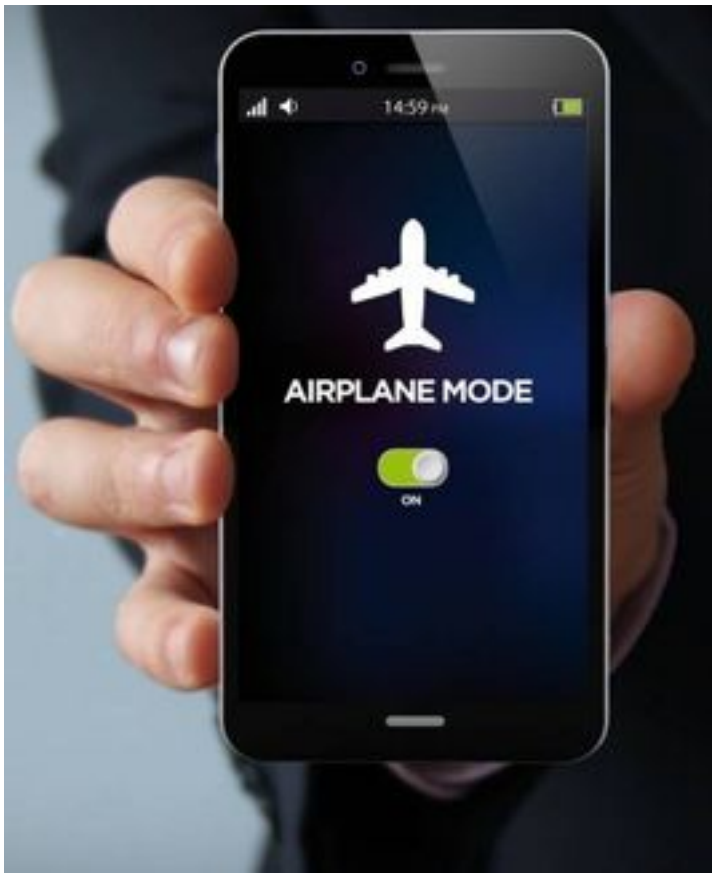
La vida en modo avión

Publicado: Viernes, 06 Noviembre 2020 01:12
Escrito por Jesús Montiel



Todo cuanto se nos ofrece a cada instante (informaciones, canales de televisión, iPhones) multiplica nuestros apetitos y descompone nuestra atención

Acabo de llenar un vaso de agua y lo he puesto encima de la mesa. No para bebérmelo. Para mirarlo como se mira un bosque o el rostro de quien nos ha consolado. Y si me asalta cualquier pensamiento, un deseo de hacer algo más que observar este vaso con agua, le diré lo siento, estoy ocupado en no hacer nada. Es lo más difícil del mundo: estar presentes en lo que hacemos. La mayoría de nuestras ansiedades se deben a que hacemos cantidad de cosas al mismo tiempo, y casi todas innecesarias. Todo cuanto se nos ofrece a cada instante (informaciones, canales de televisión, iPhones) multiplica nuestros apetitos y descompone nuestra atención. La cantidad nos enferma y acelera el tiempo. Cuanto más se nos ofrece más deseamos, y cuanto más deseamos vivimos más insatisfechos.

Para vivir con paz hay que incluir la resta en nuestros planes. El psiquiatra y escritor francés **Jean-Gilhem Xerri** lo llama *ecología interior*: igual que un escultor quita lo que sobra para extraer la figura, el hombre que desea vivir plenamente debe aprender a

Phoca PDF

simplificar. La santidad consiste en un segundo nacimiento, y nacer de nuevo exige desechar lo sobrante. Ideas, planes de futuro, preocupaciones, grandes dosis de narcisismo. Para vivir necesitamos el resumen, desocuparnos. En el momento en que aprendemos la invisibilidad, sabemos decir que no, damos la espalda a nuestra agenda, experimentamos un alivio irresistible. Nos damos cuenta de que el mundo sigue girando sin nuestro permiso. Es algo que he descubierto: no hay mejor medicina que saberse prescindible.

El hombre de espíritu es elemental, vive sobriamente. Es por eso que llevo meses imponiéndome tareas tan estúpidas como mirar un vaso de agua o un cuadrado de luz en el suelo de mi cuarto. Leer un libro cuando está cerrado, encima del escritorio, igual que una trampilla que da a la eternidad. Ser más lento al caminar y no brillar en la conversación. Por supuesto hablar mucho menos. No interrumpir lo que estoy haciendo con una segunda ocupación. Se trata de cultivar la atención, propiciar la intimidad, aunque sea de un modo intermitente, y acabar con la disponibilidad perpetua a la que nos invita el iPhone. Poner la vida en modo avión, marcharnos a un tiempo sin cobertura.

Jesús Montiel, en alfayomega.es.

Phoca PDF