida; orden; Caos; Sinsentido; Misión; Creencias.

Abstract: This text proposes the need to find meaning in a felt life in the value of the experience that comes before the meaning. It proposes to differentiate between the meaning “of” life and the meaning “in” the life of each person. It’s about the need of depthness in this question when we take into consideration who asks the question, when it asks it and what it is searching by the question.

Key words: Meaning of life. Order. Chaos. senseless. mission.

Nuestras vidas transcurren entre aquello que originamos (ideas, pensamientos, creencias) y aquello que experimentamos. A veces existe un alineamiento entre lo creado y lo vivido, o sea, entre la intención y los resultados de nuestra conducta. Otras veces sentimos el peso de la incongruencia; el desliz entre lo pretendido y lo logrado.

Cuando se plantea el tema del sentido en la vida, ocurre algo parecido. Cabe distinguir entre lo que originamos, el sentido que le queremos dar a la vida y lo que experimentamos, que puede otorgarle un sentido distinto. La diferencia entre uno y el otro es el valor que se otorga a la experiencia por encima de la creencia, es decir, una cosa es creer y la otra es saber. Pueden hacerse largas disquisiciones sobre el sentido de la vida, sin embargo, basta una sola experiencia para que se alcance el sentido pleno que puede tener la vida para una persona.

Asumo que la vida sentida antecede al sentido de la vida. Sólo podemos encontrar el sentido en la vida viviendo. Ello no excluye que se tengan creencias sobre lo que puede dar o no sentido a la existencia. Incluso como un acto de compromiso personal, o de fe, se puede orientar la vida, darle un significado. No obstante, es la experiencia la gran determinadora del sentido en la vida.

No basta, eso sí, con simplemente experimentar. Los humanos tenemos experiencias muy comunes, sin embargo son vividas de forma diferente según cada persona. Como advirtió Alfred Korzybski, “*El mapa no es el territorio*”. Nadie construye la realidad de la misma manera, con lo cual, será buena la cita de Karl Jaspers cuando dice: “*lo que uno es, lo ha conseguido a través de la causa que se ha dado a sí mismo para llegar a serlo*” Detrás de esas causas se encuentra el sentido. Esas causas no pueden ser solo fruto de una retórica mental, sino adquiridas en la propia experiencia, en el vivir, junto con la elaboración posterior de lo vivido. Y más aún, al final se impone una voluntad: La voluntad de sentido. Llegados a este punto, cabe preguntarse sobre el propio sentido de un texto que pretende abordar el tema del sentido en la vida. Si todo se explica por la propia experiencia y esta, además, es subjetiva, la interrogación sobre el sentido de la vida puede llegar a ser insuficiente e incluso frustrante. Estamos ante una gran pregunta, que solo puede tener una respuesta limitada. Así lo abordó el fundador de la logoterapia Viktor Frankl:

¹. Licenciado en psicología, especializado en comunicación y Programación Neurolingüística (PNL). Junto a su labor terapéutica, imparte cursos como profesor de EADA (Escuela de alta Dirección Empresarial). Colabora con medios de comunicación como *El País Semanal*, *L'Ofici de viure* en Catalunya Ràdio o *Bricolatge emocional* en TV3. Ha publicado, *Ni me explico ni me entiendes*, *Si no lo creo no lo veo*, *Descontrólame, el sentido de la vida o la vida sentida* y *Atrévete a decir no*. www.xavierguix.com

La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido. (Frankl. 2001. Pag. 139)

Sin embargo, la perspectiva cambia si nos entretenemos en comprender “*cuando se hace esta pregunta*”. Lo que da profundidad al tema, no es la pregunta en sí misma, sino quien la hace, cuando la hace y qué está buscando al hacerla. Esto es a lo que hay que responder antes de interrogarse sobre el sentido de la existencia.

Suele ocurrir que mientras los diferentes ámbitos de nuestra existencia funcionan dentro de una aparente normalidad, llamémosle “fluidez”, pocas veces se cuestiona la vida como tal, al margen de inquietudes intelectuales o espirituales. Una vida “ordenada” y estabilizada en un cierto “bienestar”, no propician un deseo profundo de encontrar sentido a la vida, ¿Para qué? Entonces, cabe preguntarse si el planteamiento sobre el sentido de la vida aparece, justamente, ante el sinsentido. Como dice aquella canción de Alejandro Sanz: “*el camino se hace andando... pero un desierto es un desierto*”. Me parece una metáfora muy acertada para describir ese sinsentido con el que a veces nos voltea la vida: ¿Puede existir algo peor que no encontrarle ningún sentido?

Instalados en el sinsentido perdemos la capacidad de relacionar. Como admitiría Schopenhauer, nuestras vidas transcurren en relación continua con algo o con alguien. O con muchos “algunos” y muchos “alguien”. Son nuestras experiencias relativas. Y en ese mundo de relatividades particulares, construimos un orden a través del cual el conjunto de nuestras experiencias mantienen un sentido. Somos constructores de sentido porque en el curso de los hechos creemos ver algún tipo de lógica. Buscamos un orden y, una vez lo hemos establecido, la visión de la realidad tenderá a autoconfirmar dicho orden mediante una atención selectiva.

Sin embargo, la mayoría de personas hemos experimentado en algún momento de nuestra vida esa extraña sensación de vacío existencial, ese desentrañarse y quedarse en la nada. De golpe todo lo que parecía tener sentido deja de tenerlo. Ya no hay ánimos. No hay pasiones. No hay nada. El orden establecido se derrumba y nos adentramos en el caos, en la más dura de las incertidumbres. Llegados a este punto existencial empiezan las preguntas.

El 2007 Francia perdía Abbé Pierre (cuyo verdadero nombre era Henri-Antoine Grouès), una de sus personalidades más relevantes junto al General De Gaulle y de Marie Curie. El fundador de los traperos de Emmaús (comunidad a favor de los derechos de las personas sin hogar), después de toda una vida entregada a cuestionar la miseria y el sufrimiento de este mundo, reflexionaba sobre el sentido de la vida en el prólogo de uno de sus últimos libros:

No puedo desentenderme, ni lo haré nunca, de la gran cantidad de sufrimiento que acapara la humanidad desde su origen. No hace mucho he sabido que en la tierra han vivido cerca de ochenta mil millones de seres humanos. Cuántos de ellos han tenido una existencia dolorosa, han sufrido... ¿y por qué? Sí, Dios mío ¿por qué? Dios mío, ¿hasta cuándo durará esta tragedia? En el catecismo de todas las religiones se nos dice que la vida tiene un sentido, pero ¿cuántos hombres y mujeres de estas docenas de millones ni lo han podido encontrar? ¿Cuántos han podido acceder a la consciencia de una vida espiritual, de una esperanza? ¿Cuántos han vivido como bestias, con

miedo, con la necesidad de sobrevivir, con precariedad y con el dolor de la enfermedad? ¿Cuántos han tenido la suerte de poder meditar sobre el sentido de la existencia? Tengo noventa y tres años y mi fe, que me acompaña desde hace ochenta años, se plantea cada día más interrogantes. Dios mío, ¿Por qué? ¿Por qué el mundo? ¿Por qué la vida? ¿Por qué la existencia humana? (Abbé Pierre. 2002.)

Los interrogantes que plantea Abbé Pierre son los mismos que tantas y tantas personas se plantean a diario, o no. Son las mismas que se plantearon nuestros ancestros y que intentaban resolver a través de símbolos, a través de los misterios de la naturaleza. La incertidumbre, la imposibilidad de revelar todo lo que somos, todo lo que conforma el universo, nos encierra en preguntas esenciales. Probablemente sea entonces cuando adquiere mayor relevancia interrogarse sobre el sentido de la vida.

