



HABLANDO
de la
VIDA

© 2020 Equipo de Didáctica del CETR (www.otsiera.com)

Materiales que pueden ser reproducidos o fotocopiados libremente, siempre que no sea con fines comerciales.

Índice

| | |
|---|-------|
| Presentación | p. 3 |
| Compartiendo algunas reflexiones | p. 4 |
| SUGERENCIAS Y PROPUESTAS | |
| 1. Luz y sombras | p. 8 |
| 2. Nos ayuda a crecer: testimonios personales | p. 11 |
| 3. Celebremos la vida | p. 13 |
| APÉNDICE: Todos los textos | p. 16 |

HABLANDO DE LA VIDA

Presentación

¿Crecemos "por dentro"? ¿Qué nos ayuda a ello? Encontrarnos en un final de ciclo y de etapa y eso nos lleva a poner el acento en la toma de conciencia del sentido y las posibilidades de crecer como seres humanos, en hondura. Y a valorar, una vez más, todo aquello que nos ayuda a hacerlo.

Entrar en contacto con una serie de experiencias personales, nos permitirá valorar un abanico de actitudes, emociones, actividades y opciones, y su relación con el desarrollo en profundidad. Veremos que, en nuestro entorno, no todo nos gusta; hay aspectos positivos aunque también conflictos, incompreensión, enfrentamientos... Nos daremos cuenta de que no son "cosas que pasan", en abstracto. "Lo que pasa" tiene que ver con las actitudes de las personas. Descubriremos que "luz" y "sombras" son dos posibilidades presentes en cada uno de nosotros; decidir cuál de ellas alimentar, e intentarlo, tiene relación directa con "crecer por dentro".

Así pues, la propuesta interrelaciona la mirada hacia algunas realidades que forman parte de nuestro entorno social y la toma de conciencia sobre la posibilidad de desarrollo humano y lo que aporta.

Para facilitar el itinerario de trabajo, el conjunto de ejemplos y experiencias invitarán a reflexionar sobre dos grandes temas:

1. *Luces y sombras: explorando las diferentes caras de la realidad.*

Una narración sobre dos lobos y algunas experiencias personales relacionadas con distintos conflictos y retos contemporáneos, nos permitirán cuestionarnos sobre las luces y sombras de las realidades sociales y sobre las actitudes humanas implicadas. Descubriremos que siempre hay más de una posibilidad de reacción.

2. *Palabras en primera persona: ¿qué me sugieren?*

Una recopilación de reflexiones personales sobre la vida, las propias opciones, la felicidad, los retos, etc. nos invitan a explorar qué es lo que ayuda a crecer y qué aporta. A continuación podremos contrastar todo ese conjunto de experiencias con una selección de consejos recogidos de distintas tradiciones de sabiduría y ver si podemos establecer alguna conexión.

Desarrollar nuestra "condición humana" es un camino que vamos viviendo día a día, sea cual sea la edad, y que nos puede llevar muy lejos —si así lo deseamos—. Final de itinerario: a modo de cierre o conclusión, celebremos la oportunidad que tenemos de vivir en profundidad. "*Caminante no hay camino, se hace camino al andar...*", al final de estas páginas encontraréis algunos poemas y canciones, de esas que invitan a celebrar la vida.

Unos recursos útiles para...

Son unos materiales pensados para sexto de Primaria, como síntesis, profundización y toma de conciencia del esfuerzo realizado a lo largo de los años así como una invitación a continuar. Pero pueden muy bien ser instrumento de trabajo para primero de ESO, propiciando la reflexión

compartida y la autoconsciencia sobre las posibilidades humanas de desarrollo, y el camino que se nos abre por delante desde la perspectiva del nuevo ciclo que iniciamos.

Compartiendo algunas reflexiones

Cuando hablamos de crecer en profundidad, hay una serie de aspectos o de condiciones que están presentes, de manera directa o indirecta, impregnando las propuestas y las reflexiones, como un río de fondo. Subrayaríamos, por ejemplo:

- El desarrollo interior no se da porqué sí, de forma "automática"; es una posibilidad y un reto que está en nuestras manos.
- Preguntarnos, buscar, reflexionar, no conformarnos con repetir las opiniones de los demás, nos ayuda a crecer.
- Para ahondar necesitamos distinguir, reconocer, comprender, optar. Por tanto, se requiere del cultivo de la atención y de la escucha interior. Una escucha que permite descubrir posibilidades insospechadas.
- "Luz" y "sombra" apuntan a realidades reconocibles en cada uno y algo tienen que ver con el desarrollo interior.
- El desarrollo interior, el desarrollo cualitativo, es fuente de interés y felicidad; fuente de sabiduría y de compromiso. La verdadera "recompensa" no nos la puede ofrecer nadie desde fuera; se descubre, se siente, desde dentro.
- No hay ámbitos profesionales o actividades "superiores" a otras. La cualidad no tiene que ver con un tipo de personalidad u otra, ni con un oficio u otro. La clave está en si vivimos con las ventanas cerradas o abiertas.

Una serie de aspectos que podremos explorar en contacto con un abanico plural de voces que nos hablan sobre de lo que da sentido a sus vidas; personas que, desde su experiencia, reflexionan sobre los retos y riquezas de la vida. Ofrecemos una pequeña selección que seguro que podrá completarse, con otros testimonios recogidos del entorno próximo (familia, escuela, población, hechos cercanos...) o desde otras referencias.

El recorrido nos ofrecerá también la ocasión de relacionar el desarrollo interior con el legado de sabiduría que nos llega, desde antiguo, de todos los rincones del planeta. Algunas son palabras que ya han aparecido en otras propuestas de trabajo. Si el grupo las conoce, puede ser una buena oportunidad para recordarlas y relacionarlas con lo que estamos investigando ahora. Y si no es ese el caso, entonces será una buena oportunidad para descubrirlas.

Antes de dar paso a las propuestas concretas, querríamos compartir algunas reflexiones que han ido surgiendo a lo largo de las sesiones de trabajo, mientras explorábamos lo que implica "crecer en profundidad".

"Crecer por dentro": la toma de conciencia del desarrollo interior

Es importante darse cuenta del propio desarrollo. Lejos de aquella especie de fatalidad de "eres como eres" ("la gente no cambia"), invitaremos a tomar conciencia de las transformaciones: cómo cambiamos, cómo hemos cambiado, qué hemos hecho para ello.

En algún momento se puede proponer alguna actividad o mirada que ayude a tomar mayor conciencia de la transformación personal. Desde la primera infancia hasta ahora, hemos cambiado, ¿es así? ¿Hasta dónde querríamos llegar? ¿Actuamos igual que antes? Si se trata de niños y niñas que conocemos desde hace algunos años, no será difícil apelar a reacciones y situaciones del pasado para poder constatar la diferencia con las actitudes del presente y hacer evidente el proceso de cambio.

