

En *Busca del Valle perdido*

En la inmensidad de la cordillera Himalaya abundan los hermosos valles paradisíacos. En uno de ellos habitaba un grupo de personas, que allí disponían generosamente de todo lo que pudiera desear: sabrosas frutas, un clima idílico, frondosos árboles, riachuelos de cristalinas aguas, multitud de especies de flores, innumerables pájaros de maravillosos trinos y una vida sumamente agradable. Era un valle de felicidad, lejos del mundanal ruido, libre de tensiones y conflictos, donde reinaba la paz.

A pesar de todo ello, en este valle había un joven que no era capaz de apreciar su hermosura y sosiego, y que a menudo se aburría insuperablemente. Cierta día su sabio padre le dijo:

—Hijo mío, pero ¿no te percatas de lo afortunado que eres? El aire es puro, la atmósfera serena, la gente buena y pacífica, los frutos de la tierra abundantes... No hay contaminación, ni violencia, ni ningún tipo de fricción. Todo inspira e invita a la quietud, la dicha y al calma.

—Ya lo sé, padre —repuso el joven—, pero me aburro. No puedo superar el tedio. Así que no me queda más remedio, padre amado, que buscar otros lugares.

A pesar de las súplicas de su padre, el joven no desistió de su idea y decidió partir. Caminó durante días y días, cruzó montañas, desfiladeros, valles y bosques, hasta que llegó a una ciudad.

En la ciudad a la que accedió, el ruido era espantoso, la gente hosca y malhumorada, el aire maloliente. Al principio, el joven se divertía con la novedad, e incluso parecía entusiasmado. Había estruendo, las gentes hablaban incontroladamente y a voz en grito, muchos fumaban o se emborrachaban, unos peleaban contra otros, se insultaban o desdeñaban, había todo tipo de diversiones y distracciones, pero no se veía feliz a casi nadie, los rostros estaban contraídos y la mirada era apagada.

Paulatinamente el joven se fue dando cuenta de que el aire era irrespirable y el ruido hacía daño a los oídos; las personas eran en su gran mayoría maleducadas y parecían enfadadas todo el rato;

Empezó a echar de menos el valle en el que había tenido la gran fortuna de nacer. Pensó en volver, pero, con terror, descubrió que no recordaba el camino de vuelta. ¿Qué hacer?

Pidió ayuda. Acudió a la policía y explicó a los agentes que anhelaba volver a su valle de nacimiento, junto a su familia. Los agentes enviaron patrullas en busca del valle del joven, pero todos los intentos terminaron por fracasar. Incluso el ejército prestó su cooperación, pero nadie lograba dar con el minúsculo lugar en la inmensidad de la cordillera de los Himalayas. Todos los intentos resultaron en vano y fueron muchos los que comenzaron a pensar que el muchacho estaba loco y no existía ese valle. El joven lo había perdido para siempre.

Reflexión

Este cuento es una hermosa y significativa parábola. Lo que tenemos que comprender es que el valle más sosegado y dichoso es el que podemos hallar dentro de nosotros. Tanto nos hemos exteriorizado que, como el hijo pródigo, nos hemos alejado del hogar interior al que un día tendremos que regresar para conciliarnos con nuestra naturaleza de iluminación interior.

Buscamos y buscamos en los objetos externos, sin percatarnos de que la quietud sólo puede hallarse dentro de uno mismo. En el exterior encontraremos, sí, alegría y pesares, diversiones y distracciones, pero no podremos satisfacer nuestro anhelo de paz interior y seguiremos tratando de cubrir nuestro vacío interno con todo aquello que no está capacitado para llenarlo. Hay que saber relacionarse con la naturaleza original de la mente y, mediante la práctica de la meditación, ir pudiendo establecerse en nuestra fuente de calma.

VIAJE AL CORAZÓN

Bastami era uno de los más grandes sabios de la India. Se proponía efectuar una larga peregrinación a La Meca, cuando se encontró con un instructor espiritual que le preguntó:

--¿Por qué has de ir a La Meca?

--Para ver a Dios -repuso.

El instructor le ordenó:

--Dame ahora mismo todo el dinero que llevas contigo para el viaje. Bastami le entregó el dinero, el instructor se lo guardó en el bolsillo, y dijo:

--Sé que habrías dado siete vueltas alrededor de la piedra sagrada. Pues bien, en lugar de eso, da ahora siete vueltas a mi alrededor.

