

V. LA VIDA ES UN CAMINAR

Discutiendo están dos mozos
si a la fiesta del lugar
irán por la carretera
o campo traviesa irán.

Discutiendo y disputando
empiezan a pelear.
Ya con las trancas de pino
furiosos golpes se dan;
ya se tiran de las barbas,
ya se las quieren pelar.

Ha pasado un carretero,
que va cantando un cantar:
"Romero, para ir a Roma,
lo que importa es caminar;
a Roma por todas partes,
por todas partes se va".

(Antonio Machado)

La vida no es más que un caminar, tal vez, un largo caminar, pero la más larga de las caminatas comienza siempre con un primer paso.

Día a día, el hombre avanza en su vida y su camino se acorta. Su caminar tiene una finalidad, un secreto cometido que el mismo

desconoce, por esa razón, el hombre a veces, desorientado pierde el camino, varía el rumbo, por último se para por no saber a donde ir. Siempre hay alguien que dice “este es el camino, este es el único camino, es mi camino, por el debe caminar con una sola pierna, el que con dos lo haga será expulsado a la desesperación”, “Más vale un mal camino que ninguno”, se dice el hombre desorientado, y camina siguiendo al nuevo guía, con una pierna colgando inutilizada por una fe sin razón alguna de ser.

Porqué la fe nacida de la sin razón, es fe absurda y siendo absurda no será nunca fe. “Creo en lo absurdo” dijo un teólogo para afirmar su absurda fe. La auténtica fe, no es creer lo absurdo, ni creer en lo que la razón no alcanza, ni creer a pies juntillas lo que guías de caminos con pata coja digan. La auténtica fe es creer en lo que se siente, aunque este sentimiento no alcance a comprenderse.

Porque la razón entiende de lo que puede razonarse, los sentimientos no son razonables y la razón no alcanza a entenderlos.

La razón es técnica de entendimiento o lo que es igual el entendimiento es técnica de razonar. La razón está ubicada en el cerebro, órgano inigualable de perfección. Los sentimientos, esas sensaciones sin razón, no pueden estar ubicadas en un órgano máquina perfecta del razonar. A él sí que puede dirigirse y de él partir las órdenes físicas que los sentimientos produzcan. Dónde situar los sentimientos, los indios dicen en el corazón, otros en el pecho, otros en la cabeza, y algunos eliminan la cuestión, al negar los sentimientos.

Me duele el pecho, siento la angustia aquí y señalamos el pecho. Porque se piensa con la cabeza y se siente con el pecho.

Pensar es objetivo, no comparable con el sentir que es subjetivo, sentir es una experiencia espiritual.

Ahora sí hay ya una diferencia sustancial, pensar es un hacer, sentir es una experiencia. Pensar es algo común, colectivo, la experiencia es algo individual, con esto se llega, a que la fe es individual, pertenece al individuo y sólo a él, la experiencia espiritual de la fe no es trasmisible ni comunicable. La fe colectiva es tan absurda como falsa, es una fe institucional, es algo así como si un francés creyese que los españoles son todos iguales.

La fe tiene origen en el sentimiento, íntima experiencia en la que el hombre se eleva sobre la materia transformándose durante un pequeño instante, sólo con la energía vital, con el universo. Apenas unos instantes son suficientes, para el hombre reconocerse a si mismo, para saber que él es mucho más de lo que la razón le dice que es.

Esto es la fe, creer en sí mismo, creer lo que siente que alberga dentro de él aunque no lo conozca. Este es el único bagaje que el hombre necesita para caminar ligero por esta vida, que no es otra cosa que un caminar.

Después de recorrido el camino el hombre habrá llegado a su fin, con sorpresa comprobará que el fin era uno mismo y el hombre mismo la finalidad. No es caminar hacia la vejez, es caminar hacia la juventud; no es caminar hacia la muerte, es caminar hacía la vida que se renueva en uno mismo cuando ya el cuerpo agotado, no sirve para albergar algo que con vida nueva necesita un nuevo cuerpo y seguir haciendo camino.