Hay que reconocer que la experiencia de permanecer un tiempo en el caos, en la incertidumbre acaba siendo, en el mejor de los casos, una buena ocasión para abrir las puertas a dos dimensiones fundamentales de nuestra existencia: El aprendizaje y la creatividad. Cuando permanecemos en el orden que hemos construido personal y socialmente, por supuesto, difícilmente seremos aprendices, ni grandes creativos. Si todo estuviera siempre ordenado, no existiría la creatividad, ni el cambio, ni la curiosidad. Ni tan siquiera la tarea de ordenar. Permanecer en el orden le hace a uno rígido, inalterable, previsible y hasta obsesivo. Claro que, a su vez, el orden confiere seguridad, permanencia, especialización y, por supuesto, estabilidad.

Vivir siempre en el caos o en el orden más absoluto acaba siendo agotador. Por eso, la clave es encontrar orden en el desorden tal y como proclaman los partidarios de la Teoría del Caos, o como comprueban a diario todas las madres que intentan ordenar mínimamente la leonera habitación de sus hijos. Romper esquemas, estructuras rígidas, falsas seguridades, permite hacerle hueco a nuevos aprendizajes. El desorden puede desampararnos, pero a la vez pueda permitirnos recrearnos, renovar nuestro sistema de creencias, encontrar más sentidos a la vida. El desorden sirve para crear un nuevo orden, que a la vez necesitará algún día de un nuevo desorden. Entender este movimiento en la vida de las personas es crucial si pretende que la suya sea una vida sentida, una vida que valga la pena ser vivida. Aunque parezca una contradicción, la vida tiene su propio mecanismo de equilibrio, su homeostasis. Como explica Chopra:

También el mal, el caos, el infortunio o la destrucción son impulsos evolutivos del universo. Y es la tensión entre los polos lo que hace que la vida sea significativa. Toda experiencia en la vida sucede por contraste, porque el universo crea a través de los contrastes. (Chopra. 2006. Pag-90)

¿Qué impide que la vida tenga sentido? Seguramente cuando perdemos la perspectiva global, integrada, de la propia existencia. Cuando accedemos a poner la atención en fragmentos de vida, en relaciones concretas, en episodios descontextualizados, entonces es fácil detenerse en el caos.

Pero reconozco que no siempre es así. La psicología evolutiva muestra como nuestras vidas pasan por diferentes estadios, y a menudo la única manera de pasar de uno a otro es a través de una pérdida de sentido. Las crisis existenciales suelen ser eso. Y ahí es donde se manifiesta nuestra esencia dinámica, nuestra realidad cambiante. No deberíamos menospreciar una crisis porque contiene en el fondo una nueva posibilidad. Se suele decir que lo único que no cambia es el cambio, o sea, que la vida es movimiento porque de lo contrario estaríamos muertos. Sin embargo, nos cuesta

afrontar cambios, salir de nuestras zonas de confort, hasta que llega el caos en forma de crisis existenciales.

Metidos en la experiencia de la dualidad, los humanos nos debatimos entre el orden y el caos. Tal como predijo Heisenberg en el principio de incertidumbre, no se pueden predecir los acontecimientos futuros con exactitud, si ni siquiera se puede medir el estado presente del universo de forma precisa. Dicho de otro modo, no sabemos, ni podemos controlar lo que sucederá dentro de nada. El control solo es una falsa ilusión con la que algunos se quedan algo más tranquilos.

Muchos hemos experimentado en nuestra propia piel, lo dramáticamente juguetona que puede llegar a ser la vida y qué poder de desordenamiento contiene. Cuando ese desorden afecta el conjunto de nuestra identidad, hablamos de crisis existenciales. Se caracterizan por un estado letárgico y oscuro del que parece que no saldremos jamás. Nos hacen sentir raros, como si habitáramos en una piel desconocida, incapaces de tomar decisiones y con la sensación profunda de ser arrastrados por la vida y no a la inversa. No hay claridad, no hay futuro. Solo existe la extraña experiencia que uno sigue ahí, aunque no se reconoce para nada.

Sin embargo, las crisis existenciales tienen su función y no es poca. En primer lugar, nos advierten que hemos postergado nuestra evolución en aras de la seguridad, el placer o la falacia de eternidad que a veces adjudicamos a los objetos y también a los sujetos. En segundo lugar, nos sirven en bandeja una lección que debemos aprender, es decir, es en el caos donde se produce el milagro del aprendizaje. Por último y en tercer lugar, nos proporcionan un nuevo campo de posibilidades, entre ellas, la posibilidad de reinventarnos: “En esta vida hay que morir varias veces para después renacer. Y las crisis, aunque atemorizan, nos sirven para cancelar una época e inaugurar otra” (Eugenio Trías)

Porque la vida es movimiento, pasaremos por diferentes etapas que solo podremos resolver surfeando sobre una crisis. Al margen de los ciclos del desarrollo evolutivo, con puntas críticas como la adolescencia, la crisis de mediana edad y la vejez, el propio devenir existencial acarrea estados y estadios de tomentosa búsqueda del ser, de incomprensible desazón vital, de conquista de nuestra libertad y de encontronazo con nuestros límites y condicionamientos.

Cuando cuesta encontrar sentido a la vida, es fácil caer en esos miedos que los existencialistas identifican como la falta de deseo y motivación de autorrealización, o sea, el miedo a la muerte. Ken Wilber la cita como Thanatos, Shiva y Sunyata, y observa el estado de paralización ante su presencia. En este nivel nos enfrentamos con el terror existencial, con el miedo, con la angustia y con la enfermedad de la muerte.

El mismo Wilber recopiló una lista de nuestras pesadillas existenciales, tal como han descrito las tradiciones filosóficas y también la psicología:

- 1) *Depresión existencial*: estancamiento vital ante la falta de sentido de la vida.
- 2) *Falta de autenticidad*: Falta de conciencia y aceptación de la propia finitud y mortalidad.
- 3) *Soledad y extrañeza existencial*: Un sentimiento de sí mismo suficientemente fuerte que, sin embrago, se siente ajeno a este mundo.
- 4) *Falta de autorrealización*: Según Maslow, si eres menos de lo que eres capaz serás profundamente infeliz el resto de tu vida.
- 5) *Ansiedad existencial*: Amenaza de muerte o pérdida de la modalidad autorreflexiva de ser-en-el mundo.

Todos estos entuertos no sucederían si nos limitáramos a existir. Sin embargo, preferimos vivir. Y al vivir nos convertimos en co-creadores de realidades. A nuestro alrededor no van a parar de suceder cosas porque la vida es cambio, movimiento e

imprevisibilidad. Nuestras expectativas son una invitación constante a la frustración y al desasosiego porque topan de cara con otras realidades, incidentes y vidas cruzadas. Cuantas menos expectativas, mejor.

Para mucha gente esto significa renunciar a las ilusiones. No obstante, cabe preguntarse por la residencia de la alegría, del entusiasmo y la ilusión. ¿Dónde habitan? ¿En el presente o en el futuro? ¿En el interior o en el exterior? ¿Depende de nosotros o de los demás? La ilusión por el mañana la vivo ahora y aquí. Mañana, Dios sabe lo que sucederá. Quien habita en su corazón entusiasta, alegre, con ilusión, expande esa energía. Sin expectativas.

