



DISFRUTA MÁS DE LA VIDA

EN LAS PEQUEÑAS COSAS ESTÁ LA CLAVE

TENER MÁS BIENES MATERIALES, MÁS DINERO O MÁS EXPERIENCIAS NO TE HACE DISFRUTAR MÁS LA VIDA. EL GOCE AUTÉNTICO ESTÁ EN SABOREAR LAS PEQUEÑAS COSAS, ALGO QUE SUCEDE DE FORMA ESPONTÁNEA CUANDO CREAS UN ESPACIO INTERIOR DESDE DONDE PODER APRECIAR LA VIDA Y LA BELLEZA

POR MAITE BAYONA

Esta vida puede ser muchas cosas; cómo la disfrutas no depende de la cantidad de cosas materiales, dinero o experiencias que tengas. El cielo o el infierno se hallan aquí, ahora, en tu forma de vivirla. Captar las pequeñas cosas, su sabor y su textura, requiere que te relaciones con la vida con sencillez, que te desprendas de aquello que te impide oír la voz de lo sagrado en tu interior, que al fin y al cabo es aquello que puede captar la vida en su inmediatez, sin filtros que la distorsionen. El amor, la humildad, la autenticidad, el silencio o incluso la tristeza pueden ayudarte a cruzar ese umbral hacia la vida. Tu voz interior te llama, te dice lo que te resulta fundamental para sentirte vivo, pero muy a menudo no quieres escucharla. Prefieres seguir dormido en una vida cómoda a arriesgarte a ser quien eres. Y al final, una vida de comodidades, e incluso quizás de lujos, se revela como carente de sentido. Tras un camino de búsqueda, te das cuenta de que la felicidad era otra cosa: tenía más que ver con tu experiencia interior de las cosas, con tu capacidad de estar presente en tu propia vida, en los detalles de tu cotidianidad. No puedes forzar el necesario despertar a la vida, pero sí puedes prepararte para despertar trabajando el espacio mental hecho de atención amorosa que te permita apreciar la vida y la belleza.



+ Info

**EL GOCE DE LAS
PEQUEÑAS COSAS.**

Maite Bayona.

Editorial: Obelisco.

Páginas: 224.

Precio: 13,25 €.



BUSCAR LA PAZ INTERIOR

En realidad nadie busca fama o reconocimiento, dinero o riquezas porque sí; lo que buscamos en todas esas cosas es estar en paz y tranquilos. Cualquier búsqueda externa o interna es una búsqueda de paz interior. Cualquier adicción busca calmar esa sed de sosiego, pero no se puede calmar la sed con agua salada.

Toda búsqueda parte de un deseo, y como toda buena paradoja vital, un deseo ha de extinguirse para que pueda cumplirse. La búsqueda será, al final, un reconocimiento de que no había nada que buscar, que es, al detenernos, cuando podemos ver cuánto de extraordinario se escondía en todo lo ordinario, cuánta belleza había tras las menudencias



QUÉ HACER UN DÍA CUALQUIERA

Abre tu corazón: empieza el día con calma mental. Presta atención a los detalles, siente la vida y perdona. Quédate fuera del drama. Vive el misterio, incluyendo espacios de silencio en la comunicación. Despeja lo que se ve, haz depuración interior, medita y permanece en silencio.

de nuestro quehacer diario. Lo que transforma tu vida es cómo transitas por ella.

La mente insatisfecha es el origen de tu inquietud. Podrías empezar por reconocer que no existe límite para esa búsqueda externa; no habrá nada que pueda ser conseguido que te devuelva la paz, de igual modo que no hay suficiente dosis para un drogadicto. Si un deseo se ha cumplido, siempre habrá otro más.

No llegarás por ahí al deleite de lo pequeño. Será mucho más práctico volver a reencontrarte contigo mismo, volver la vista hacia aquello que no es visible. **Mirar hacia tu interior te puede llevar hacia un espacio sagrado de quietud que puede transformar tu vida** en una experiencia de plenitud, sin necesidad de ir de un deseo a otro. A este respecto, el libro del Tao dice que vaciarse es llenarse; perder es ganar, y morir es renacer a otro tipo de vida. Entonces, las claves del disfrute de las pequeñas cosas pasan por desocupar el espacio interior desde donde puedes percibirlos.

CÓMO CREAR EL ESPACIO INTERIOR

- **Limpia tu alma del dolor emocional.** Debes sentir el dolor, reconocerlo y dejarlo ir. Suele ser la vida la que abre heridas por las cuales al final entrará la luz, pero esas heridas duelen. A través de tu herida debes dejar fluir el dolor emocional que guardas en los rincones de tu ser dormido, aquel dolor que la primera vez que sentiste creíste no poder soportar. Ahora es el momento de hacerle un sitio a tu lado y observarlo con detenimiento, sentirlo claramente y después decirle adiós. Toda crisis es una oportunidad de volver a sentir el dolor dormido para sanarlo; entonces debes emplear tu atención plena para poder desintegrarlo hasta que se haga el silencio y llegue con él la paz.
- **Cuestiona tus pensamientos.** Debes desidentificarte de ideas y opiniones inflexibles. Poner en duda todas las ideas, pues nada es totalmente cierto, todo depende del punto de vista desde donde se mire. No apegarte a ninguna idea te hace libre de fluir con todas las cosas sin oponerles resistencia.
- **Silencia tus miedos.** Esto puedes lograrlo me-