Un camino, un desarrollo, que no tiene fin. ¿Hasta dónde? El reto está en nuestras manos. Hacernos preguntas nos ayudará a encontrar pistas. Invitaremos al grupo a conocer las preguntas e intereses que han impulsado a otras personas a avanzar cada día en la aventura de la vida. Mediante las distintas actividades podrán descubrir que hay vidas que se ponen en marcha a partir de interrogantes, otras a partir de la admiración, del reconocimiento, o del deseo de compartir, ¡o de todo un poco! Mujeres y hombres que se dejan interpelar por la vida, que no se cierran sobre ellos mismos. El abanico de testimonios nos habla de la posibilidad de cambiar, de retos, de interrogantes y de ilusiones; de que eso de crecer es un proceso que se pone en práctica paso a paso, en un camino sin límites. Son ejemplos que nos permiten constatar que siempre "hay más", que cuanto más crecemos más posibilidades aparecen, porque la aventura de la vida no tiene fin.

Mantenerse en la orientación deseada puede no ser sencillo, pero el esfuerzo vale la pena. No hay dos caminos iguales –nos dirán. Más de uno subraya la importancia de marcarse retos asumibles: una reflexión que vale para la gente más joven pero también para los adultos que compartimos camino con ellos; vale para cualquier ámbito del aprendizaje, para cualquier objetivo que nos propongamos. ¿Tenemos en cuenta las posibilidades reales? ¿Hemos puesto los medios para poder avanzar? Cuando establecemos normas, ¿son proporcionadas? A nivel escolar (o familiar) vamos llevando a cabo pequeñas modificaciones, que pueden parecer irrelevantes, pero si unos y otros vamos tomándolas en cuenta con continuidad (y no sólo en determinada hora o actividad), los cambios se hacen notar.

Sobre el cultivo de la escucha interior

Propiciar y cultivar la escucha interior nos permite desarrollar la capacidad de reconocer y valorar lo que vivimos, tanto a nivel personal como en relación a los demás. Lo que vivimos responde a una respuesta a lo que sucede a nuestro alrededor, vivimos reaccionando de manera más o menos inmediata. Aprender a escuchar interiormente es aprender a tomar mayor conciencia de la naturaleza de lo que vivimos y de la cualidad de las reacciones generadas. Es pues una herramienta esencial para poder gestionar y orientar nuestras reacciones, para reflexionar, para descubrir la diversidad de opciones, para romper con los automatismos que se ponen en movimiento a partir de hábitos incorporados inconscientemente, fruto –a menudo– de las inseguridades. Una herramienta para poder llevar las riendas de nuestra vida, a todos niveles.

Atender y comprender no implica, necesariamente, adoptar la mejor de las decisiones. Pero nos damos la oportunidad de ser más conscientes de las decisiones, la posibilidad de aprender a asumir las consecuencias de lo que decidimos. Tanto si hemos escogido la opción más arriesgada como si hemos elegido ir a remolque, algo hemos ganado, porque ahora somos más conscientes de lo que hacemos, conscientes de los pros y contras, conscientes de las consecuencias que se derivan de cada opción.

"Todos tenemos magia en nuestro interior" –avisa J.K. Rowling–. Una "magia", un tesoro escondido, que hay que descubrir, que es posible descubrir. Además de proporcionarnos mayor lucidez acerca de nuestras interacciones emocionales, el ejercicio de la escucha interior nos permite abrirnos, más y más, a aquellos ámbitos de sutilidad que nos configuran, a cada uno y a la realidad entera, abrirnos al *verdadero corazón del mundo que late en todas las arterias y venas del universo* –utilizando la expresión de Raimon Panikkar¹–. Un ámbito de profundidad que escapa de definiciones, pero que sabemos reconocer en aquella mirada de interés sincero, en aquel sabor de profunda paz, de gozo, de genuina comunión con todo; una peculiar vivencia de unidad... Rasgos, éstos, que van apareciendo –de manera más o menos explícita–, en la mayoría de los testimonios personales que presentamos. Así como también una actitud de escucha que se deja interpelar por la realidad. Desde nuestra profundidad misma, sentimos y vemos más allá de las palabras. La realidad habla de muchas maneras...

Lo más probable es que no sea posible explorar todos los temas que aparecen y que nos gustaría poder trabajar. Pero ahí están, para aprovecharlos en el momento en que se presente la ocasión de hacerlo.

¹ R. Panikkar. *El mundanal silencio*. Barcelona, Martínez Roca, 2000. p. 128.

Luces y sombras...

¿Luz? ¿Sombra? ¿Qué nos sugieren estas palabras? ¿De qué son imagen? ¿En qué nos hacen pensar? ¿Qué sentido tiene que haya reacciones y actuaciones que puedan ser comparadas con la luz y otras con la oscuridad, con la sombra?

Las reacciones del "lado oscuro" responden, generalmente, a la ignorancia, a ir a remolque, a los miedos. Son fruto de la inseguridad y la desconfianza. Puede que nos demos cuenta de que, a veces, ni todo es luz ni todo sombras, que las cosas no son "blanco" o "negro". Descubriremos que hay posibilidad de elegir, que —si nos damos tiempo— pueden aparecer distintas opciones. Ejercitar la capacidad de atención, de escucha y análisis, alimentar la confianza, la autonomía personal, el interés sincero, va dando fuerza y consistencia al "lado luminoso" de cada uno.

Frente a las actitudes de confrontación y violencia, sobresale el valor del diálogo como ejercicio de comprensión y respeto hacia posiciones distintas de las propias.

Las expresiones del "lado oscuro" no quedan circunscritas a un determinado ámbito, pueden aparecer en cualquier aspecto de la actividad humana (deportes, religión, política, música, etc.). No tendría sentido identificar un ámbito a partir de determinadas actitudes de algunas personas. Siempre es más fácil generalizar, o criminalizar, que analizar y ejercer una mirada crítica. No se trata de justificarlo todo, sino de no conformarse con una mirada superficial. Desgraciadamente, no nos faltan ejemplos de violencias fruto de algún tipo de "integrismo"; lo queramos o no, también formarán parte del escenario de vida de esta joven generación. Y tendrán, tendremos, que aprender a hacerles frente reaccionando, no desde los prejuicios, sino desde la capacidad crítica y la autonomía personal.

Tampoco los cambios positivos caen del cielo, ni los llevan a cabo súper-personas. Por poco que nos fijemos, nos daremos cuenta de que hay ahí una suma de actitudes, gestos, interrogantes y compromisos, de personas como tú y como yo, personas que se dejan interpelar y que unen sus fuerzas... Siempre podemos aportar algo a ese esfuerzo común. Y esto nos hace crecer.

¿Y qué será eso de la sabiduría?