Muchas crisis nacen de tantas ideas preconcebidas que tenemos, también sobre nosotros mismos. Cuando la vida nos habla en un lenguaje que no entendemos, porque no cabe en nuestras mentes limitadas, nos podemos llegar a ahogar en un vaso de agua. Hay que ir quitándose esas falsas etiquetas de lo que somos, para entender que acabamos deviniendo según nuestras experiencias, relaciones y la consciencia que pongamos en todo ello.

Nuestros escenarios vitales se llenan a menudo de “misterios”, es decir, hechos, situaciones, momentos que no tienen explicación alguna. No cabe duda que la vida la podemos distinguir, como hizo el filósofo Gabriel Marcel, entre problemas y misterios. Todo lo que es resoluble forma parte de los problemas. No obstante, ¿qué ocurre con lo que no tiene respuesta alguna? ¿Cómo interpretar lo que ni tan siquiera alcanzamos a comprender? Como dijo Alan Watts, *“La vida es un misterio a vivir y no un problema a resolver”*.

El sinsentido puede ponernos al alcance las preguntas necesarias para empezar la tarea de, paradójicamente, encontrar sentido en la vida. No obstante, suelo diferenciar entre el planteamiento sobre el sentido “de” la vida y el sentido “en” la vida. Es una ardua tarea intentar responder al sentido que tiene la existencia por sí misma. Nos mete de lleno en el misterio, en la ambigüedad, en la creencia o en la ciencia que, por su cuenta, tampoco proporciona grandes argumentos: para unos la vida tiene sentido; para otros no somos más que pura casualidad en medio del universo.

La vida, nuestra presencia en ella, nuestro destino, el amor o la muerte, son misterios que no podemos convertir en problemas. No son objetos de una reflexión que los resuelva, sino encuentros con nuestra naturaleza trascendente. Filósofos como Jaspers o Heidegger dirían que estos temas son cuestión de “fe”, entendida como el reconocimiento de lo que se impone por su propia fuerza y evidencia, lo que “es”, algo que no se puede tratar como un objeto sin traicionarlo esencialmente.

Aún así, tenemos hambre de absolutos. Existe una nostalgia de plenitud de vida. El ser se inclina hacia su propia realización, busca una paz interior o llamémosle felicidad que le llene ante la perspectiva del vacío existencial. ¿Existe ese absoluto que de sentido a la vida? Desde luego que existe aunque es probable que a la hora de ponerle un nombre nos instalemos en el desacuerdo. Es el problema de las palabras ¿Cómo ponerle etiquetas a lo que es una experiencia interior que además ni siente todo el mundo, aunque puede, ni en todo caso lo siente igual? Si reflexionas sobre el conjunto de tu vida, lo que ya llevas vivido, serás capaz de encontrar aquello que verdaderamente le ha dado sentido. Por lo que ha valido la pena vivir, por lo que tal vez serías capaz de morir. Cuando nos piden un resumen de los significados más importantes de nuestra vida ¿a dónde vamos a parar?

Las respuestas que he recibido se dirigen hacia dos grandes dimensiones: El amor que hemos experimentado y aquello que hemos realizado. O tal vez sería justo decir aquello que hemos realizado a partir del amor. Aunque las experiencias puedan ser muy diferentes nuestras vidas transcurren entre lo que amamos y lo que creamos.

Podría ser entonces que identifiquemos al amor como ese absoluto que da sentido a la vida. Porque subyace en el fondo de todo lo que hacemos. Viktor Frankl no dudó en expresar esa realidad ante el ser humano que busca su destino:

El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. Nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama. (Frankl. 1979. Pag.156)

¿No es acaso la falta de amor lo que nos duele? La psicóloga y escritora Remei Margarit, articulaba así sobre el amor:

Con cuanta facilidad hablamos de los amores, surgen en casi todas las conversaciones, se dan rodeos por otros temas y se acaba hablando de los amores y los desamores. Y no sin razón, ya que éste es el tema, la vida se halla vinculada estrechamente al amor, tanto, que se podría decir que si no hay amor no ha vida, tan sólo un desgraciado sucedáneo (Artículo publicado en La Vanguardia de Barcelona, edición del 18 de agosto de 2007)

Somos amor y venimos a este mundo a experimentarlo. Solo que a menudo los caminos que escogemos son confusos. Por mucho que lo disfracemos, ¿qué existe sino detrás de la persona que aspira a triunfar, detrás de la que amasa fortunas, detrás de la que se codea con el poder, detrás de la complaciente servidora de todo el mundo, detrás de la sempiterna sonrisa, detrás de la que va de salvadora, de la que va de víctima, de la sumisa, de la devota, de la exhibicionista, de la llorona, de la cumplidora, de la autoexigente, de la amargada, de la normativa, de la egoísta, de la creadora, de la poderosa...?

Vamos detrás del amor aunque lo confundimos con sentimientos amorosos: O buscamos amar o que nos amen. O las dos cosas. O por supuesto, amarnos a nosotros mismos como no estamos dispuestos a amar al prójimo. Y eso puede disfrazarse de muchas maneras, tantas como los pecados capitales han sabido retratar. El camino equivocado no excluye la intención primaria de buscar la experiencia del amor.

A menudo hay que transitar por muchos senderos enmarañados, por muchos callejones sin salida, para descubrir que eso que llamamos amor, que ese absoluto no pasa por esa búsqueda incesante sino por encarnarlo en uno mismo. Por vivir en el amor. Por ser amor. La dificultad empieza precisamente cuando o bien nos hemos desconectado de él, o bien creemos que lo podemos encontrar en determinados sujetos o en determinados objetos. El amor absoluto es una conciencia. Una conciencia ilimitada. Es una experiencia interior de unidad, de plenitud, de serenidad y de verdad.

Al tratarse de una experiencia deberían sobrar las palabras. Pero las necesitamos para poderlo narrar. Las necesitamos para contárnoslo a nosotros mismos. Para encontrarle un sentido. Para usarlas como deseo de que también los demás vivan la misma experiencia. Pero no servirán para vivirla. A la vez es una experiencia de relación. Ese amor dentro de ti, esa conciencia no es solo un estado. Es una presencia con la que te vinculas. A la que le hablas, a la que le ruegas, a la que aspiras, a la que te abandonas. Unos le llaman Dios, otros unidad, conciencia universal, energía, naturaleza esencial, madre tierra, cosmos. En la tercera parte del libro me gustaría compartir contigo algunas breves reflexiones al respecto.

Creyentes o no, el caso es que la mayoría estaría de acuerdo que el amor, el sentido, el expresado, el dado y el recibido es la mayor experiencia que podemos reconocer. Es lo más radical que podemos vivir. Es el todo que da sentido. Ese amor como

absoluto puede envolver el sentido de la vida, ya que su experiencia la llena toda. Poco hay, poco existe que tenga mayor trascendencia. Piénsalo en tu vida ¿Qué ha existido que sea aún mayor que eso? ¿Qué se esconde detrás de lo más importante que has vivido?

Contemos algo más de ese absoluto. Desde mi punto de vista el amor se despliega en dos grandes dimensiones: La unidad y la creación. Dicho de otro modo, el amor une y el amor crea. Por eso es tan absoluto. Si te has contestado las preguntas anteriores te darás cuenta, que en el fondo lo que viviste como significativo fue un acto que unió, o quiso unir. Y fue un acto en el que tuviste que crear. El motor fue el amor y el objetivo unir. La capacidad creativa fue el medio, la herramienta. Aunque las formas cambien, la mayoría de humanos siguen escogiendo parejas y siguen procreando. Eso es, uniendo y creando. Es el sentido que la mayoría otorga a la vida.

