

La Vida como Escuela de Vida

José Tappe Martínez

Doctor en Medicina. Especialista en Psiquiatría. Postgrado en Medicina Naturista

Recibido: 2 febrero 2013

Aceptado: 12 marzo 2013

RESUMEN:

En este artículo se presenta a la misma Vida como la mejor "Escuela de Vida": mediante la percepción y atención conscientes al propio y ajeno devenir vital es posible hacerse progresivamente consciente de las enseñanzas de la realidad conducentes a enlazar, fluir y hacerse uno con la misma y, por tanto, aproximarse al camino de la felicidad.

Palabras clave: Escuela de vida-Sabiduría popular-Atención consciente-Fenomenología

Life as life school

ABSTRACT:

In this article Life is showed as the best "Life School": through conscious perception and attention to own and somebody else's vital becoming is possible to make someone progressively conscious of reality teachings leading to be linked, flowing and making one with it and so coming near hapiness path.

Key-words: Life school-Folk wisdom-Conscious attention-Phenomenology

18

Universidades, institutos, colegios, academias, cursos, talleres, seminarios, internet, juegos interactivos, televisión, radio, prensa escrita, la vida familiar, consejos de amigos, vecinales. Cuasi infinitos medios, modos y técnicas hoy día a nuestra disposición, en mayor o menor grado, en forma más o menos eficaz, más o menos psíquicamente sana, para acceder a continentes y contenidos formativos e informativos acerca de los múltiples y complejos entresijos de lo que venimos a denominar "Vida", entendida no sólo como biología y fisiología animal y vegetal o como devenir espacio-temporal personal, sino en su sentido más amplio y profundo, extenso e intenso: el misterio de la existencia del yo y lo otro y de su soporte metafísico.

Cabría cuestionarse cuál de los antedichos vehículos formativos pudiera ser el más completo, el más eficaz, el más efectivo, el más adecuado, el más adaptado, el más económico, el más ecológico, el más sostenible, pero, sobre todo, el más "humano", entendido esto como el más beneficioso para el desarrollo, maduración y realización psíquica e incluso -para el que crea en ello- espiritual del ser humano. El más fluente con la misma Vida y su sustancia.

Soy de la creencia, empírica e intuitiva, de que el secreto de la Vida está en la propia vida, que estamos

aquí —entre otras muchas cosas— para aprender de ella, y que las palabras o imágenes acerca de ella, reconociendo su indudable valía, son más bien aproximaciones o vehículos hacia la misma. La mejor forma de saber acerca de la Vida es vivirla, más que pensarla o actuarla sub o inconscientemente. Motivación, atención, observación, sentimiento, actitud, aceptación, asunción, consciencia, amor, son vectores que, junto a otros, posibilitarían la "vivencia de la Vivencia", la "vida de la Vida", valga la redundancia.

Porque la Vida (con mayúscula) es algo que trasciende —e incluso escapa— a las redes de nuestro ego, intelecto, razón, juicio, abstracción, a nuestros engramas cognitivos, a nuestros apriorismos y condicionamientos caracteriales. Querer abarcar la Vida con la corteza cerebral frontal sería algo así como atrapar el océano con una red de pesca. La Vida sabe mucho de sí misma. Y nosotros de ella si nos paramos a escucharla.

Nuestra mente (entendida como el conjunto personal de condicionantes psíquicos procesatorios e interpretativos sobre el mundo interno y externo, adquiridos y heredados, temperamentales y caracteriales, perceptivos, emocionales, cognitivos y conductuales) viene a funcionar como una especie de "prisma": es-

cinde y polariza los componentes de la Realidad única, presente, infinita y eterna, que se proyectarían y actualizarían a modo de "arcoiris" de miríadas de formas en la pantalla de la Consciencia. De este modo a ella llega la "película de la vida" (manifestación espacio-temporal individual) fragmentada y secuencial de cada cual según las características mentales de cada cual. Como en un holograma, todas los puntos de visionado son verdaderos, pero corresponden a una sola realidad. Por ello, la mente no puede captar de la misma más allá de los límites de sus propios condicionantes. Otra cosa será, ultraia, el uso de la consciencia personal (meditación, intuición, fluencia, trascendencia, mística) para explorar la Consciencia, la cual terminaría de este modo contemplándose a sí misma: vida consciente de sí misma. Pero para ello serán precisas dos cualidades de nuestra mente finita y temporal: voluntad ("querer hacerlo") y atención ("hacia dónde dirigir la luz").