"Sabiduría"... enigmática palabra que suele aparecer, en algún momento, en los distintos itinerarios propuestos: la tradición sioux cuenta que la "séptima dirección" es la dirección de la sabiduría. En la narración *Tanparlaina*, el rey Porsiacaso I abrió una Real Academia de la Sabiduría; en *¿Y tú qué me cuentas?*, la unidad del Elefante gira en torno a la sabiduría. En *Frida y el señor Lin*, "sabio", "sabia", "sabiduría"... son términos que van apareciendo en cada capítulo porque toda la propuesta es un itinerario sobre la sabiduría. Sabiduría tiene que ver con hacerse preguntas, con buscar, interesarse, comprender, ayudar, arriesgarse, ser feliz y hacer feliz. Tiene mucho, mucho que ver con crecer desde dentro. Sabiduría y desarrollo interior van de la mano, y no son flor de un día.

El itinerario que ahora proponemos comienza reflexionando sobre las luces y sombras de las actitudes humanas, sobre prejuicios, ignorancia, falta de diálogo y dificultades de entendimiento; y va poniéndonos en contacto con personas que encarnan una variada muestra de rasgos de sabiduría. Finalmente invita a reflexionar sobre un conjunto de "consejos de sabiduría" que nos llegan desde los distintos continentes y culturas. El grupo tendrá la oportunidad de saborear un "agua" valiosa que mana desde diversidad de fuentes, un agua que a todos aprovecha y que no es propiedad de nadie. Sin demasiados preámbulos, estaremos compartiendo unas riquezas culturales y aprendiendo, de forma implícita que, lejos de pertenecer a algún grupo en exclusiva, es un tesoro que enriquece a toda la humanidad. Acercándonos al agua, aprendemos a valorar la diversidad de fuentes.

Y vamos llegando al final, al momento de la celebración... porque la vida lo vale, porque lo vale todo lo que hemos aprendido, las experiencias que hemos compartido, el camino recorrido

juntos. Un buen momento para buscar y compartir imágenes, poemas, canciones... Aportamos algunas a la compilación por si pueden servir.

Hasta aquí algunas ideas que deseábamos compartir; son –como decíamos más arriba– reflexiones surgidas en nuestras sesiones de trabajo, preparando y poniendo en práctica estos materiales sobre el desarrollo interior. Siguen ahora algunas propuestas.

SUGERENCIAS Y PROPUESTAS

1. Luz y sombras

¡Manos a la obra! Unas primeras propuestas de trabajo explorando la imagen de "luz" y "sombra" nos permitirán crear las condiciones para estar receptivos al relato de los "dos lobos" y a las historias, tan reales, que lo acompañan.

No es necesario decir, no nos cansaremos de repetirlo, que se trata de un conjunto de pistas de trabajo, para elegir, adaptar, etcétera: unas sugerencias para facilitar que cada uno cocine su propia receta.

LOS DOS LOBOS. Actividades previas y lectura del relato

1. Invitaremos al grupo a buscar ejemplos que ilustren actitudes positivas y reacciones negativas; que exploren las noticias, las redes, el día a día del barrio, de la población.

- ¿Han aparecido situaciones y actitudes que "iluminan", que aportan algo positivo? ¿Hemos detectado situaciones del signo contrario?

Es posible que entre los ejemplos aportados se hayan incluido situaciones dolorosas generadas por causas "naturales": terremotos, tsunamis, inundaciones, incendios... De ser así, haremos notar las diferencias. La propuesta iba dirigida a distinguir luz y sombra en las actitudes de las personas. Un terremoto es un fenómeno natural, que genera destrucción y dolor, pero no es una acción humana. Aunque, ciertamente, ante cualquier hecho, también ante los fenómenos naturales, las personas reaccionamos. Puede que encontremos noticias relacionadas con ese terremoto en las que vemos personas aprovechando para robar, o al revés, ejemplos de solidaridad. Ante una misma situación las respuestas pueden ser muy distintas.

En relación a algunos de esos fenómenos naturales la "cara oscura" puede aparecer de distintas maneras. Por ejemplo: los terremotos dañan más si no se ha construido bien. ¿Ha sido por ignorancia o por pensar solamente en los beneficios, sin tener en cuenta el daño que podía generarse? Talar bosques, los monocultivos, el mal uso de las fuentes de energía, la gestión irresponsable de los residuos... son decisiones que conllevan consecuencias. ¿Qué tipo de actitudes podemos descubrir ahí?

Podremos ir profundizando en algunos de los temas que vayan surgiendo, pero también es posible que aparezcan cuestiones o situaciones que pidan ser tratadas en otro momento. La muerte podría ser uno, por ejemplo. Si es así, lo podemos decir explícitamente; haremos una lista de aquellos temas que preferimos dejar para otro momento para poderlos tratar con más calma y pensarlos más a fondo.

En otro orden de cosas, también puede hacer falta distinguir entre "situación imprevista molesta" y "sombra". La lluvia puede dificultar una salida, pero la lluvia no es "cara oscura", por ejemplo. Una buena ocasión para darnos cuenta de que valoramos (los hechos, las experiencias...) en función de nuestros planes e intereses, como si fuésemos el centro del mundo.

2. Podemos detenernos en aquellos ámbitos que les puedan resultar más cercanos. Por ejemplo, el mundo del deporte, o el de la música.

- Conversación. Hacer una lista de lo que nos sugiere el mundo del deporte. Los aspectos positivos: ¿qué nos hace pasarlo bien? ¿Qué nos hace pensar que el deporte vale la pena?

- ¿Solamente destacaríamos estos aspectos del deporte, o también conocemos otros que no son tan positivos o interesantes? Haremos una nueva lista.
- Los dos enfoques o perspectivas se pueden ilustrar con noticias que encontremos en los periódicos, redes, internet...
- Una vez elaboradas las dos listas, comentar e invitar a la reflexión:
 - ¿Qué pasaría si alguien solo viera los aspectos negativos del deporte? ¿Se perdería algo al descalificar al deporte por esos motivos?
 - ¿Qué pasaría si alguien a quien le gustara mucho el deporte no aceptara que, a pesar de ello, también hay aspectos no tan positivos?
- El hecho que en un ámbito se den situaciones negativas, no implica la descalificación global de aquel ámbito.

Todas estas reflexiones se pueden estirar-ampliar hacia otros campos que para el grupo sean significativos: música-conciertos, internet, funcionamiento escolar, familiar, del ámbito personal...

3. ¿Qué palabras relacionaríamos con cada una de las dos caras?

- Podemos hacer un listado, en dos columnas, donde vayan surgiendo palabras como, por ejemplo: fanatismo, violencia, incomprensión, exclusión, menosprecio; o comprensión, respeto, acogida, alegría, escuchar...
- Afinar y profundizar el significado de algunas palabras.
- ¿Qué hay detrás de la luz y de la sombra? ¿Qué lo genera? La reflexión y el diálogo nos ayudarán a descubrir aspectos como:
 - En la parte "oscura", actitudes de "ir a remolque", de "dejarse llevar", de poca autonomía personal.
 - La reacción de un grupo es la reacción de una suma de personas, cada una con capacidad de elegir.
 - Las luces y las sombras las podemos ver fuera, en el entorno, pero también las podemos reconocer en nuestro interior.