Bastami obedeció y dio siete vueltas alrededor del instructor, quien declaró a continuación:

--Ahora sí has conseguido lo que te proponías. Ya puedes regresar a tu casa con el ánimo sereno y satisfecho, si bien antes quiero decirte algo más. Desde que La Meca fue construida, ni un solo minuto Dios ha morado allí. Pero desde que el corazón del hombre fue creado, ni un solo instante Dios ha dejado de habitar en él. Ve a tu casa y medita. Viaja a tu corazón.

Moraleja para apoyo a la reflexión de los monitores:

En resumen, el cuento de Bastami enfatiza que la verdadera búsqueda espiritual reside en el corazón del ser humano y que la conexión con lo divino no depende de lugares físicos, sino de la interiorización, la simplicidad, y la práctica espiritual auténtica.

“Yo mismo”, El encuentro. Desde varios enfoques:

- Soledad, luces y sombras.
- Capacidades.
- Miedos.
- Dolor.

Enfocarlo como el descubrimiento de nosotros mismos en estos días, sobre lo que nos espera a poco que seamos conscientes de nuestro YO más interno.

Descubrimiento a través de estos 4 aspectos básicos que posiblemente aflorarán en uno de los diferentes encuentros que tendremos:

- Con nosotros mismos

- Encuentro con “el otro”. Ese “otro” puede ser, el profe, el compañero, las personas de los pueblos por los que pasamos, el párroco, el hospitalero, etc. Nos daremos cuenta de que, de ojos para fuera, no estamos solos.
- Encuentro con Jesús, a través del encuentro con el otro.

MIEDO:

Forma parte de la vida. Tantas cosas pueden salir mal. Y el miedo nos paraliza. ¿Cuánta gente ni siquiera se lanzará al Camino ante la posibilidad de que algo salga mal: ¿Y si enfermo?, ¿Y si no llego? ¿Y si me lesiono? ¿Y si no encajo con la gente con la que voy a ir? ¿Y si...?

Temores, unos los podemos afrontar, por ejemplo, a enfermarse en el camino, eso me pone en alerta y me ayuda a identificar la necesidad de llevar un pequeño botiquín con lo básico. Es decir, hay miedos que me alertan para no liarme, o para no hacer barbaridades.

Pero el caso es que todos tenemos temores que forman parte de quienes somos: miedo al fracaso, al rechazo, a la soledad, a arriesgar y perder.

“Vivir exige irremediabilmente asumir los riesgos, esperar lo inesperado, saber aceptar lo bueno y lo malo que nos encontramos, aprender de ello y continuar, siempre continuar. Si temes iniciar un camino por miedo a tropezar con una piedra puede que tampoco descubras la flor que crece al borde”

Para reflexionar:

¿Hay algo que me provoque miedo, ansiedad, en este momento del Camino?

¿Y en otros tiempos, a qué temía, qué me asustaba?

CAPACIDADES:

Cuento:

Había una vez en un pequeño pueblo a los pies de una montaña, un joven llamado Pablo. Pablo siempre había vivido en su acogedora aldea, donde todo era familiar y predecible. Un día, un anciano sabio llegó al pueblo y trajo consigo noticias emocionantes sobre un camino misterioso que llevaba a la cima de la montaña, un sendero lleno de desafíos y nuevas experiencias.

La noticia del camino llegó a oídos de Pablo, despertando en él una mezcla de emoción y miedo. La idea de emprender un viaje desconocido, enfrentarse a nuevos desafíos y abandonar la comodidad de su hogar le generaba una sensación de inquietud. "¿Y si no soy lo suficientemente bueno?" se preguntaba Pablo en sus momentos de duda.

Pero, en lugar de dejar que el miedo lo paralizara, Pablo decidió enfrentarse a él. Se equipó con coraje y determinación, y se aventuró en el Camino de la Montaña. A medida que ascendía, descubría paisajes espectaculares y se encontraba con desafíos que nunca había imaginado. Cada paso le llevaba a confrontar sus miedos, pero en lugar de rendirse, los enfrentaba con valentía.