Si la finalidad del caminar de la vida es espiritual, el medio con el cual camina, es el cuerpo. Y éste debe cuidarse porque si el cuerpo falla en

alguna de sus partes, la marcha se retrasa, y en lugar de vivir se subsiste, que es cosa muy diferente.

La salud es fuente de vida corporal, el cuerpo sano se encuentra en armonía con la naturaleza, recibiendo de ella la energía necesaria para su perfecto funcionamiento. El cuerpo enfermo dificulta la entrada de esta energía, que penetrará con esfuerzo y en cantidades menores a la que se debía recibir. El cuerpo sano siente la energía de la tierra como corre a través de él, desde la planta de sus pies recorriendo la columna vertebral y saliendo de nuevo por la cabeza, la sensación es de plena fortaleza, los hombros se yerguen, la mente está despejada y el espíritu libre de ansiedades.

Sólo el enfermo descubre el valor de la salud, pero una vez recuperado de su mal olvida este descubrimiento. Varias veces el hombre enferma, hecha de menos la salud corporal y recuperado otras tantas veces vuelve a olvidar que la salud es el mayor bien y lo único que a lo que se puede llamar placer. Ojalá el hombre tuviese el vicio de este placer, el vicio superior del placer de la salud.

El placer superior de la salud no es, como burdamente está extendido, que el hombre pase privaciones y elimine el goce de su vida. cierto que hay personas e instituciones religiosas que creen que el pasar privaciones, atormentar su cuerpo con cilicios, con ofrecimientos y promesas aberrantes como el caminar de rodillas, le proporcionará salud y alejará los males de su espíritu y de su cuerpo. Estas personas y las instituciones religiosas sean de la orientación que sean, no son más que pobres hombres engañados los primeros, y los segundos auténticos diablos, que extienden el sufrimiento sin motivo, mantienen la superstición y la ignorancia, extendiendo la falsa fe, que humilla al hombre, a la

humanidad y al Dios de la bondad, en aras de no sé que deidad cruel que exige el dolor, el sufrimiento y la enfermedad.

Buda, Confucio, Mahoma, Rumi, recomiendan cuidar el cuerpo, Jesús de Nazaret lo mismo dijo, sus apóstoles fueron iniciados por él en el arte de curar el cuerpo para que el alma progresase libremente. Jesús de Nazaret realizó curaciones corporales, porque el espíritu no debe tener ataduras en su evolución progresiva. Los que transformaron sus enseñanzas en institución religiosa, en iglesia, en un partido político-económico-religioso, no han hecho más que dividir a la humanidad.

El placer superior de la salud, es sentir el cuerpo sano, fuerte, vigoroso, irradiante de energía, la mente clara, optimista, la voluntad firme, el espíritu sensible, tierno, todo él amor carente de envidias y malas intenciones.

Cuando el hombre nace necesita ayuda, a la hora de su muerte la necesita de igual modo, porque el hombre tiene miedo y un familiar cerca, la presencia amiga cerca de su lecho irradiando tranquilidad, es el mejor calmante, un sosiego eficaz para el espíritu. El momento de la muerte es tan trascendente como el del nacimiento. Si al amigo o al familiar se le despide en la partida de un largo viaje, con alegría por un lado, y por otra con pena porque nos privamos de su compañía. ¿Qué no debe hacerse en el momento de la partida de este mundo? y ¿cómo debe hacerse?.

Ante la última pregunta, respóndase cada uno, como le gustaría que a él le hiciesen. ¿con un poco de pena?, sí; pero sin grandes tristezas, evitando los lloros, porque a nadie en las partidas gusta dejar a las personas destrozadas por su ausencia. El comportamiento de lloros y

tristezas, crea sentimientos de gran congoja y culpa al que parte y en lugar de ayudar recibe una tribulación que hace su carga más pesada.

Volviendo al placer superior de la salud, añadiré, que el hombre desorientado, se aleja del camino que conduce a ella, se queda con una visión del placer tan ridícula como ínfima, llamándole placer al fumar, placer a las drogas, placer al alcohol, placer a la glotonería, placer al consumir, placer al poder, placer a la fama, placer al dinero ...