4. Lectura del relato de los dos lobos

La lectura de este pequeño relato nos puede ayudar a profundizar en la posibilidad y responsabilidad personal de desarrollar las actitudes positivas. Crecer o no crecer, depende de aquello que alimentemos.

Los dos lobos

Un viejo indio hablaba con su nieto.

— Dentro de mí hay una lucha —le dice—, una lucha terrible entre dos lobos. Uno no deja de provocar problemas; es antipático, se enfada enseguida, es pura impaciencia, furia y avaricia. Es celoso, dominante, siempre se pone en un primer plano. Y si el otro no lo acepta, se hace la víctima o se enfada. No escucha, siempre cree tener la razón, nunca duda, siempre se siente superior. El otro lobo es bueno. Es paciente, escucha con atención antes de contestar. Es sincero, claro, atento y amable. Además, tiene sentido del humor y acepta las situaciones tal como son. Sabe ver lo mejor en los demás, y nunca critica a nadie. Se puede confiar en él.

El nieto escucha, reflexiona y luego pregunta al abuelo:

— ¿Y cuál de los dos ganará?

El viejo indio sonríe y responde simplemente:

— El lobo que más alimentos.

(versión de Eline Snel en: Respira. Kairós, p. 104)

- Lectura. ¿Ves alguna relación entre esta historia y todo lo que hemos comentado?

Hay ejemplos muy reales de personas que han alimentado a su "lobo sabio".

- ¿Alguien recuerda algún caso que quiera compartir?

TRES "HISTORIAS DEL MUNDO"

De historias que ilustran o hacen visible la "cara sombría" o el lobo antipático, egoísta... parece que encontramos muchas. Como si fuera más difícil ilustrar o visibilizar la cara luminosa, la que tiene que ver con el *otro* lobo.

Podemos aportar al aula algún hecho reciente, alguna "historia del mundo" cercana para poderla analizar o comentar. Ofrecemos tres ejemplos, relacionados con conflictos reales. Se podrían distribuir para trabajarlas en grupo y luego compartirlas. O elegir alguna y hablarla entre todos.

Tenemos aquí una selección de **historias de vida** que hacen visible...

- ¿Qué cara? ¿Por qué os lo parece? ¿De qué nos hablan?
- ¿Qué palabras destacarías de cada historia?
- ¿Qué te ha interesado...o sorprendido...o emocionado más de cada una de ellas?
- Elige y escribe una frase de cada una que te haya llamado la atención.

NUESTRAS ELECCIONES

Son nuestras elecciones las que nos hacen ser como somos realmente, mucho más que nuestras habilidades. Todos tenemos luz y oscuridad en nuestro interior. Lo que importa es lo que tomamos en cuenta a la hora de actuar.

(J. K. Rowling)

Nuestras elecciones... otra manera de decir "el lobo que más alimentes".

- ¿Encuentras relación con las historias que hemos visto? (pensamos, comentamos...)
- Relacionar las tres experiencias personales recogidas.

Antoine Leiris, Özlem Cekic y Patricia Gualinga son un ejemplo muy real de la posibilidad de elegir. Nos podemos acercar a dos testimonios más: James Robideau y Tony Alva, dos historias personales que hablan de sombras y de luz, de cambio, de desarrollo y transformación.

- Lo que afirma J.K. Rowling, ¿se puede encontrar en estas dos experiencias personales?
- ¿Te parece que estas dos personas "eligen"? ¿Cómo lo hacen? ¿Cómo lo explican?

- Todo esto... ¿te hace pensar en algún momento en el que tú también hayas notado que "**elegías**"?
- ¿Crees que podemos elegir sin darnos cuenta de que lo hacemos? ¿Te ha pasado?
- ¿"**Elegir**" y "**dejarse llevar**" es lo mismo? ¿Qué diferencias habría? ¿Cómo lo veis?... Podrías hablarlo.

2. Nos ayuda a crecer...: testimonios personales

Vamos a acercarnos a una selección de reflexiones sobre la vida, desde las experiencias personales de un variado abanico de personas. Hablan de hacerse preguntas, de la felicidad, de descubrir, de ponerse pequeños retos... Hablan, en definitiva, de desarrollo humano, de lo que aporta y de aquello que nos puede ayudar.

Desde tiempos inmemoriales, la humanidad se ha interesado por la existencia de infinitas maneras; ha buscado y experimentado todo tipo de vías para explorarla y vivir en profundidad. Aunque los caminos puedan parecer distintos, quizás descubramos rasgos comunes entre los testimonios que veremos; las reflexiones aportadas, procedentes de diversidad de ámbitos y actividades, nos permitirán ahondar en posibilidades en las que quizás no habíamos pensado antes. También podremos constatar que los caminos no son siempre fáciles, aparecen dificultades —mencionan el ir contracorriente—, o que el reconocimiento externo no es precisamente indicador de acierto...

Cada voz añade algún elemento interesante, vivencial. Son muchos textos, seguramente no los leeremos todos, o no todos seguidos. Pueden dar lugar a distintas dinámicas, combinando trabajo individual y en grupo. Presentamos algunas propuestas, a modo de ejemplo.

TESTIMONIOS PERSONALES

Nos detendremos en los dos primeros testimonios que aparecen: el de Eduardo Chillida y el de Jane Goodall.

- Leed estos dos testimonios personales (E. Chillida y J. Goodall)
¿Encuentras alguna relación en lo que dicen uno y otra?
- ¿Y entre el testimonio de la exploradora A. David-Neel y el personaje "Billy Elliot"?
- ¿Y entre las palabras del matemático David Mumford y las del monje budista Thich Nhat Hanh?
- ¿Encontrarías algún otro testimonio relacionado?
- De los demás, ¿qué destacarías? ¿Alguna de las personas te hace pensar en algo que te resulte especialmente importante? ¿Destacarías alguna actitud, algo que valoras especialmente o que te gustaría alimentar?

Esta actividad puede tener muchas variantes. Sea cual sea la estrategia que utilizaremos, de lo que se trata es de motivar el interés y facilitar la reflexión. Por ejemplo:

- Lectura de los dos primeros testimonios (E. Chillida y J. Goodall), con la idea de relacionarlos. En grupos, intentar formar otras parejas (o tríos) entre los ejemplos que tenemos delante. Pasado un rato, compartir el resultado, explicando el porqué de la elección. Según en lo que nos hayamos fijado, veremos que existen varias combinaciones posibles.
- Tendremos cada testimonio impreso en un papel, los pondremos boca abajo, sobre la mesa. Pediremos a alguien que elija uno al azar y que lo lea en voz alta. Escuchamos, lo comentamos y se deja colgado en algún lugar visible. Alguien destapa otro. Lectura. ¿Existe relación con el anterior? Si la hay, ¿cuál? Si no encontramos ninguna, dejamos la hoja aparte (colgada o encima de la mesa, pero separada de la anterior). Se destapa otra... ¿tiene relación con alguna de las dos que ya hemos leído? Si la tiene, las colgamos una cerca de la otra... Y así vamos avanzando, hasta haber leído todos los fragmentos y haberlos agrupado de alguna manera. No puede quedar ninguno solitario. Antes habremos decidido con cuántas cartas jugar...: qué testimonios y cuántos vamos a tener sobre la mesa.
- Un espacio para el trabajo personal: de todas estas reflexiones que hemos leído, elige una, la que más te haya gustado o interesado. ¿Qué es lo que más te ha gustado? Piénsalo. Compartimos.