No cabe duda que la función del amor es unir y de ahí ese incesante mensaje que todo es uno. Que lo que los humanos sufrimos es la falta de amor, o sea, la separatividad, la desunión. Cuanto más alto es el muro de la separación, más alta y rígida es la coraza que construimos para defendernos del sufrimiento. Eso nos encierra en jaulas de miedo y ansiedad. Si buscamos el motivo que subyace en tantos y tantos conflictos entre personas, entre culturas, entre naciones, no es otro que ver al otro como opuesto, como separado. Si bien es cierto que somos diferentes desde el exterior, eso no significa que lo seamos interiormente.

Todos los indicadores históricos han resaltado las ventajas evolutivas de permanecer juntos y trabajar al unísono no solo para sobrevivir, sino para crecer en todos los sentidos. Así lo confirma el entomólogo y padre de los conceptos de biodiversidad y sociobiología, Edward Wilson, al destacar los beneficios del carácter altruista en los animales sociales. Del mismo modo, lo que ha supuesto el salto más relevante en nuestro proceso de hominización y actual humanización, ha sido la capacidad creativa. Como apunta el doctor Eudald carbonell, nuestra facultad de crear técnica y tecnología, y la continua resocialización del primate humano se considera el fundamento para nuestro éxito evolutivo:

En mi labor terapéutica, confirmo a diario que lo que más angustia a las personas, lo que genera los grandes miedos, son el desamor, el abandono, el desprecio, o sea, lo contrapuesto al amor, y todo lo que se refiere a la capacidad de desarrollarse profesionalmente, o sea, a lo que hacemos. Cuando la vida de una persona queda invalida de amor y además no sabe qué hacer, que vocación realizar, vive angustiada. Tiene la sensación de andar muy perdida. Cuando no podemos unir, ni podemos crear, estamos lejos del sentido de la vida. Por eso se produce un gran vacío existencial. Y a veces la manera de rellenarlo se basa en neuroticismos o adicciones.

Del mismo modo puedo contarte múltiples experiencias terapéuticas con personas que viven en el trastorno. Que son consideradas como las desheredadas de este mundo, las más vilipendiadas por sus adicciones o por sus delitos. La mayoría de ellas derraman sus lágrimas cuando hablan de los hijos que no pueden ver, de las mujeres o los hombres que han amado, por lo que han hecho sufrir a los suyos. En algún rincón de sus corazones se esconde esa conciencia de lo único por lo que son capaces de abandonar el personaje, y dejar que la verdad asome en sus ojos.

Menudos absolutos: Amor, unidad, creación. Que es el mundo si no eso. Como nació el universo sino de un proceso creativo continuado a partir de una unidad en expansión. Y que puede haber detrás de ese proceso sino una conciencia. Y de que naturaleza puede ser esa conciencia sino es amor. Por eso, a la postre, lo que acaba siendo más importante en la vida, lo que le da sentido es poder experimentar dicha conciencia.

Nuestras vidas empero no habitan de continuo en tales absolutos. Si bien son su fuente de inspiración, buena parte de nuestro tiempo reside más en los problemas

que en los misterios. Y eso conlleva la responsabilidad de encontrar sentido “en” la vida cotidiana. Viajemos del absoluto a lo concreto. Dejemos la metafísica para acercarnos a la materia. Pongamos todo lo anterior en nuestros actos de cada día. ¿A que le encuentras sentido?

Muchas personas prefieren encontrar la respuesta sobre el sentido de la vida en aquello que vive desde la cercanía. Lo encuentra en aquello que más las motiva, aquello que tiene un significado especial para ellas, aquello por lo que vale la pena empezar cada nuevo día. Tal vez incluso abandonen la palabra “sentido” por el de “propósito” Viktor Frankl diría que:

Sentido es, por tanto, el sentido concreto en una situación determinada. Es siempre el requerimiento del momento...Cada día y cada hora espera, pues, con un nuevo sentido y a cada persona le aguarda un sentido distinto del de los demás. Existe, pues, un sentido para cada uno y para cada uno hay un sentido especial (Frankl. 1980. Pag 33)

Su experiencia en los campos de concentración Nazi le sirvió para darse cuenta que los que demostraron tener mayor capacidad para sobrevivir, incluso en situaciones límite, eran los que tenían algún propósito de futuro, los que tenían una tarea que les esperaba, los que tenían un sentido que querían cumplir. Así sus reflexiones le permitieron concluir que existen cuatro grandes sentidos que nos movilizan:

- Realizar una vocación
- superar un destino adverso
- un gran amor
- una fe religiosa

A partir de estos argumentos podemos extraer que la vida tiene sentido cuando, por ejemplo, nos realizamos en aquello para lo que valemos, en aquello que es un don, puesto al servicio de los demás. A mí me gusta plantear el tema de los dones de la siguiente manera: ¿Qué es aquello que para mi resulta fácil de hacer y en cambio es un gran problema para los demás? ¿Cómo les puede ser útil mi vocación, mis habilidades, lo mejor que sé hacer? Los dones son un regalo de la vida. Los tenemos, son nuestros, pero no para nosotros. Los desarrollamos para ponerlos al servicio de la propia vida.

La vida tiene sentido también cuando cumplimos con la misión de superar sus escollos, cuando luchamos por algo que nos trasciende, cuando hacemos lo que conviene hacer y no solo lo que nos gustaría. Esa es una distinción muy importante. En una cultura como la nuestra, tendente a la individualidad, la inmediatez o la impulsividad en su máxima expresión, es casi revolucionario o contracultural decir que uno debe hacer lo que toca y no solo lo que quiere.

Pero por lo visto la fuente de nuestros sufrimientos actuales se basa en una lucha impertinente por forzarlo todo para que se ajuste a nuestros deseos. Y eso que los filósofos de todos los tiempos nos han advertido que la felicidad se esconde, precisamente, en la capacidad de aceptar lo que somos, lo que tenemos, lo que vivimos. Entregarse incondicionalmente a lo inevitable.

Si somos capaces de vivir más conectados a nuestro presente, si centramos nuestra atención ahora y aquí, si aceptamos que somos cada momento, que la experiencia lo es todo, estaremos conectados con la propia vida, con su ritmo, con sus señales. Solo así sabremos qué es lo que hay que hacer. El resto es pasto de nuestra

mente que siempre vive en pasado o futuro, o caos emocional fruto de los continuos impactos que recibimos.

Encontramos sentido a la vida cuando somos capaces de desplegar todo nuestro amor. La experiencia de amar a alguien y sentirte amado es inigualable. Es sagrado. Y por desgracia hoy se banaliza en exceso. Vivir un gran amor es algo que deseo a todo el mundo. Grande no significa de fuegos artificiales o de pasiones desbordadas. Es un amor de abandono, de unidad, también de compasión. Pero para poder vivir esta experiencia cabe estar preparado para recibirla. Si uno no se abre al amor, el amor no le llegará. No se puede recibir nada si uno se mantiene cerrado. Si no se está también dispuesto a dar.

Lo contrario del amor es el miedo. Por eso duele tanta falta de compromiso actual. Duele que muchos anden convencidos que lo mejor es estar solos. Creo que nos instalamos demasiado en esa polaridad entre el amor y la libertad, como si una cosa recortase a la otra. Tal vez no hemos entendido aún que es el amor el que libera.

Y la vida tiene sentido cuando somos capaces de trascender. Unos lo hacen a través de alguna religión. Otros se convierten en practicantes sin adscripción. Hacen silencio, meditan, oran, viven una espiritualidad sin intermediarios. Y los hay que prefieren la acción, el ejercicio atento de captar las necesidades ajenas y colaborar para solucionarlas. ¿Que nos mueve a hacer esas actividades? ¿Que se nos mueve en nuestro interior al realizarlas? A pesar de las dificultades de la vida, ¿Que te hace seguir adelante? ¿qué es eso que perdura en ti que te levanta cada vez que caes? Nuestra responsabilidad es dar sentido a la vida.