Esto recuerdo a la caverna de Platón, en el que cuenta el filósofo, que los hombres vivían en una caverna, conociendo del exterior tan sólo las sombras que de él se proyectaban. Un hombre ascendió por la pared y salió al exterior, vio que las sombras de la caverna no eran reales, lo real eran los objetos y otros hombres que al pasar ante la entrada el sol proyectaba sus sombras. El hombre partió dichoso con el descubrimiento, pero en la caverna no fue creído, las sombras estaban allí y aquella era la única realidad. Su insistencia de que fuera de la caverna estaba la realidad de las cosas, ponía en peligro la creencia de que afuera nada existía y le dieron muerte.

Así, actúan los que creen que la vida es un fumar, un alcoholizarse, un glotonear o un poseer riquezas. Fuera de esto, la vida no existe para ellos.

Pero como el hombre tiene recursos casi ilimitados, compensa una cosa con otra y su paso por la vida nunca es completamente estéril, cuando enferma aprende y las ayudas curativas del exterior le ayudan a recobrar la salud.

El cuerpo necesita ser cuidado, una buena alimentación, el goce, el disfrute corporal con moderación, y con medida todas las actividades sean del tipo que sean, mantendrán el cuerpo joven y en perfecta salud. La vida es un caminar y el hombre ha perdido el hábito de hacerlo,

caminar es un excelente ejercicio para todas las edades. La primavera y el verano son estaciones ideales para los grandes paseos, la temperatura es templada en la primavera y no hay lluvias, el verano es caluroso, pero puede hacerse el paseo, como en el campo se dice, por la fresca.

Las personas de edad avanzada deben pasear por sitios llanos, evitando terrenos abruptos que puedan producirles una caída, la caída de las personas mayores suele tener consecuencias más graves que las de las personas jóvenes. Los huesos con la edad se van endureciendo, esta dureza los hace menos elásticos y por tanto más quebradizos. Un niño se cae cien veces, las cien de formas diferentes y nada le sucede, un adulto se hubiera roto un hueso de cada vez. Un cuerpo elástico y flexible es un cuerpo joven, al igual que una mente elástica y flexible es una mente joven. Una mente rígida es una mente envejecida y llena de miedos.

El paseo es mucho más agradable y más saludable, el hacerlo sobre tierra que sobre asfalto, el asfalto es duro mientras que la tierra mucho más blanda, hace el efecto de almohadilla con lo que se resienten mucho menos las articulaciones, la sensación es parecida a la de andar sobre una alfombra.

El caminar por pistas asfaltadas y sin aceras tiene además del riesgo de poder ser atropellado por un automóvil, la inclinación del centro hacia las cunetas, con la finalidad de que el agua no permanezca depositada en su superficie, al caminar con esta inclinación durante mucho tiempo, una de las rodillas y posteriormente la cadera acabarán resintiéndose.

En las ciudades, donde el campo queda lejos, los parques y alamedas son lugares propios para estos paseos, artificiales en su mayoría, pero a falta de otra naturaleza más cercana, más vale algo que nada.

Los paseos pueden hacerse en solitario o en compañía, el paseante solitario marca su propio ritmo de andadura, además consigue otra cosa de gran valor, estar sólo consigo mismo. Esto último es un gran purificador mental, ya que el paseante solitario medita, reflexiona, aislando sus preocupaciones y arrojándolas lejos de sí. Si la persona suele permanecer mucho tiempo sola, puede elegir pasear en compañía que a ser posible debe ser grata y alegre. El paseo en compañía de una o varias personas, es todo lo contrario del anterior, pero igual de beneficioso.

Los días que se tenga más tiempo o los fines de semana puede hacerse una pequeña excursión a los alrededores de la ciudad o dirigirse al campo y andar por caminos que tan bonitos están en esa época y descubrir lugares nuevos.

Que se tiene sed, en un bar de aldea se bebe algo, que no hay bar, una casa de las muchas que hay por nuestros caminos, con un pozo de agua fresquísima está esperando que llamemos a su puerta.