En el camino, Pablo se encontró con el anciano sabio que le había hablado del sendero. El sabio le sonrió y le dijo: "En estos días de camino, te encontrarás a ti mismo. Verás lo mejor y lo peor de ti. Pero recuerda, cada desafío es una oportunidad para descubrir tus talentos y capacidades".

Pablo, motivado por las palabras del sabio, continuó su viaje. Con cada paso, se daba cuenta de que tenía habilidades que nunca había reconocido. Aprendió a superar obstáculos, a encontrar soluciones creativas y a apreciar la fuerza que había dentro de él.

Finalmente, llegó a la cima de la montaña, donde se encontró con una vista impresionante. Mientras contemplaba el paisaje desde la cima, se dio cuenta de que el viaje no solo había sido físico, sino también un viaje interno. Descubrió lo valiente y capaz que era, y cómo había transformado sus miedos en motivación.

Al regresar a su pueblo, Pablo llevó consigo la experiencia del Camino. Comprendió que, ante lo nuevo, el miedo no necesariamente nos paraliza; también puede ser el impulso que necesitamos para descubrir nuestras verdaderas fortalezas. Así, compartió sus aprendizajes con los habitantes del pueblo, inspirándolos a enfrentar sus propios miedos y descubrir sus talentos.

Ante lo nuevo, ponerse en marcha en el Camino por primera vez, los viajes, inicio de curso, etc., generalmente nos invaden los miedos, sin embargo, además de podernos paralizar, también nos pueden impulsar a revelarnos ante ellos y les damos la vuelta, de manera que nos impulsen a querernos a nosotros mismos. Frente al pensar, "Yo, es que no valgo nada" nos lleva a descubrir nuestras capacidades, nuestros talentos.

En estos días de camino, nos saldrá lo mejor y lo peor de nosotros mismos, nos descubriremos. Y con los talentos que nos encontremos dentro de nosotros mismos, lo podemos trasladar del Camino, a la vida ordinaria.

Descubriendo lo que uno es, puede acercarse a la respuesta de lo que a uno le gustaría ser, porque lo ve posible. Al revés, es un error.

Pensar en estos días: "*¿En qué me siento especialmente capaz?, ¿Cuáles son mis puntos fuertes?, ¿Qué puedo aportar a los otros?*"

DOLOR:

Lo que habéis experimentado en este primer día de Camino, se llama dolor. Quizás lo habéis experimentado así: físico, presente, urgente. Dolor en los pies, rozaduras de las botas, las primeras ampollas, que te hace caminar como un zombi, de forma rara, para aliviar el dolor de las ampollas, y acabas con dolor de rodillas, de talón, los tobillos, y descubres que también tienes otros músculos que desconocías totalmente. Dolor en los hombros, el cuello, la espalda.

¡Lo que nos cuesta hacernos con la mochila ¡

Esto que sentimos, y cómo respondamos a ello, puede hacernos sacar lo peor de nosotros, aquello que estaba oculto en lo más interno, y el cansancio y la fatiga hace que aflore.

Y hay también otros dolores, los dolores de la vida, las heridas invisibles que nos deja, por un desencuentro, por un enfado o por un fracaso.

- *¿Qué creéis que hace más daño, el dolor físico o el mal de amores?*
- *¿Venimos al Camino a sufrir?*

SOLEDAD (enfocarlo como previsible que nos suceda en estos días de Camino) Es pronto para hablar de este aspecto de soledad en la 1ª etapa. Enfocarlo en la etapa de llegada, para la 1ª reunión al llegar de viaje.

Actitud de búsqueda de momentos en soledad, caminar hacia el interior, e interiorizar sobre cómo me siento ante mi soledad, ante mí mismo, en el silencio.

En un pequeño pueblo rodeado de bosques y colinas, vivía un joven llamado Martín. Martín siempre se había sentido atraído por la naturaleza y la tranquilidad, y a menudo se aventuraba solo en caminatas por los senderos que se perdían entre los árboles.

Un día, mientras deambulaba por un camino menos transitado, Martín se encontró con un anciano sabio que parecía estar en profunda contemplación. El anciano, al notar la presencia de Martín, le sonrió y le dijo: "Joven, he aprendido a buscar momentos en la soledad. En ese silencio, uno puede encontrar tesoros escondidos en el interior".