La palabra sentido puede ser entendida también como orientación, como guía. ¿Hacia dónde vamos? ¿Cuál es el objetivo? ¿Cuál es la misión? El sentido de la vida se expresa en los hechos, en lo que hacemos, en lo que decidimos. A todo lo reflexionado le falta la acción concreta, la praxis, la conducta que confirme que vivimos en el sentido y no solo hablamos de él. Ahora no se trata de encontrar, sino de dar sentido a la vida. Muchas personas lo hacen a través de una meta, una ruta que se han trazado y que esperan conquistar en un tiempo determinado. Tal vez tengan un sentido práctico de la vida y no tan metafísico. O tal vez han tenido la visión de lo que querían. Y a partir de ahí convierten el alcanzar dicha visión en su misión.

Durante una vista turística recuerdo que me encontré a un hombre que se pasaba el día metiendo barquitos en botellas. El espectáculo era entretenido pero por supuesto lento y preciso. Viéndole trabajar pensaba: ¿Qué sentido en la vida debe tener alguien que en todo el día no hace más que mirar al fondo de una botella? En cambio su rostro era sereno. Se le veía feliz. Estaba muy conectado a su realidad interior. Entonces entendí que el tema del sentido no podía consistir en una actividad concreta. Que no era necesario identificar un tipo de acción o de empresa al sentido de la vida. Si fuera así, todos lo sabríamos. Si fuera así, todos daríamos por buena esa actividad. Seguramente, todos quisiéramos hacerla. Pero no. El sentido puede encontrar expresión a través de las actividades que realizamos, pero no es la actividad en sí misma sino como la realizamos. Eso sí, algunas actividades ayudan más que otras. Sobretudo aquellas que se han convertido en la misión en la vida de una persona.

El señor de los barquitos en la botella trabajaba con un esmero, una delicadeza y un arte que inspiraba. A través de su labor se expresaba a sí mismo. Tenía sentido. Y lo tenía porque se estaba realizando. Aquello no era una tarea de un día. Era casi una vida dedicada a ese arte. Esta es la clave: dar sentido a la vida a través de nuestra propia autorrealización.

Nuestro mundo occidental, ha priorizado el “hacer” y el “tener” frente al “ser” y al “estar”. Con ello ha logrado que asociemos la identidad a la actividad. Es tanto

como decir que “*somos lo que hacemos*” o “*tanto tienes, tanto vales*”. Por eso las agendas van apretadas y el coco está dándole todo al día a un proyecto detrás de otro. Somos consumidores de tareas, albañiles de propósitos, fabricantes de roles, comerciantes de sueños. Todo es hacer. Incluso en el lenguaje nos saludamos con un “*ir haciendo*” Andamos por la vida multientretenidos. ¿Pero para qué?

Estamos tan entretenidos que no tenemos ni tiempo para plantearnos si lo que hacemos tiene sentido alguno. A veces me imagino lo que puede ocurrirle a una persona que, después de una larga, dura y estresante jornada laboral, con su posterior dosis de obligaciones caseras, cae rendido en el sofá y se pregunta: ¿A tenido sentido todo lo que he hecho hoy? ¿Le he podido dar sentido a todo lo que me ha pasado? Si la respuesta es en ambos casos “No”, entonces tenemos un problema.

Tanto si existe alguna respuesta absoluta sobre el sentido de la vida, como si resulta que en realidad no existe, no podemos rehuir la responsabilidad de ser constructores de sentido, maquinistas del tren de los momentos de nuestra vida que se dirigen hacia algún lugar, o sea, a los que hay que darles un sentido. De algún modo este es un ejercicio que hacemos seamos más o menos conscientes del proceso. Los seres humanos somos unos grandes interpretadores de la realidad. Todo lo que nos ocurre lo acabamos colocando en nuestras redes neuronales junto a otros muchos significados. Y al final aparece la idea, igual como al final de las películas aparece el “The end”

Si alguna responsabilidad existe de veras, esta no es otra que alcanzar la máxima expresión de nosotros mismos. Eso pasa por el autoconocimiento, por permitirse experimentar. Y para hacerlo hay que superar las resistencias personales. Y para hacerlo hay que superar el miedo. Y para superarlo hay que dejar las creencias que lo construyen. Y para hacerlo hay que creer que puedes hacerlo, que puedes cambiar. Creencia y experiencia, ahí está el meollo del asunto. Las experiencias se traducen en creencias. Pero también las creencias se traducen en experiencias. Por eso lo que crees es lo que creas. Y eso puede convertirse en un destino.

Cuando contemplamos la cita del templo de Delfos: “*conócete a ti mismo*”, estamos ante una invitación a conocer nuestros límites, a descubrir nuestro lugar en el orden de la existencia. Hay una misión contigo mismo. Un compromiso de ti con la vida. Llegar a ser todo lo que puedas ser. Como diría Matthew Kelly, que logres convertirte en la mejor versión de ti. Puedes pasarte la vida proponiéndote objetivos. Pero existe uno solo que va a ocupar toda tu existencia: Realizarte a ti mismo. ¿Qué sentido tiene sino tu paso por este mundo?

Cuando ves nacer un bebé, ves a la vez el inicio del ciclo de la vida. En ese momento creo que no se te ocurre pensar que vale más que se quede en ese estadio de inocencia, de necesidades básicas y de mimos continuados. Si le ves dando patadas ya le ves como futbolista. Si te sale gruñón ya te lo imaginas con todo su genio. Tendemos de forma natural a desear el mejor crecimiento para nuestras hijas. ¿No vamos a querer lo mismo para nosotros? ¿Cómo es que olvidamos tan a menudo ese propósito en nuestra vida?

Pero no todo acaba aquí. Si tu misión personal se orienta a la máxima plenitud que sea posible, también existe una misión para que desarrolles con y para los demás. A día de hoy la ciencia está superando la etapa Darwiniana, por lo menos en aquella idea que nuestra naturaleza consiste en sobrevivir, que lo hacen los más adaptados y que la competitividad es la forma de resolver nuestra evolución como especie. Cada vez hay más acuerdo en que nuestra fortaleza como especie y también su supervivencia, consiste en la fuerza de la comunidad. En la unión. En el esfuerzo colectivo. En responsabilidad de cada uno para el bien del conjunto. Estoy más que convencido de ello. No lo puedo entender de otra manera.

El Dr. Lipton lo cuenta de maravilla después de pasarse media vida analizando células:

Los organismos unicelulares evolucionaron rápidamente poco después de la formación de la tierra. Los millares de variedades de bacterias unicelulares, algas, hongos y protozos, cada uno con distintos niveles de conciencia, aparecieron durante los tres mil quinientos millones de años posteriores. Es probable que, al igual que nosotros, estos organismos unicelulares comenzaran a multiplicarse sin control y a superpoblar su medio. Comenzaron a chocar los unos con los otros y a preguntarse ¿habrá suficiente para mí? Ellos también debieron de asustarse mucho. Debido a esta nueva y obligada proximidad y el consecuente cambio del entorno, buscaron una forma más eficaz de reaccionar a la presión. Dicha presión, las condujo hacia una nueva y extraordinaria etapa de la evolución, en la que las células individuales se agruparon en altruistas comunidades multicelulares (Lipton. 2007)

No olvides que el resultado final de esta historia somos tu y yo, somos los humanos. Y no olvides que estamos en un proceso similar de superpoblación. Nos ha ido bien cooperar y de ahí que nos planteemos nuestra aportación a la comunidad. Que procuremos encontrar nuestra misión en ella. Y eso no pasa solo por esta o aquella actividad, sino por una conciencia de unidad. Por una visión de conjunto que de sentido a las grandes o pequeñas aportaciones que cada uno pueda hacer.