Creer interiormente, crecer de verdad, ...no se acaba nunca. ¿Qué nos puede ayudar a ello?

Vayamos recogiendo lo que surja:

- > Amar y sentirnos amados.
 - > Implicarnos y hacer las cosas tan bien cómo podamos.
 - > Saber escuchar.
 - > Ayudar a construir un mundo mejor. Ayudar a los demás.
 - > Saber que no estamos aislados, que formamos parte de algo.
 - > La curiosidad, las ganas de comprender...
 - > Las ganas de superarnos, de avanzar, de aprender...
 - > Descubrir las propias capacidades.
 - > Querer ser felices.
 - >
- Relaciona los testimonios personales que hemos visto con todo esto que habéis ido diciendo. Diálogo. ¿Lo veis de la misma manera? ¿Estos ejemplos os han ayudado a valorar más alguna actitud en concreto?
 - Podríais buscar o aportar otros y ampliar el mural de testimonios personales que ilustren la cara luminosa de la humanidad...

UN PASO MÁS...

Disponemos aún de otra recopilación de textos: **Palabras de sabiduría**.

Estos son más antiguos; se trata de una pequeña selección de palabras de sabiduría proveniente de distintas culturas del mundo. Algunos de ellos ya han aparecido en otras

propuestas de trabajo y, quizás, el grupo los reconozca. Será una buena ocasión para recordar y relacionar. De lo contrario, será una buena ocasión para descubrirlos.

A primera vista, podríamos preguntar al grupo si no detectan algo raro...

¡Todas las voces son masculinas! ¿Cómo es eso? Entre los testimonios contemporáneos hemos podido conocer las experiencias de hombres y mujeres. ¿Por qué será que cuesta tanto encontrar algo de lo que decían o pensaban las mujeres de un tiempo atrás?

Hecho este comentario, o "toque de atención", propondremos alguna actividad que invite a detenerse en ese conjunto de "palabras especiales".

Por grupos...

- (Elijiendo, o al azar...) Repartir un pequeño texto de sabiduría a cada grupo, o un par de textos.
- Relacionar el texto con alguno o algunos de los testimonios personales. Explicar el motivo, ¿dónde está la relación?

O repartir/proyectar todos los textos. Lectura individual acompañada de elección de uno de los fragmentos. Reflexión personal. Diálogo.

- ¿Qué te sugiere? ¿Por qué te gusta?
- ¿Con qué testimonio/s lo relacionarías?

Como final de este itinerario de exploración, una actividad que puede ayudar a hacer un trabajo de síntesis:

- Si te encontraras delante de una persona sabia a quién poder hacer tres preguntas sobre "la vida"... ¿Cuáles le harías?

3. Celebremos la vida Celebremos la oportunidad de seguir creciendo

*Instrucciones para vivir una vida:
Presta atención.
Asómbtrate.
Cuéntalo.*

Mary Oliver (1935-2019), poeta

Acerca del caminar por la vida, de celebrar el hecho mismo de existir... ¡cuántos poemas!, ¡cuántas canciones! Seguro que conocen —conocemos— alguna. Seguro que está aquella canción que nos gusta tanto, que nos da fuerza, aquella imagen que nos gustaría compartir.

- Buscar, compartir, elegir, cantar... ¡!

Aportamos nuestro granito de arena a ese almacén de "cantos a la vida" con una pequeña selección. En el APÉNDICE DE TEXTOS se incluyen las letras enteras de las canciones.

Caminante no hay camino

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)

(Serrat&Sabina: <https://www.poeticous.com/machado/caminante-no-hay-camino?locale=es>)

Voy a vivir (versión castellana de Mayte)

Soy solo una pieza de esta sociedad.
Cumpló con normas que el instinto me hace cuestionar.
Y luego miro a los demás, y empiezo a ver la luz brillar,
Quiero cambiar, es hora ya de despertar.

<https://www.youtube.com/watch?v=hVNf7EYVghQ>

I will survive (versión inglesa de Gloria Gaynor)

At first I was afraid, I was petrified
Kept thinking I could never live without you by my side...

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBR2G-il3-l>

Meravellós regal (Txarango)

... Camina al meu costat. Que tot és vida al teu voltant.
I el món segueix girant per tots igual. Meravellós regal, viure...

(del disc: El cor de la terra, 2017) <https://www.youtube.com/watch?v=SnAML6FWQBg>

Fent camí (Esquirols)

Fent camí per la vida ens tocarà menjar la pols,
Ficar-me al mig del fang com han fet molts.
Compartir el poc aliment que porto al meu sarró...

<https://www.youtube.com/watch?v=XfnwOp-q5Mk>

Color Esperanza (Diego Torres)

Sé que hay en tus ojos con solo mirar, que estás cansado de andar y de andar
y caminar girando siempre en un lugar. Sé que las ventanas se pueden abrir
Cambiar el aire depende de ti

<https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>

What a wonderful world (Louis Armstrong)

I see trees of green / Red roses too

I see them bloom / For me and you

And I think to myself / What a wonderful world...

subtitulada en castellano: <https://www.youtube.com/watch?v=0WCzMju6yXQ>

APÉNDICE

TODOS LOS TEXTOS

Encontraréis aquí todos los textos de las propuestas para facilitar que cada cual pueda organizarse itinerarios "a medida". Van acompañados de la correspondiente fuente. Además de esta versión en PDF, el *Apéndice de textos* está también "colgado" como documento independiente en formato Word.

TRES "HISTORIAS DEL MUNDO"

No obtendréis mi odio

Hélène Moyal-Leiris murió asesinada en la sala Bataclan. Tres días después, **Antoine Leiris**, marido de Hélène y padre de Melvin, su hijo de 17 meses, publicaba en las redes sociales una carta titulada "No obtendréis mi odio". Las palabras de Leiris irrumpieron en medio del esfuerzo colectivo por entender y dar respuesta al horror.

16 de noviembre de 2015

El viernes por la noche le robasteis la vida a un ser excepcional, al amor de mi vida, la madre de mi hijo, pero no obtendréis mi odio. No sé quién sois ni quiero saberlo, sois almas muertas. Si ese Dios en nombre del cual matáis ciegamente, nos ha hecho a su imagen, cada bala en el cuerpo de mi mujer habrá sido una herida en su corazón.