A continuación expongo, desde el estudio de las obras citadas en la bibliografía, pero esencialmente desde mi experiencia personal y profesional, una serie de vivencias sonsacadas del propio devenir vital ("cosas que te va enseñando la vida") que espero puedan, humildemente, contribuir a la senda de la investigación vivencial sobre la propia vida, como portadora de sabios y profundos mensajes acerca de su esencia, de su manifestación, de su flujo, de su "metaprograma". Ni que decir tiene, que en este conjunto de experiencias vitales, muchas de las cuales a buen seguro serán coincidentes con el acervo popular arquetípico y con la "Filosofía de Perogrullo" (caracterizada por el sentido común y el común de lo sentido), no están, ni mucho menos, todos los que son, que no obligatoriamente tienen por qué ser todos los que están y que, obviamente, no deben ser tomadas al pie de la letra, precisando de su individuación y personalización. Para una serena, madura, reflexión:

1. ¡A estas alturas está ya (casi) todo dicho! (No creamos, recreamos).
2. Si se quiere ser feliz, antes uno debe decidir si realmente quiere ser feliz.
3. Un "encargo" de la Vida es tratar de ser feliz y contribuir a hacer felices a los demás.
4. Otro, es adquirir conciencia de que el otro es tan importante como uno.
5. ¡Nunca digas nunca jamás!
6. Aquello que se rechaza le termina encontrando a uno.
7. Si el barco escora hacia un lado, más tarde lo hará hacia el otro.
8. Al final del día recuerda algo positivo que hayas hecho en él.
9. ¡De la naturaleza vengo, naturaleza soy y a la naturaleza voy!
10. El futuro se labra en el presente.
11. Conformarse no es resignarse.
12. Uno es ello, ello es uno.
13. Vivir es, entre otras muchas cosas, sobrevivir y dejar vivir a los demás.
14. El odio se alimenta de sí mismo.
15. El contacto estrecho con el "Homo sapiens" debería realizarse "a cuentagotas".
16. Cualquier objeto de deseo puede convertirse en una droga.
17. Por mucho que se atesore en la vida se sale desnudo de ella.
18. ¡No es para tanto, ni para tan poco!
19. La vida está, más que para pensarla, para ser vivida.
20. La mente tiende a habitar en la sala de los recuerdos del pasado y en la de espera del futuro.
21. La naturaleza funciona por sí misma: ¡Increíble!
22. Más que ser uno el que respira, el Mundo le respira a uno.
23. El Hombre es como una bombilla: sin resistencia no luce, con demasiada, tampoco.
24. Al cabo del día trata de ser consciente de alguna enseñanza que éste te haya dado.
25. La "película de la vida" es tan perfecta que el espectador llega a creer que es el actor.
26. Ingerimos demasiada carne, demasiada grasa, demasiado azúcar, demasiado alcohol, demasiados tóxicos.
27. Lo que das, también te lo das.
28. Sólo un dios puede ignorarse a sí mismo.
29. Cuando se pierde algo, se gana algo (y viceversa).
30. Mente es una cosa, consciencia otra.
31. La mente a menudo persigue una quimera: abarcar lo inabarcable, abordar lo inabordable.
32. La enfermedad le hace sincerarse a uno y puede ser expresión de sus carencias o excesos.
33. La Vida es un misterio tan grande que su resolución no nos ha sido exigida en vida.
34. Si Dios existe no cabe en el diccionario.
35. Sin ética no hay estética (y viceversa).
36. La meta del camino está en el propio camino.
37. El "lugar" donde tiene lugar la consciencia viene a ser el mismo.