No todos tenemos las mismas tareas, ni en ningún lugar está escrito la que tu debes realizar. Es algo que debes descubrir. Es algo que la propia vida te irá proponiendo y que deberás saber leer. Es por eso que hay que estar atento a lo que te sucede, a lo que ocurre a tu alrededor. Según el sentido que le des estarás más cerca o más lejos de tu misión. Pero nada de esto podrá suceder si no estás abierto a la vida, si no la amas. Porque recuerda que es el amor el que une y el que crea. A veces se me pregunta ¿cómo descubrir la misión en la vida? Intuyo que eso de la misión en la vida debe estar conectado con lo que somos, con la manera en que hacemos lo que hacemos, y sobre todo en dónde ponemos la atención. Por lo tanto tampoco es fruto de un arduo trabajo introspectivo o meditativo.

¿Es casual que unas cosas nos llamen la atención y otras no? ¿Qué me lleva a escoger un camino y no otro? Un primer paso podría consistir en darnos cuenta de las causas que hemos escogido para estar donde estamos en la vida. Para estar ahí, donde estás ahora, ¿qué decisiones han tenido que tomar? Has tenido que elegir muchas veces ¿Qué hay detrás de lo que has elegido? Para elegir has dispuesto como mínimo de un par de alternativas, ¿qué causas te has dado para escoger una y no la otra? Esas alternativas no estaban dentro de ti. porque las causas están fuera. Y puedes hacértelas tuyas, o no. Te inspiraran o no. Te resonaran o no. Cuando encuentres esa causa que te inspire, que te motive, que te mueva, puedes preguntarte que hay de ti en ella, con que está conectando eso contigo. Si Harry Potter la ha encontrado seguro que tu también lo harás. Por cierto, en una de sus películas puede escucharse: “las personas son reconocibles no por sus habilidades sino por sus elecciones”

Un segundo paso podría consistir en valorar el nivel de compromiso que tienes con esa causa, la que sea. El resultado de esa valoración puede ser muy significativo para darte cuenta de hasta que punto estás dispuesta o dispuesto a priorizar, a vivir plenamente, con pasión, esa causa ¿Hasta dónde te identificas con ella? ¿Qué te lleva a hacer? ¿Hasta dónde quieres llegar? ¿Serías capaz de abandonarte a esa causa? En el supuesto que respondieras que sí, eso no representa que hayas encontrado la misión de tu vida, sino una causa a través de la que tal vez la puedas descubrir. Poner la atención

en aquellas causas que nos inspiren y comprometernos con ellas. Seguir un rumbo a través del cual poder desplegar nuestras fortalezas y nuestros dones y disponer los aprendizajes al servicio del desarrollo de la humanidad.

Si te resulta dificultosa esa tarea de descubrir la misión de tu vida, tal vez pueda resultarte útil escribir una misión personal a la que te comprometas de ahora en adelante. Que no le falten propósitos a tu vida, aunque mejor aún ¡que no le falten acciones a tu vida! Que de vez en cuando puedas revisar el estado de tu misión particular y así disponer de una referencia, de un norte, que te encamine hacia lo que tu decidas hacer de tu vida, hacia donde la quieras llevar. En este sentido te propongo una reflexión a tres bandas: Intrapersonal, interpersonal y colectiva.

Eso significa acercarte primero a aquellos valores y principios que mueven tu vida, aquellos con los que te identificas personalmente. En el área interpersonal puedes tomar conciencia de cómo te relacionas con los demás, como quieres que sean tus relaciones, en que deben basarse y qué puedes aportarles. Finalmente reflexiona sobre tu contribución a este mundo, que puedes hacer para que ande un poco mejor, en que contribuyes con lo que ahora haces, que podrías aportar para que fuera un lugar donde valiera la pena vivir. Pero recuerda una cosa: ¡El secreto está en la acción!

Por mucho que nos entretengamos en reflexionar sobre el sentido de la vida, la solución solo nos llegará de la vida sentida. Eso es de la experiencia. Pero de la experiencia que ha pasado la barrera mental y se ha aposentado en las entrañas emocionales. Son las que nos sitúan en nuestra auténtica dimensión. Son las que reconocen nuestra verdad interior. Son las que intuyen y orientan cada paso que damos. Son las que nos igualan a los demás. Vivir desconectados de esa fuente emocional es perder el sentido. Será por eso que mucha gente anda perdida.

A estas alturas ya no es extraño oír hablar sobre la realidad virtual. Cada vez más personas viven instaladas en mundos cibernéticos, apegados incluso a ellos, jugando a vivir segundas vidas y construyendo identidades protegidas por el anonimato y la falta de compromiso relacional. Viven experiencias virtuales, a costa de evitar experiencias vitales. No son vidas sentidas sino recreadas.

Otras personas deciden que es mejor evitar que conquistar. Tienen tanto miedo que solo viven para controlarlo. Tienen miedo al miedo. Prefieren lo menos malo a lo mejor. Vivir es como un peligro incesante. Por eso es mejor encerrarse en burbujas de seguridad, en rutinas compulsivas, en personas de quien depender. No son vidas sentidas sino evitadas.

También existen aquellas personas que se escudan en la mente. Pueden hablar de todo aunque experimentan poco. Se pierden en los porqués sin darse cuenta de lo que ocurre más allá de su nariz. Se encuentran en la razón y se bloquean ante la emoción. Analizan tanto que la verdad siempre los encuentra distraídos. No son vidas sentidas sino pensadas.

Las hay por ahí que nunca tienen tiempo porque tienen demasiado por hacer. Lo hacen todo excepto lo que es realmente importante. Les faltan horas porque temen el silencio de un minuto desocupado. Pierden el tiempo llenando el tiempo. De hecho lo llenan todo porque siempre andan vacíos. No son vidas sentidas sino programadas.

Estos son algunos ejemplos o retratos que me sirven para contar que, la vida sentida, se basa en el valor de la experiencia y en la experiencia con valor. No puedo negar que las descripciones anteriores también son de algún modo vidas sentidas, aunque con una fuerte carga de resistencia o de engaño a una vida vivida en toda su profundidad. La vida sentida es el permiso que nos damos para entregarnos incondicionalmente a vivir. La vida sentida es la vida plena en nosotros. Una vida que conquista los miedos. Una vida que afronta lo que viene. Una vida que no se esconde,

que da la cara. Una vida que vale la pena ser vivida. La relación de la vida sentida con el sentido de la vida es total ¿Cómo vas a descubrir el sentido de tu vida si no la vives?

No hay más verdad que lo que experimentamos. La experiencia lo es todo. La experiencia antecede a la reflexión y al aprendizaje. Es de lo que podemos hablar por derecho propio. De la experiencia nace la creencia. Pero hoy también sabemos que la creencia construye la experiencia. Las creencias en la cabeza de las personas pueden llegar a ser tan reales que, en realidad, acaban siendo una irrealidad real. Por lo tanto una creencia puede ser también una experiencia. Y sabemos que esto es así porque los circuitos neuronales que se activan ante una experiencia externa, son los mismos que cuando esta experiencia es imaginada de forma interna. Dicho de otro modo, que no existen diferencia entre dentro y fuera. El cerebro no hace dicha distinción. Nosotros en cambio creemos que sí.