Pero no, no voy a haceros el regalo de odiaros. Es lo que estáis buscando, pero responder con rabia a vuestro odio sería caer en la misma ignorancia que os ha hecho ser lo que sois. Queréis que tenga miedo, que mire con desconfianza a mis conciudadanos, que sacrifique mi libertad por la seguridad. Pues no. Conmigo no vais a jugar, voy a seguir en pie.

La he visto esta mañana. Finalmente, después de días y noches de espera. Estaba tan guapa como cuando salió el viernes por la noche, tan guapa como cuando me enamoré locamente de ella, hace más de 12 años. Por supuesto, estoy devastado por el dolor, os concedo esta pequeña victoria, pero no durará mucho. Sé que ella nos acompañará cada día y que nos reencontraremos en ese paraíso de almas libres al que vosotros nunca tendréis acceso.

Somos dos, mi hijo y yo, pero somos más fuertes que todos los ejércitos del mundo. De hecho, no os puedo dedicar más tiempo, pues me tengo que reunir con Melvil que se está despertando de su siesta. Tiene sólo 17 meses, comerá su merienda como todos los días, y jugaremos como todos los días y, durante toda su vida, este pequeño os hará la afrenta de ser feliz y libre. Porque no, tampoco obtendréis su odio.

Dímelo a la cara

Una política danesa y musulmana lucha contra los mensajes de odio con encuentros cara a cara

Gloria Moreno - La Vanguardia, 29 dic. 2017

"Alimaña, terrorista o simia" son algunos de los mensajes de odio que suele recibir Ózlem Cekic desde que, en el 2007, se convirtió en una de las dos primeras mujeres musulmanas en entrar al Parlamento de Dinamarca. Primero, los borraba y hacía todo lo posible por sacárselos de la cabeza. Pero, desde hace algún tiempo, responde a quienes la insultan para invitarles a un café y conversar cara a cara.

Con una bebida caliente y unas buenas pastas, dice, la gente se entiende mucho mejor y es capaz de encontrar temas en común, por muy opuestos que sean sus puntos de vista. Además, es mucho más fácil escribir cosas desagradables contra un desconocido desde el teclado de un ordenador, mientras que decírselo de frente es otra cosa. Muchos de quienes la ofenden suavizan sus expresiones o incluso le piden perdón cuando se reúnen con ella.

"En Dinamarca, las distancias entre la gente están creciendo. Tanto en la derecha como en la izquierda y entre grupos religiosos, el tono es cada vez más hiriente", explica en su web, insistiendo en que, en realidad, "lo que nos une es mucho más que lo que nos divide".

A las primeras citas acudió asustada y con un mensaje a punto en el móvil para pedir ayuda. En algunas se ha sentido más incómoda que en otras. Pero su experiencia es positiva. Por lo general, "las personas que me mandan esos mensajes son gente normal. Tienen un trabajo, una familia", señala. La política admite que no siempre es fácil. Pero insiste en la importancia de hablar para darse cuenta de que, "por encima de todo somos personas". "Tengo miedo de ellos y ellos tienen miedo de mí. Tenemos que encontrarnos para saber que no deberíamos tener miedo". En síntesis, aconseja "hablar con el otro y no sólo sobre el otro".

De origen kurdo, Cekic nació en Ankara en 1976 y emigró a Dinamarca cuando era niña. La aprobación de medidas más estrictas para frenar la inmigración le ha llevado a darse de baja de su partido y ahora se dedica de lleno a promover el diálogo. No se reúne sólo con los ultraderechistas, sino también con fundamentalistas musulmanes, gente que odia a los judíos, a los homosexuales. Tiene trabajo, pero también esperanza y mucho entusiasmo.

Puedo hacer un cambio en este mundo

Patricia Gualinga, líder de Sarayaku, un pueblo de la selva amazónica ecuatoriana, ha combatido a las petroleras que quieren irrumpir en su territorio. En enero de 2018 un desconocido lanzó piedras contra su casa, rompiendo las ventanas, mientras gritaba amenazas de muerte. Un grupo de mujeres realizó una conferencia de prensa expresando su solidaridad mutua: "Las mujeres amazónicas estamos unidas, somos fuertes y tenemos un compromiso permanente con la defensa de la Madre Tierra. Aunque intentan asustarnos, nunca seremos derrotadas, y seguiremos unidas en la lucha, sin importar los costos" —dijeron.

Patricia Gualinga declaró:

El temor no va a hacer que abandone la lucha, no solo por Sarayaku sino por otros pueblos. Y tampoco me genera odio. Trato de que mi alma no se contamine con el odio. Puedo sentir tristeza, puedo sentir indignación, puedo sentir frustración, un montón de sentimientos, pero trato de no sentir odio, no quiero contaminarme con eso.

No he podido entender todavía por qué las personas pueden ser injustas, tampoco puedo entender cómo las decisiones de los gobiernos pueden producir tanto dolor en la humanidad. Es todavía la parte que yo no avanzo a entender. Me parece que no tienen la capacidad de mirar mucho más allá de su propia realidad.

Nunca me había planteado ser dirigente o algo así, nunca había hablado en público. Al inicio sólo pensé: "voy a ayudar", pero nunca más lo dejé porque siempre hubo una cosa, tras otra, tras otra. Y recién ahí, descubrí que soy capaz de hablar. Y por las cosas que he ido haciendo, me he convertido en lo que soy.

No importa que tan insignificante o discriminada sea en los ojos de la sociedad, yo puedo hacer un cambio en este mundo. Con mi granito de arena, puedo ser un cambio positivo en este mundo. Eso es lo que importa.

fuelle: latinorebels.com (30.12.2015)

NUESTRAS ELECCIONES

Son nuestras elecciones las que nos hacen ser como somos realmente, mucho más que nuestras habilidades. Todos tenemos luz y oscuridad en nuestro interior. Lo que importa es lo que tomamos en cuenta a la hora de actuar. (J. K. Rowling)

fuelle: <https://frasesdelavida.com/frases-de-j-k-rowling/>
<https://www.goodreads.com/quotes/9608018-son-nuestras-elecciones-lo-que-muestran-los-que-somos-mucho>

Valentía

Creo en el Gran Espíritu, inherente a todas las cosas, en la Madre Tierra, y en el silencio. El silencio es el equilibrio perfecto. Poder permanecer en calma y firme ante las tormentas de la existencia, esa es la actitud de la sabiduría. El autocontrol es la verdadera valentía.

Durante años lideré el Movimiento Indígena Estadounidense (AIM), luchábamos por recuperar nuestras tierras y nuestros derechos. Pero nos respondió la policía con tiros y tanques y nos armamos. Hubo muchas muertes, se derramó mucha sangre. Un día me fui a la montaña en busca de visión, y mi vida cambió. Recibí el mensaje que la pipa de la paz es mucho más poderosa que una pistola. Nadie me explicó cómo tenía que hacerlo. Subí a la montaña, permanecí, ayuné, hablé a los cuatro vientos. Y supe lo que debía saber sin que fuera dicho. Si aprendemos a escuchar, todos podemos comprender las señales y los sonidos espirituales: los pájaros, las piedras, los árboles, el viento nos hablan. Estamos todos relacionados, somos parte de la creación. Ahora soy educador social y me dedico a la formación y protección de menores.