38. Benéfica función de la mente es decidir y guiar la mano que dirige la luz.
39. Vivimos como si fuéramos inmortales: ¡La inmortalidad existe!
40. Si uno se pone en contacto con la luz, prepárese: también aparecerán sus sombras.
41. Cuanto más se tiene, más se tiene que perder.
42. ¡No seas excesivo!
43. ¿Es el Hombre un dios que se niega a sí mismo?
44. La mente tiende a identificarse con lo que proyecta y a proyectar aquello con lo que se identifica.
45. Cuanto más se aleja algo del centro, más se acelera para mantenerse en órbita.
46. Dolor físico o psíquico tiene lugar cuando la energía vital es bloqueada en su flujo natural.
47. Odio, miedo, culpa y tristeza son los componentes básicos de nuestra "sombra psíquica".
48. La mente es como un filtro: deja pasar a su través lo que puede.
49. Quien no se perdona a sí mismo difícilmente puede perdonar al otro.
50. Gracias a lo manifiesto se hace manifiesta la luz ante el ojo.
51. La Humanidad necia se ha tenido que cargar (casi) el planeta para caer en la cuenta de su valía.
52. Felicidad tiene lugar cuando el alma se alinea con el ser esencial.
53. Lo que se percibe, se percibe dentro.
54. Ser, tener, estar y hacer son diversas manifestaciones de la misma realidad.
55. Una enseñanza de la realidad es la vivencia de que, en el fondo, el otro es uno.
56. En la psique del individuo hay una "sombra" heredada (genética) y otra adquirida (amenazas, frustraciones, pérdidas).
57. Los animales también sienten y, a su manera, sueñan, piensan y son conscientes.
58. Centrarse en el pasado es depresivo (pérdidas) y en el futuro, ansioso (incertidumbres).
59. Todo sale del Presente, todo viene hacia el Presente.
60. Al destaparse lo inconsciente se abre no sólo el frasco del perfume, sino también la caja de los truenos.
61. ¡Madre Tierra, Padre Cielo!
62. El principio es el final y el final, el principio.
63. Cuanto más alejado se está del Centro, más manifiesta es la necesidad de retorno al mismo.
64. Las sombras en realidad no existen, son zonas con menos luz.
65. Hay que salir para poder entrar (y viceversa).
66. Si la mente no quiere, no sabe o no puede decir algo, lo hará el cuerpo.
67. El objetivo del montañero no es conquistar la montaña, sino ser conquistado por ella.
68. Cuando la mente se aleja del alma se genera sufrimiento.
69. Una enfermedad pudiera ser un tipo de lenguaje del Inconsciente: "¡Algo funciona mal!"
70. La libertad del Hombre, más que en la de acción, radica en la de elección de actitud ante la vida.
71. No hay que pretender ser más que ser moderadamente feliz.
72. No hay vida sin muerte, ni muerte sin vida.
73. Energía, Amor y Consciencia son tres facetas de la misma Realidad.
74. Odio engendra odio.
75. "Ísmo" rima con radicalismo.
76. El precio de intentar conquistar lo numinoso con la mente puede ser la locura.
77. Todo lo que sube, baja (y viceversa).
78. Uno de los principales "pecados" del Hombre es hacer cuando no hay que hacer y no hacer cuando hay que hacer.
79. Si cabe, tratar mejor (si varón) a las mujeres: son (por lo general) mejores que nosotros.
80. Pues sí, según parece, el perro (y el gato) es el mejor amigo del Hombre.
81. La mente puede convertirse en un torbellino que engulle en su interior al alma.
82. Todo llega cuando es oportuno.
83. Todo marcha cuando es oportuno.
84. En la mente no hay percepción sin contraste.
85. La Vida le conduce a uno ser más y mejor consciente.
86. La Vida sabe muy bien cómo hacer su trabajo.
87. Lo más valioso que uno se lleva de esta vida es el amor dado y recibido.
88. Trátese de ver la realidad a través de la mirada del otro.
89. Antes de criticar a alguien tratar de ponerse en su lugar.
90. Plenitud es una resultante de integrar tres vivencias: Amor, Energía y Consciencia.
91. Somos socialmente programados para proyectar la felicidad en lo otro, en el pasado o futuro y no para vivirla aquí y ahora.
92. El dolor puede manifestar —y liberar... algo bloqueado en el Inconsciente.