LA AUTORA

Maite
Bayona

Es licenciada en Filología Anglo-germánica, profesora de lenguas y traductora. Es también terapeuta de ayurveda y otras terapias alternativas, además de ser una buscadora de la verdad más profunda del ser humano. En su primer libro, *Conquista tu felicidad* (Obelisco), proporciona las herramientas necesarias para adentrarnos en nuestro mundo interior.

dante el conocimiento de tu esencia sagrada a través de la atención y la meditación. Al final de ese camino de auto-descubrimiento podrás percibir sutilezas como un gesto, una sonrisa, un olor o un sabor. Podrás estar ahí percibiendo cosas que antes tu falta de sensibilidad te impedía sentir. Percibir las pequeñas cosas será entonces un regalo de compensación del universo para el corazón abierto por la herida. En definitiva, solo un corazón sensible puede reparar en lo sutil.

● **Aplaca tus deseos egocéntricos.** Un deseo te saca de tu centro de paz. La paradoja es que cuando se aplacan los propios deseos es cuando pueden cumplirse. Todas estas son formas de ir más allá, de entrar en un espacio más profundo dentro de ti mismo, desde donde las olas de las emociones no podrán atraparte tan fácilmente. Si vives una existencia sofocante, sin apenas espacio para moverte, has de dejar de buscar en todos lados aquello que ya está dentro ti. Nunca podrás encontrar aquello que buscas, pero la búsqueda te preparará para recibir la verdad cuando estés suficientemente maduro para ella.

LA CLAVE MÁS PODEROSA, EL AMOR

Llegar al amor es conseguir amar la vida tal y como es. Amar lo que haces y lo que eres, aceptar la vida tal cual es y aceptarte como eres. El amor es el antídoto contra la ansiedad y el estrés; si logras amar, tu mundo estará en orden. Amar lo que te gusta es fácil; en cambio **el mérito está**

en amar lo que te parece inaceptable. Parece una locura, pero no por no amarlo va a dejar de ser una realidad. Sin embargo, cuando te “rindes” a las cosas como son, empiezan a transformarse. El amor es la alquimia de la vida. Es atención en sí mismo, pues cuando prestas atención estás amando. Presta atención a tu corazón dolorido y este podrá sanarse.

EL MISTERIO DEL VACÍO

En el libro del Tao, Lao-Tse señala el misterio del vacío como retorno a la esencia de la vida. **Si te retiras a la calma, a la no acción, a la no resistencia y al silencio, los problemas acaban resolviéndose** por sí mismos. Para reencontrarte con el placer en lo más pequeño e inmediato, has de aprender a volver aquí, a regresar del viaje de la mente. Si tu mundo se te ha hecho pequeño, es porque estás ocupado pensando y haciendo cosas para obtener objetos materiales que en su mayoría no necesitas. Has olvidado que las cosas necesitan espacio para nacer igual que las palabras no podrían ser oídas sin el marco del silencio. Evitas el silencio y el vacío, ignorando que en ellos se halla el potencial creativo de cuanto existe. En *El goce de las pequeñas cosas* (Obelisco), conocerás cómo y de qué puedes vaciarte para reconquistar la paz y el poder perdidos. Descubrirás qué te roba espacio en tu vida y qué te lo da. Te invito a hacer espacio para serenarte y ver las cosas con una mirada con la que puedas experimentar el alma de las cosas más simples.

CLAVES PARA DESCUBRIR LAS PEQUEÑAS COSAS

Cada cosa que te suceda en la vida contiene justo aquello que te puede devolver a ella. Hay una plenitud radiante dentro de ti que espera paciente a ser descubierta. Estas son las claves para disfrutar de esas pequeñas cosas de tu vida:

1 ATENCIÓN PLENA. Supone prestar atención a lo que haces y hacer una sola cosa cada vez intentando poner en ella los cinco sentidos.

2 DAR LAS GRACIAS. Solo tienes aquello que agradeces. Dar las gracias es una forma de multiplicar todo lo bueno que hay en tu vida.

3 ESCUCHAR A LOS DEMÁS CON EL CORAZÓN. Simplemente escucha para entrar en la experiencia del que habla y darle consuelo.

4 PONER ATENCIÓN A LOS MOMENTOS DE SILENCIO. El silencio es nuestra esencia sagrada. En él se halla aquello que anhelas. Párate a escucharlo, a escucharte.

5 CARPE DIEM: HAZ QUE CADA MOMENTO CUENTE. Cada momento vivido con atención se convierte en extraordinario.

6 DAR ESPACIO A LOS PROBLEMAS. Los problemas se transforman, se desvanecen o dejan de parecer tan importantes cuando cambia nuestra mente. En definitiva, deja que la vida siga su curso, presta atención y vive más despacio. Es cuando corres que la felicidad te es esquiva. Párate y vendrá a ti.