Puede que te sea útil plantearte ¿qué creencias me ayudan a experimentar la vida con plenitud? ¿Qué creencias me lo impiden? ¿Y esas creencias son reales? ¿cómo las aprendí? ¿Qué creencias podrían ayudarme a cambiar? Llegan a ser preocupante las estructuras de creencias que nos montamos, sobretodo si las convertimos en monolíticas. La mejor manera de apreciar hasta que punto estamos sometidos a nuestras propias creencias es la rigidez. Puede manifestarse en el cuerpo, en las dificultades adaptativas, en las conductas compulsivas, en la incapacidad de mostrar flexibilidad, en la tozudez en querer tener siempre razón.

Lo que experimentamos se convierte en creencias para nosotros. Pero cada persona, incluso viviendo la misma experiencia que otra, infiere creencias diferentes. Eso significa que lo que experimentamos no se convierte en una creencia autónoma, sino que se ajusta a las muchas otras que anidan en nuestra mente. Es decir, necesitamos encontrar una congruencia con el historial anterior de nuestra vida. Cuando no lo podemos hacer, entonces no nos lo creemos. Los hechos son neutros, pero la interpretación de lo que experimentamos está condicionada por el curso de nuestra vida. Es por eso que no podemos ver la realidad como es, sino como queremos verla.

Tenemos creencias porque los humanos disponemos de esa facultad de teorizar y con ello hacer “predicciones”. Como estudió el científico Jeff Hawkins, el cerebro observa y construye patrones, los almacena y toda nueva información se relaciona con el resto existente. Pero para que eso ocurra es necesario que exista, además de un cerebro funcional, un relacionador. Ese eres tú, soy yo, somos todos. El resultado final es una predicción. Y como nadie recopila y relaciona la información de la misma manera, cada uno de nosotros tiene su propia imagen del mundo, es decir, sus propias predicciones sobre hipotéticas causas de las cosas. Dicho de otro modo, tiene sus propias creencias.

A menudo limitamos el terreno de las creencias a credos, o sea, a idearios políticos, a dogmas religiosos o a valores culturalmente compartidos. A eso le llamamos “tener creencias”, pero en realidad solo son una parte de la amalgama de ideas que tenemos sobre nosotros mismo, sobre los demás, sobre la vida, sobre la muerte, sobre los valores, sobre la amistad, sobre el sexo, sobre todo. Absolutamente todo. Y es que no hacemos nada sin que exista una creencia detrás. De hecho, las creencias determinan como experimentaremos la vida porque crean un modelo de mundo, con las reglas sobre cómo hay que vivirlo: Las cosas no son como son, sino como somos.

Es por esta razón que para mí la experiencia lo es todo. En ella se contienen dos dimensiones fundamentales: La primera son los hechos. Lo que ocurre, ocurre, se interprete lo que se interprete. La segunda es poder observar las creencias que la han condicionado. O que la pueden condicionar en el futuro. Si aprendo a gestionar esa relación, los hechos y las creencias, puede que me convierta en un astuto creador de mi propia vida y no su víctima.

Del mismo modo podemos hablar de un par de dimensiones “antirigideces”. La primera consiste en vivir con una actitud de aprendizaje. Recuerda que no hay nada permanente. Todo cambia. Vivimos dinámicamente y crecemos a medida que aprendemos. Nuestra evolución depende en gran medida de la capacidad de superar estadios de aprendizaje. Lo que a menudo conlleva superar crisis. La mejor actitud para el aprendizaje es la del no-saber. La humildad de reconocer la verdad.

La segunda dimensión es entender que vivimos en un mundo de posibilidades. No tiene sentido encapsular la vida en un solo camino de ida y vuelta. Los callejones sin salida no existen en tu mente, porque siempre es posible crear una nueva ruta neuronal. Pero los automatismos, las redes que ya has construido a lo largo de tu vida pueden traicionarte cada vez. Solo se puede salir de ese laberinto creativamente. Eso es, creando una nueva posibilidad. Eso sucede cada vez que contemplamos las cosas con una nueva mirada. Cada vez que actuamos de forma diferente. Cada vez que somos capaces de engañar a nuestro propio cerebro.

Todo te pide experimentar porque estás aquí para eso. Nuestro paso por esta existencia no tiene un límite, como el que se jubila. No podemos pedir la baja, ni el paro, ni la jubilación de experimentar. Ni tan solo unas plácidas vacaciones. Vamos a experimentar hasta el final de nuestros días. E incluso llegado el momento, lo que ocurra será también una experiencia. Entonces, seamos capaces de entregarnos plenamente a ella. No es justo vivir a medias, sentir a medias, amar a medias. Tampoco podremos morir a medias. La vida sentida es todo lo que llevamos puesto que no ocupa lugar. La vida sentida es el permiso que nos damos para estar ahí frente lo bueno y lo malo, lo agradable y lo desagradable, lo bonito y lo feo, lo grande y lo pequeño, lo triste y lo alegre, lo jubiloso y lo doloroso: *La vida sentida es vivir. El sentido de la vida es relacionar lo vivido.*

Así lo reflexiona también el maestro Dürckheim:

Esto es lo que me interesa en mi trabajo: la verdad vivida, el ser auténtico; lo cual no quiere decir que se debe llegar hasta el crimen si uno se siente agredido. Pero se debe aceptar la sombra. Aceptar la sombra no quiere decir que se deba vivirla. Ser auténtico es aceptar que se es lo que se es y no lo que uno se imagina ser al mirar su personaje en el espejo (Dürckheim. 1997. Pag.48)

Curiosamente fue el mismísimo Carl Jung quien etiquetó a la “sombra” de cada uno, como el conjunto de la vida no vivida. Una de las tareas más importantes de nuestra vida sentida va a ser sin duda el encuentro y trabajo con esa sombra que nos perfila pero anda oculta por los trasfondos de nuestra existencia. Por eso se manifiesta a través de los sueños, como si solo de esta manera fuéramos capaces de mirarla de cara. Dice Jung:

La sombra no es el total de de la personalidad inconsciente. Representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego: aspectos que, en su mayoría, pertenecen a la esfera personal y que también podrían ser conscientes” El trabajo con la sombra acaba siendo a menudo “avergonzador” para uno mismo cuando tiene que plantar cara a sus impulsos y a aquellas cualidades como el egoísmo, pereza mental, sensiblería, fantasías, intrigas o negligencias. Aquello que sin duda creemos que nadie va a darse cuenta (Jung. 2002. Pag.170)

La vida sentida extiende al conjunto de nuestras experiencias. También aquellas inconscientes y sombrías que forman parte de lo que somos hasta el momento

presente. Solo permitiéndonos vivir lo que somos podemos llegar al primer paso de nuestra trascendencia: El autoconocimiento. Y para conocernos debemos experimentarnos, como ya he expuesto.

Hasta aquí he querido insertar una serie de reflexiones sobre el sentido de la vida. Lo cierto es que no puedo afirmar si la vida tiene sentido o no. Incluso diría que planteado así, la vida no tiene ningún sentido. En cambio tengo la certeza que tiene mucho sentido la vida sentida, todo lo que experimentamos, lo que acaba siendo a la postre la vida vivida. Las reflexiones suelen meternos en el terreno de la mente, en el jardín de las creencias. Y eso es la vida pensada. Por eso, si lo piensas mucho tal vez no encuentres sentido alguno a la idea de la vida, como si de un ente exterior a nosotros se tratara, tuviera vida propia y por lo tanto algún tipo de sentido. Es cierto que nos gusta pensar sobre la vida ¿Pero lo hacemos antes o después de haber vivido?