93. Ciertas dificultades serán consustanciales al discurrir por el camino de la verdad.
94. La mente humana funciona sobre la realidad como lente y como prisma.
95. La mente proyecta sobre lo que filtra de la realidad y filtra sobre lo que proyecta.
96. Una mente descentrada oscila continuamente entre el ahí y el allí, entre el antes y el después.
97. El sufrimiento habita en la mente.
98. Odiamos en los demás lo que odiamos en nosotros mismos.
99. ¡No seamos quienes no somos!
100. La vida no ahoga, pero aprieta.
101. La recompensa aparece cuando y como es menester.
102. Ruidosos o silenciosos, tarde o temprano, todos los ríos llegan al mar.
103. A menudo abotargamos la fuerza autocurativa de nuestro cuerpo y mente.
104. Lo que vemos, oímos, tocamos, olemos y gustamos, lo hacemos a través y desde la mente.
105. Las crisis ponen todo patas arriba: ¡Hay que limpiar a fondo la casa!
106. Se está en acertado camino cuando simultáneamente se contribuye a la felicidad ajena y propia.
107. Para caminar por el tortuoso sendero de la vida: honestidad y valor.
108. Actuando sobre el mundo se actúa sobre la propia mente (y viceversa).
109. Sin gafas de sol la luz del sol puede cegar; si demasiado oscuras, no se ve nada.
110. El juez interior puede ser el más cruel: dicta juicio, veredicto y condena contra uno mismo.
111. Nos creemos el ombligo del mundo: ¡Algo hay en nosotros que ya está en el Centro!
112. De la integración entre impulso, sentimiento y razón, surge la intuición.
113. Alejarse del camino para descubrir lo que se es, es causa, tarde o temprano, de notables sufrimientos.
114. Realización es aproximarse a descubrir lo que se es y ayudar al otro en dicha labor.
115. Unas veces sucede la casualidad y otras la causalidad.
116. Si uno se odia a sí mismo es probable que otros también le odien.
117. Es posible que una desgracia haya evitado otra peor.
118. ¿Sabes qué es lo que quieres? ¿Sabes qué es lo que buscas?
119. Una vía para disipar emociones negativas: identificación, observación, aceptación, adaptación y, sobre todo, cultivo de las positivas opuestas.
120. Lo cuantitativo hace lo cualitativo; lo cualitativo hace lo cuantitativo.
121. Más que buscar, hay que encontrar.
122. La existencia real de la llamada "propiedad privada" es una falacia psíquica.
123. Cuando se desea algo se repudia algo (su contrario).
124. A cada instante todo se crea y todo se diluye.
125. Quien ha sido esclavo podrá liberarse.
126. El sendero de la verdad es un camino sin retorno.
127. Absolutizamos lo relativo y relativizamos lo absoluto.
128. A los humanos nos encanta adorar ídolos.
129. Dado que la mente es ente disociado, a su través el mundo parece disociado.
130. La consciencia, en la cabeza; la energía, en los pies.
131. Salud mental es equilibrio entre cuerpo y mente, entre interior y exterior, entre emoción y razón, entre yo y no yo.
132. Salud mental es readueñarse del propio cuerpo, mente y alma.
133. Mente y cuerpo poseen capacidad autocurativa, pero también autodestructiva.
134. Si no perdonamos a nuestros padres es difícil hacerlo con uno mismo.
135. Para que dos personas se puedan reconciliar es menester ser consciente de los errores propios y de las virtudes ajenas.
136. El conductor lleva un vehículo tan perfecto que, falazmente, cree ser éste.
137. El Hombre debería, prudentemente, desvelar lo que él mismo veló de sí mismo.
138. La mente ha sido diseñada por la naturaleza para solucionar problemas prácticos más que metafísicos.
139. Meditar es ser consciente de la consciencia.
140. Relajación, equilibrio, fluencia y presentidad son condiciones básicas para la meditación.
141. El odio, como el fuego, necesita quemar para pervivir.
142. El alfarero hizo una vasija tan perfecta que llegó a sentir que era la vasija.
143. El objetivo de la psicoterapia no es cambiar la realidad, sino la forma de interpretar la realidad.
144. La mente a menudo mantiene atrapada en su recipiente a la consciencia.