James Robideau, o Wicapi Wicasa –hombre estrella–, líder del pueblo lakota, En su lucha por los derechos de su pueblo, cambió la pistola por el diálogo.

(fuente: entrevista de Ima Sanchís. En: La Vanguardia, 12.04.2014 -La Contra-)

TONY ALVA: "El skate te enseña a ser ecuánime y a saber caer"

Víctor-M. Amela entrevista a Tony Alva, un veterano skater

¿Cuántas veces se ha caído usted? Incontables. ¡Me subí a mi primer skate cuando tenía cinco años! Llevo más de medio siglo sobre el patín...

¿Tan jovencito era? Quise ser aceptado en mi barrio, donde vivían los primeros skaters californianos... Me enseñó uno de los pioneros del skate, para mí todo un héroe, llamado Jorgen Johnson. Y sí, sí, se me dio bien... y me envanecí. Quise sentirme el mejor, el número uno...

¿Qué tiene de malo esa ambición?

No lo llevé bien, acabé haciendo muchas tonterías, mi vida se desencaminó totalmente... De eso hace mucho. Hoy lo he sustituido por la entrega: hoy enseño a los jóvenes todo lo que sé, y eso me da sentido.

¿Qué cualidades debe tener un skater para ser bueno? Determinación. Coraje. Creatividad.

¿Creatividad? El skater decide sobre la marcha, en presente continuo, siempre en movimiento. El skateboard es casi un arte marcial: mides cada gesto, evitas obstáculos y aprendes a caer. Hay que saber caer bien, ¡siempre!

Yo... prefiero no probar. Lo que sentirías... te compensaría de todo.

¿Sí? ¿Qué sentiría? Conexión con el entorno, el aire libre, el sol brillante, tu propia intuición y el equilibrio. Serías más ecuánime contigo mismo y también con los demás.

¿Qué consejo de oro daría a un principiante? Practica el skateboard sólo si te gusta. Si lo amas. Si lo sientes en tu corazón. Y nunca para fardar. Nunca para ser famoso o rico.

(fuente: fragmentos de la entrevista, en La Vanguardia, 21.10.2019 -La Contra-)

REFLEXIONES MUY PERSONALES

Cuanto más pequeños nos veamos en un espacio tan inmenso, más iguales nos sentiremos.
Eduardo Chillida, escultor (1924-2002) *fuentes: Museo Chillida-Leku*

Mi creciente comprensión de los chimpancés, de Barbagrís y sus amigos, incrementaron el profundo respeto que siempre había sentido hacia formas de vida distintas a las mías, y me permitió valorar desde una nueva perspectiva el lugar de los chimpancés, y también el nuestro, en el esquema global. Los chimpancés son parte de un todo, junto con las aves y los insectos, toda la vida fecunda de la selva, las aguas agitadas y nunca tranquilas del gran lago, y las infinitas estrellas y planetas del sistema solar. Todo era uno, todo formaba parte del gran misterio. Y yo también era parte de él. Me invadió una sensación de calma. Cada vez con mayor frecuencia me descubría pensando: “Este es mi lugar, el lugar al que pertenezco. Esto es lo que he venido a hacer en el mundo”.

Jane Goodall, naturalista, experta en chimpancés
(fuente: Jane Goodall. *Gracias a la vida*. Mondadori, 2000)

Para poder pintar necesito un verdadero entreno. Porque la pintura, mi pintura, exige una tensión enorme. Debo ponerme en las mejores condiciones de trabajo. Necesito focalizar la atención. Como poco, escucho música, leo -sobre todo poesía-, paseo mucho por la naturaleza. Ahora que vivo en Mallorca miro el mar, los árboles, los pájaros. Y esta manera de pasar los días conmigo mismo, en silencio, me permite mantener la gran tensión que requiere la pintura.

Joan Miró, pintor (1893-1992)

(fuente: Dora Vallier. *L'intérieur de l'art. Paris, du Seuil, 1982. pág.127*)

Encerrada en casa, me sabía muy mal ver mis días pasando de largo, vacíos, sin dedicarme a explorar todo aquello que desconocía. Cada hora, cada día que pasaba, sin poder leer un nuevo libro, sin poder ver o visitar un lugar nuevo, era un momento precioso perdido que ya no podría recuperar. Me parecía que toda aquella gente que tanto empeño ponía en protegerme no entendían que el águila —por pequeña que sea— necesita el espacio abierto para poder volar y vivir.

Alexandra David-Neel, (1868 - 1969)

(fuente: A. David-Neel, dins: <http://www.huellasdemujeresgeniales.com/alexandra-david-neel/>)

Billy, ¿podrías decirnos por qué te interesaste por el ballet?

—No sé, me gustaba

—Una última pregunta Billy, ¿puedes explicarnos qué sentimientos experimentas cuando bailas?

—No sé... Me siento muy bien...

Al principio estoy agarrotado, pero... cuando empiezo a moverme, lo olvido todo. Y... es como si desapareciera, sí, como si desapareciera. Y todo mi cuerpo cambiara. Como si tuviera fuego dentro, y me veo volando... ¡como un pájaro! Siento como electricidad. Sí, como electricidad.

De la película **Billy Elliot**

(enlace a esta escena: <https://www.youtube.com/watch?v=h4VA9nXDL5w>)

No me veo como una estrella. Me veo como una actriz que trabaja mucho. Es verdad que algunos de mis trabajos han sido muy valorados, pero no elijo los papeles pensando en complacer a la audiencia. Creo que eso tiene mucha relación con mi infancia. Mis padres me decían que debemos luchar por lo que creemos. Siento que soy parte de una comunidad, que estamos aquí todos juntos

y debemos ayudarnos. Y, cuanto más amor podamos aportar al mundo, más opciones tendremos de conseguir que el mundo sea mejor.

Nicole Kidman, actriz

(fuente: <https://www.lacapital.com.ar/escenario/siento-que-soy-parte-una-comunidad-destaco-nicole-kidman-n1404379.html>)

He comido sobras y he caminado descalzo, pero eso importa poco. Si miro hacia atrás, creo que ha merecido la pena. Cada día me siento más sabio, por lo menos en términos musicales. Hay que aprovechar nuestro paso por este mundo para conocer más y más cosas en todo momento. Me gusta pensar que dentro de diez años seguiré vivo y que habré podido alcanzar una mayor sabiduría.