Una de las costumbres que ha caído en desuso y que debía recuperarse, es la de las comidas campestres, hay hoy lugares apropiados con agua, barbacoas, mesas y hierba donde tumbarse. La comida campestre hace pasar todo un día en el campo, durante este tiempo se respira aire puro, se hace la comida al fuego, se come, se habla, puede aprovecharse y dar un buen paseo por el campo después de comer, se juega y divierte el cuerpo, el alma y el espíritu también.

El caminar puede hacerse a marcha rápida, es decir andar un poco más aprisa del ritmo normal, esta marcha activa la circulación sanguínea, tanto de extremidades como del cuerpo, fortalece los músculos, ensancha y ventila los pulmones, oxigena la sangre y el organismo, elimina impurezas y toxinas, el masaje del movimiento hace

desaparecer la grasa, finalmente el cuerpo se torna ágil, adquiere vigor desapareciendo la pereza que antes le embargaba.

Las personas jóvenes pueden caminar por donde sea su gusto, el cuerpo por ser joven es resistente, no hay terreno por el que no pueda hacer buenas andaduras. Los montes generalmente son redondeados, su ascensión no necesita de escalada, solamente buenas piernas y buenos pulmones. Caminar por la montaña solitario en compañía de un perro o con amigos, es un goce que no tiene palabras. Cada cincuenta metros el paisaje varía, la vista es distinta, la perspectiva diferente, se va comprobando el ascenso realizado lentamente. Con asombro observa lo pequeño que es uno comparado con la montaña, ese mismo asombro lo enorgullece, por que subirá hasta la cima y participará de la grandeza de ella, y cuando en la cima esté con el cuerpo fatigado, se observará a sí mismo feliz, ¿feliz por haber ascendido a una pequeña montaña?, sí porque las cosas hechas por propio esfuerzo, sean grandes o pequeñas nos llenan de alegría y felicidad. El hombre allá arriba sentirá el poder unirse a ella en un abrazo fraternal y sin saber como dirigirá su vista al cielo y otra vez se asombrará de lo infinito que es el mismo, de lo vacío y de lo lleno que está, tendrá enormes deseos de ascender a las estrellas, pero eso es otro caminar, otra andadura diferente.

Caminante, son tus huellas
el camino, y nada más.

Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.

Al andar se hace camino,

y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.

Caminante, no hay camino,
sino estelas en la mar...

(Antonio Machado)

Alejandro Domínguez Araújo

EL UNIVERSO HUMANO

Derechos de Propiedad Intelectual e Industrial.

Los contenidos de este libro “**El universo humano**” se encuentran protegidos por derechos de propiedad intelectual e industrial.

Con el número de asiento registral **000308/91** esta obra se haya registrada en el Registro de la Propiedad Intelectual.

Únicamente se podrá descargar material contenido en las páginas, blog o canales oficiales de © **NUEVAS TENTATIVAS** y siempre para uso personal y no comercial, siempre que se respeten todos los derechos de autor, de marcas y otros derechos de propiedad.

La titularidad de los derechos de propiedad intelectual sobre la propia página Web, sus contenidos, su diseño gráfico, el código fuente en lenguaje HTML y los códigos Javascript corresponde, salvo indicación en contrario, a © **NUEVAS TENTATIVAS**; por lo que cualquier utilización no autorizada de los mismos, mediante su reproducción, distribución, comercialización o transformación para fines distintos del uso personal y privado, supone una vulneración de tales derechos.

Asimismo, el usuario reconoce que las marcas, nombres comerciales o signos distintivos contenidos en el presente libro son titularidad, salvo indicación en contrario, de © **NUEVAS TENTATIVAS**, sin que pueda entenderse que el uso o acceso al Portal Oficial de Nuevas tentativas y/o a los servicios atribuya al usuario derecho alguno sobre las citadas marcas, nombres comerciales o signos distintivos. Toda utilización no autorizada de los mismos implica la contravención de dichos derechos.