145. El director rodó una película tan buena que se vió a sí mismo en ella.
146. La intuición, a diferencia del impulso, emerge de la serenidad.
147. Tres vitales vivencias básicas: inmaterialidad, interconexión, impermanencia.
148. Tres alimentos respectivos para el cuerpo, la mente y el alma: comida sana, sentimientos y pensamientos positivos, belleza.
149. Si se quiere disipar una hábito negativo es menester cultivar su opuesto.
150. Responsabilidad es saber lo que puedes/debes hacer y lo que no puedes/no debes hacer.
151. Mientras uno se sienta culpable es difícil que se considere digno de ser feliz.
152. Cuanto más próximo al Presente se vive, mayor nivel de felicidad.
153. No hay sombra sin luz, ni luz sin sombra.
154. El Hombre acude a la naturaleza para sentirse pequeño en lo suyo pequeño y grande en lo suyo grande.
155. En la meditación, sujeto y objeto, observador y observado, vienen a ser lo mismo: la observación.
156. La mente es un vehículo con chófer (la voluntad) para tratar de arribar al país de la consciencia.
157. El mundo se construye desde dentro y desde fuera.
158. La mente sabe definir lo que algo no es, más no lo que es.
159. En la vida del Hombre hay gloria, pasión, muerte y resurrección.
160. Cuando todo falla afuera, siempre queda algo adentro.
161. En el mundo de los necios al sabio lo llaman necio.
162. El Hombre ha inventado juegos tan complejos que ha olvidado que son eso, juegos.
163. Quien no ve a los dioses en la Tierra es difícil que los vea en el Cielo.
164. El pensamiento catastrófico es cercano a la catástrofe.
165. Detrás de las tinieblas siempre luce el Sol.
166. El sufrimiento está condicionado por la identificación con el dolor.
167. Anhelamos eternidad e infinitud: algo de eso hay ya en nosotros.
168. La mente es un móvil, por eso no puede aprehender lo quieto.
169. Todo está vivo, hasta las piedras.
170. El bombardeo audiovisual nos está imbecilizando.
171. Contaminación terrestre: el Hombre arroja la basura en su propia morada.
172. "Private property", o como tratar de poseer lo imposible.
173. La realidad es un espejo que tiende a reflejar lo que uno proyecta en él.
174. La belleza que fuera ves es, en el fondo, la de tu corazón.
175. Existen tantos mundos como percibientes.
176. Ante la angustia vital, confiarse y ponerse en las sabias manos de la Vida.
177. Cada cual tiene la percepción de la realidad de cada cual: personal e intransferible.
178. ¿Existe mayor felicidad que ser y hacer feliz?
179. Recordar, antes de dormirse, un feliz momento del día.
180. El curso de la vida se va encargando de "bajar del burro" y poner en su sitio al ego.
181. Nunca se vislumbra tan felizmente la trama de la Realidad como en los felices momentos.
182. No hay mejor experiencia meditativa que, conscientemente, vivirse plenamente vivo.
183. Siempre hay algún momento por el que bien vale la pena vivir toda una vida.
184. Cuando no se tiene nada pendiente en la vida, quizá se acabó la vida.
185. La Verdad, tarde o temprano, siempre resplandece.
186. En la naturaleza se vivencia la natural comunión entre energía, amor y consciencia.
187. Una mente saludable se alimenta de percepciones saludables (y viceversa).
188. Una mente insana se alimenta de percepciones insanas (y viceversa).
189. Aquí, ahora, estamos por algo, para algo.
190. La mejor Escuela de Vida, es la propia Vida.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso, Eduardo. Mis Recuerdos. Zaragoza: Aqua, 2002.
2. Alonso, Mario. Reinventarse. Barcelona: Plataforma Editorial, 2010.
3. Ayllón, José Ramón; Muñoz, María. 555 Joyas de la Sabiduría. Madrid: Martínez Roca, 2010.
4. Ban Breathnagh, Sarah. El encanto de la vida simple. Barcelona: Ediciones B, 2000.
5. Basho, Matsuo. Haiku de las Cuatro Estaciones. Madrid: Miraguano, 1983.