Martín, intrigado por las palabras del anciano, decidió seguir su consejo. Todos los días, después de sus responsabilidades, se adentraba en el bosque en busca de esos momentos de soledad. A medida que caminaba, se sumía en sus pensamientos, reflexionando sobre cómo se sentía ante su propia compañía y en el silencio de la naturaleza.

En sus caminatas, Martín comenzó a notar que su actitud hacia la soledad estaba cambiando. Al principio, se sentía incómodo, como si estuviera perdiendo el tiempo que podría pasar con otros. Pero con el tiempo, empezó a apreciar la serenidad que le brindaba la soledad. Descubrió

que, en esos momentos de silencio, podía escuchar sus propios pensamientos, entender sus emociones y conocerse mejor a sí mismo.

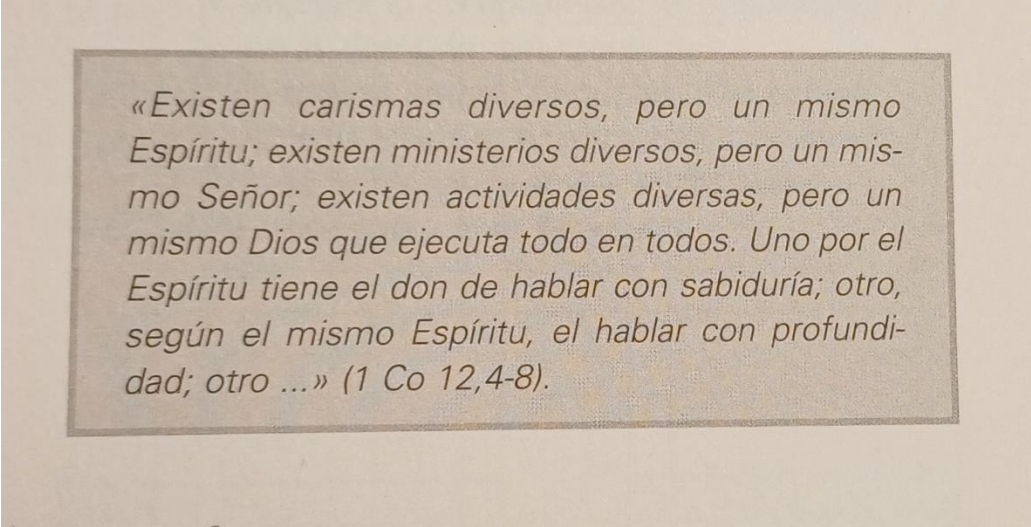
Un día, mientras se sentaba en la cima de una colina contemplando el atardecer, el anciano sabio volvió a aparecer. "Martín, has aprendido a caminar hacia el interior. Has descubierto la riqueza que se encuentra en la soledad y en el silencio. Ahora, lleva contigo esta lección a lo largo de tu vida".

Martín, agradecido por la sabiduría compartida, regresó al pueblo con un nuevo entendimiento. Comprendió que la búsqueda de momentos en soledad no era un escape de la compañía de los demás, sino una oportunidad para conectarse consigo mismo. Se dio cuenta de que, al interiorizar sobre sus sentimientos en la soledad y en el silencio, podía cultivar una actitud de paz y autoconocimiento.

No huyas del silencio y de la soledad. Los artistas se retiran a su estudio para crear su obra más preciada; los científicos se retiran a su laboratorio para avanzar en su investigación; los autores se retiran a su biblioteca para escribir su obra más elocuente.

¿No vas tú a retirarte en silencio y soledad para obtener tu más preciado fruto, que eres tú mismo?

1. *¿Crees que la soledad puede ser una experiencia enriquecedora? ¿Por qué sí o por qué no?*
2. *Piensa en alguna situación reciente en la que hayas estado solo. ¿Qué emociones o pensamientos surgieron en ese momento?*
3. *¿Alguna vez has experimentado momentos de soledad y reflexión en tu vida? ¿Cómo te sientes en esos momentos?*



«Existen carismas diversos, pero un mismo Espíritu; existen ministerios diversos, pero un mismo Señor; existen actividades diversas, pero un mismo Dios que ejecuta todo en todos. Uno por el Espíritu tiene el don de hablar con sabiduría; otro, según el mismo Espíritu, el hablar con profundidad; otro ...» (1 Co 12,4-8).