El sentido de la vida es una experiencia. Nada más y nada menos. Una experiencia de amor. Una confluencia o alineación que se produce cuando amas y te sientes amado o amada a la vez. No por un mero sentimiento romántico sino por ese absoluto, por ese “alguien” que te ama y que te hace amor para que ames. Inspirados por ese estado somos capaces de lo mejor: unir y crear. Es por eso que no podemos saber cuál es el sentido de la vida, del mismo modo que no podemos saber quien somos en realidad, porque solo podemos experimentarlo.

¿Has intentado guardar una burbuja entre tus manos? Todo intento de apresarla resulta imposible. Lo mismo ocurre con nuestra esencia, con el absoluto, con el sentido de la vida. Puedes experimentarla pero a la que pones conciencia se esfuma como una burbuja. Pero del mismo modo que sabes que la burbuja existe, que ha existido ante ti, reconoces que te has sentido en lo más profundo de ti. Y también del mismo modo que no puedes hacer que la burbuja aparezca de nuevo, de nada sirve que intentes retener esa experiencia. Asomará en tu vida cuando sea el momento. Y eso no lo decidirás tú.

Lo que sí es cierto es que a partir de esa experiencia la vida se contempla con otros ojos. Dice Chopra: “Cuando estás firmemente asentado en el conocimiento de tu verdadero ser, comprendes la naturaleza y el propósito de la existencia, y eso genera un inmenso poder” Es el que te transmiten tantas personas que, a pesar de los duros golpes recibidos en sus vidas, siguen vibrando en una paz, armonía y un amor que embellece. Puede que te preguntes, como hice yo, ¿Y qué le vamos a hacer los que tal vez no hayamos tenido esa gracia, esa iluminación o esa experiencia? ¡Desearla! “*Debemos dejar el paso libre a Dios para que pueda ser Dios en nosotros*” Decía el Meister Eckhart. ¿Y cómo se hace eso? Con espacio interior. A través del nivel silencioso de la conciencia que se consigue cuando se aprende a contemplar la vida desde ese espacio interior y no tanto desde intensas emociones o ruidos mentales. Por muy atolondrada que ande la marea, el fondo se mantiene calmo e inalterable.

Pero también puedes complementar el espacio interior con la acción despierta. Por eso invito no solo a encontrar el sentido de la vida, sino a dar sentido a lo que vivimos, a tener una vida significativa. También a través del respeto a nosotros mismos y a los demás, la firmeza en aquellos valores en los que quieras asentar tu vida, y la entrega generosa hacia las necesidades ajenas, acaba revirtiendo plenamente en tu interior. No solo es que te sientas bien, es que te sientes en paz. Y al fin y al cabo, no hay mucho más que andemos buscando los seres humanos. Una profunda paz interior.

Si hace unos años aprendimos la importancia de fluir, lo que ahora te propongo es un paso más allá. Te propongo “Con-fluir”, algo así como situar en un extremo el amor absoluto y en el otro el acto de amar. Y de por medio la acción que une y/o la que crea. La confluencia es experimentar todo eso a la vez. Y todo eso a la vez es una mezcla de paz interior y de felicidad. Y gracias a Dios, ocurre. Son

instantes mágicos. Tal vez un segundo de eternidad. Tal vez una mirada que rompe el tiempo y el espacio. Si estamos abiertos a la vida, nos va a proporcionar diferentes experiencias que tienen en común la alineación de todo lo que da sentido a la vida. Y en esos momentos damos gracias por haber tenido la oportunidad de saber que no hay más sentido que el amor. Al igual que los ríos van a parar al mar, nuestras vidas confluyen en el amor. Es el punto de encuentro, de unión y de creación que da sentido a la vida.

Dejaría huérfana la experiencia sobre el sentido de la vida si no tuviera en cuenta que la alineación o confluencia no viene siempre precedida de estados de felicidad. Al contrario. Una de las fuentes continuas de descubrimiento del sentido de la vida suele venir precedida de un tormento inaguantable. Son aquellas experiencias que por su dureza anulan nuestra identidad, nos desploman el ego y se esfuma cualquier posibilidad de sostenernos bajo nuestras creencias. Precisamente en ese gran vacío interior, en esa muerte emocional es cuando muchas personas sitúan el momento de la confluencia. Admiten que ante la nada descubrieron el todo. Lo describen como una fuerza interior que emergió llenándolo todo. Y desde aquel día viven con paz interior. Viven enamoradas de esa experiencia. Es el sentido de su vida. Un despertar, como una muerte a un nivel para vivir en otro. Dicen los Sufis que “*Bendito sea aquel que haya muerto ya cuando la muerte le sorprenda*”

Hay que estar despiertos a la existencia. Vivir y no limitarse a existir. No estamos en este mundo porque sí, sino porque el nuestro fue el espermatozoide ganador. Merecemos la vida y solo por eso debemos hacernos dignos de ella. Hemos llegado a este mundo, no obstante cabe decir, cabe decidir, si queremos vivir con plenitud. Cabe proclamar un sí a la vida. Es nuestro compromiso con ella. Es la manera de hacer comunión con ella.

Seguramente te habrás emocionado en un concierto, en un estadio o en cualquier acto donde ha existido un momento de comunión absoluta. Qué difícil es contener las lágrimas de emoción cuando todos vibramos a la vez. ¿Y no te ha ocurrido escuchando una melodía que ha hecho que resonara lo mejor de ti en tu interior? ¿Y no han existido abrazos en tu vida que te ha parecido una fusión con el otro? ¿Y no te emocionado ver a tus hijos, a tu pareja, a la familia gozando unida? Cuando todo confluye... ¿No le encuentras ahí sentido a la vida?

Obras citadas

- Abbé Pierre. 2006. *Deu meu, per què?*. Viena Editorial.
Bauman, Zygmunt. 2006. *Vida Líquida*. Editorial Paidós
Carbonell, Eudald. 2007. *El naixement d'una nova consciència*. Editorial ARA llibres.
Chopra, Deepak. 2006. *Poder, Libertad y Gracia*. Gaia ediciones
Compte-Sponville, André. 2006. *El alma del ateísmo*. Editorial Paidós
Frankl, Viktor. 2001. *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder. 21 edición.
Frankl, Viktor. 1980. “*Ante el vacío existencial*”. Editorial Herder.
Desjardins, Arnaud. 2007. *Bienvenidos en el camino*. Hara Press
Dürckheim, Karlfried Graf. 1997. *El centro del ser*. Editorial Luciernaga
Guix, Xavier. 2006. *Si no creo, no lo veo*. Editorial Granica
Jäger, Willigis. 1995. *En busca del sentido de la vida*. Narcea ediciones.
Jung, Carl G. (2002) *El hombre y sus símbolos*. Biblioteca Universal Contemporánea.
Kelly, Matthew. 1999. *The Rhythm of life*. Versión española titulada “Tú decides”. Punto de lectura.
Lipton, Bruce H. 2007. *La Biología de la creencia*. Palmyra ediciones.
Margarit, Remei. *Amores*. Artículo publicado en La Vanguardia, edición del 18 de agosto de 2007.
Mctaggart, Lynne. 2006 *El Campo*. Editorial Sirio.
Sanz, Alejandro. 2007. *El tren de los momentos. Track 1 “enseñame tus manos”*. Warner.
Tourainne, Alain. 2002. *A la búsqueda de sí mismo*. Editorial Paidós.
Tolle, Eckhart. 1997. *El poder del ahora*. Gaia ediciones.
Wilber, Ken, y otros autores. 1979. “*La experiencia mística*” editorial Kairós.
Wilber, Ken. 1986. *Cuestiones cuánticas*. Kairos editorial

Recebido para publicação em 12-11-10; aceito em 25-11-10.