6. Blay, Antonio. Creatividad y plenitud de vida. Barcelona: Iberia, 2000.
7. Bucay, Jorge. Las tres preguntas. Barcelona: RBA Libros, 2008.
8. Cabeza, Marta. La vida, un viaje con maleta. Barcelona: Ángelo, 2006.
9. Calle, Ramiro (edición). Aforismos de Ramana Maharshi. Madrid: Edaf, 2001.
10. Calles, José. Refranero Popular. Madrid: Libsa, 2010.
11. Csikszentmihalyi, Mihaly. Fluir (Flow). Barcelona: Kairós, 1996.
12. Dalai Lama. Mi biografía espiritual. Barcelona: Planeta, 2010.
13. Dethlefsen, Thorwald; Dahlke, Rüdiger. La enfermedad como camino. Barcelona: Plaza & Janés, 1993.
14. Dürckheim, Karlfried Graf. Camino de Vida. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 1999.
15. Easwaran, Eknath. 365 pensamientos inspiradores. Barcelona: RBA Libros, 2000.
16. Einstein, Albert. Mi visión del mundo. Barcelona: Tusquets, 1997.
17. Frankl, Viktor. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder, 1990.
18. Fromm, Erich. El arte de amar. Barcelona: Paidós, 1988.
19. Hay, Louise. Pensamientos del Corazón. Barcelona: Urano, 1991.
20. Hesse, Hermann. El caminante. Barcelona: RBA Libros, 2000.
21. Huxley, Aldous. La Filosofía Perenne. Barcelona: Edhasa, 1992.
22. Jung, Carl Gustav y colaboradores. El hombre y sus símbolos. Barcelona: Paidós Ibérica, 1995.
23. Kornfield, Jack. Después del éxtasis, la colada. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2001.
24. Kübler-Ross, Elisabeth; Kessler, David. Lecciones de vida. Barcelona: Luciérnaga, 2001.
25. Kumar, Satish. La brújula espiritual. Barcelona: RBA Libros, 2008.
26. Lao Tse. Tao Te King (El Libro del Tao). Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 1997.
27. Le Breton, David. Elogio del caminar. Madrid: Siruela, 2011.
28. Maslow, Abraham. El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós, 1972.
29. Matthiessen, Peter. El leopardo de las nieves. Madrid: Siruela, 1993.
30. Noguchi, Yoshinori. La ley del espejo. Barcelona: Comanegra, 2010.
31. Pancorbo, Luis. Samsara. Un viaje a Oriente. Barcelona: Kairós, 2000.
32. Popper, Karl R. La responsabilidad de vivir. Barcelona: Paidós Ibérica, 1995.
33. Prather, Hugh. Palabras a mí mismo. Barcelona: RBA Libros, 2005.
34. Rambert, Catherine. Pequeña sabiduría matinal. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 2002.
35. Rogers, Carl. El camino del ser. Barcelona: Kairós, 1986.
36. Rovira, Álex. La Buena Vida. Madrid: Santillana, 2009.
37. Ruiz, Miguel. Los Cuatro Acuerdos. Barcelona: Urano, 1998.
38. Sánchez Dragó, Fernando. El sendero de la mano izquierda. Madrid: Martínez Roca, 2002.
39. Simón, Vicente. Vivir con plena atención. Bilbao: Descleé de Brouwer, 2011.
40. St. James, Elaine. Simplifica tu vida. Barcelona: RBA Libros, 2002.
41. Tappe, José. Citas con la Montaña. Zaragoza, 1999.
42. Thoreau, Henry David. Libro de citas. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 2002.
43. Tolle, Eckhart. El Poder del Ahora. Madrid: Gaia, 2001.
44. Watts, Alan. Taoísmo. Barcelona: Kairós, 1999.
45. Zelinski, Ernie. 101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas. Barcelona: Amat, 2007.