Salif Keita, cantante de Mali

Sus primeros pasos no fueron nada fáciles. Descendiente de Soundjata Keita, el guerrero fundador, en 1240, del Imperio Mandinga, fue repudiado por su familia cuando mostró interés por el oficio musical. "Un hombre de linaje noble no puede rebajarse a cantar" —le reprendió su padre. Además, Salif Keita es albino, una modificación de la pigmentación de la piel que genera mucho rechazo en su entorno social.

(fuente: El País, 9-05-2009, p.44)

Desde muy joven me hacía muchas preguntas, y me pareció que dedicarme a la ciencia podía ser una buena manera de encontrar respuestas. Y elegí la física experimental porque, más que la teoría, me gusta usar las manos, experimentar.

Mis tres grandes pasiones son la música, la cocina y la física; las tres se parecen mucho porque requieren combinar reglas precisas y, al mismo tiempo, creatividad. Hay que combinar los ingredientes, o las notas, en un cierto orden y proporción, pero si te quedas repitiendo siempre la misma receta nunca crearás nada nuevo.

El CERN es una fuente de orgullo e inspiración para físicos de todo el mundo. Reúne 3.000 investigadores e investigadoras, de 177 universidades y 38 países. Es un ejemplo tangible de cooperación internacional mundial, un ejemplo concreto de paz, un lugar que nos ayuda a mejorar en capacidad científica, pero también a ser mejores personas.

Fabiola Gianotti, física de partículas, directora general del CERN -Centro Europeo para la Investigación Nuclear-

(fuente: <https://www.theguardian.com/theobserver/2014/nov/09/fabiola-gianotti-new-director-general-cern>)

Si uno gana sin sacrificio lo disfruta, pero es más satisfactorio cuando has luchado. No juego para ganar balones de oro, juego para ser feliz. Sentirte feliz como persona es superior a cualquier triunfo, es como lo veo.

Andrés Iniesta, futbolista

(fuentes: http://www.sportmagister.com/noticia.asp?id_rep=9865&Hoja=2&data=2015 i Marca 2.07.2012)

¿Y para qué sirve la poesía? —Para ser más feliz, misteriosamente feliz. La poesía imparte conocimiento y consuelo. Un buen poema mejora el mundo.

¿De dónde salen los poemas? —El mundo está lleno de poemas, y vas descubriéndolos: ser poeta es un modo de vivir. ¿Qué es un poeta? —Alguien que busca la verdad.

Joan Margarit, poeta

(fuente: entrevista de V.M. Almela, en: La Vanguardia, 03.04.2009 -La Contra-)

Cuando empecé a estudiar, me imaginaba que pasaría la vida encerrada haciendo ecuaciones. Pero, a medida que vi cómo desaparecían ríos y bosques, se desató en mí la necesidad de estudiar

y actuar para la tierra y las personas. Procuero poner toda mi capacidad, toda mi alma, en responder a los retos que se nos presentan.

Mi experiencia es que darme cuenta de que soy parte de la Tierra, me hace más fuerte; darme cuenta de que soy parte de la humanidad, me hace más fuerte. Creo en el poder real que todos tenemos para actuar con base en la solidaridad.

Vandana Shiva, licenciada en física, filósofa, ecologista y activista en defensa del medio ambiente.

(fuente: entrevista de Tais Gadea, en: *Sophia*, 08.06.2016)

Cuando una puerta de felicidad se cierra, se abre otra: pero a menudo vemos tanto la puerta cerrada, que no nos percatamos de aquella que se ha abierto para nosotros.

Helen Keller, escritora (ciega, sorda y muda)

(fuente: <https://www.ofrases.com/autor/465-helen-keller>)

Para crear algo tienes que empezar por maravillarte, ilusionarte y deslumbrarte por lo que existe. Sólo desde ese estado de sorpresa ves la posibilidad de crear algo. Es esa parte de tu mente la que tienes que lograr mantener joven: cada mañana, al despertarte, continuar sorprendiéndote de que haya salido el sol y celebrarlo.

David Mumford, matemático

(fuente: entrevista de Lluís Amiguet, en: *La Vanguardia* 05.07.2013, *La Contra*)

La gente considera que caminar por el agua o por el aire es un milagro. Pero yo creo que el verdadero milagro es, en realidad, caminar por la tierra.

Cada día participamos en un milagro que ni siquiera reconocemos.

Thich Nhat Hanh, monje budista

(en: *El milagro del Mindfulness*. Oniro, 2014. p.27)

La solidaridad tiene el poder de transformarte. Sentí que tenía la obligación moral de ayudar a aquellas personas que no tienen las mismas oportunidades que yo, por eso ayudo a rescatar vidas en alta mar.

Carola Rackete, capitana de barco. Licenciada en Ciencias Náuticas, colabora con la organización humanitaria Sea-Watch.

(fuente: Alba Sidera Gallart. *El Suprem italià dona la raó a Rackete*. *El Punt-Avui*, 18.01.2020)

Ponerme pequeños retos me ayuda a llevar la rutina mejor, porque al final son muchas horas, muchos años siempre haciendo más o menos lo mismo. Por muy duro que sea, me siento afortunada porque puedo trabajar de lo que me gusta. Es duro, pero lo he vivido magníficamente, aprendiendo de gente muy buena a mi alrededor, nutriéndome de los valores del deporte y superándome día a día.

Soy muy exigente conmigo misma, porque es la clave. Soy consciente de que, obviamente, voy mejorando, pero es importante asumir que nunca serás la mejor, siempre habrá gente mejor que tú. Lo que importa es dar todo lo que puedes. No creo que exista la perfección, siempre se puede hacer mejor.

Ona Carbonell, nadadora, natación sincronizada

(fuente: <http://www.publico.es/deportes/ona-carbonell-entrevista-natacion-sincronizada.html>)

Cuando era pequeño me fascinaba muchísimo el caracol, porque podía transportar su casa allá donde iba. Durante mi expedición a la Antártida, mi fascinación por el caracol no hizo sino crecer.

Fui andando en solitario hasta el polo sur y en aquel vasto paraje no había ningún sonido humano, aparte de los ruidos que hacía yo mismo. La naturaleza me hablaba disfrazada de silencio. Cuanto más se extendía el silencio, más cosas sentía.

El secreto de ir a pie hasta el polo sur es poner un pie delante del otro el suficiente número de veces. Técnicamente hablando, es sencillo. El reto es querer hacerlo. El reto más difícil es levantarse temprano con una temperatura de cincuenta grados bajo cero. Y el segundo reto más difícil es estar en paz con uno mismo.

Erling Kagge, explorador

(en su libro: *Caminar. Las ventajas de descubrir el mundo a pie*. Taurus, 2019. 176 p.)

PALABRAS DE SABIDURÍA

La cosa más difícil del mundo se reduce finalmente a una serie de elementos fáciles. La obra más grandiosa se realiza necesariamente por actos pequeños.

Del libro **Dao De Jing**, atribuido a Lao Tse, sabio chino del siglo IV a.C.

Pon todo tu corazón en la acción sin que el éxito o el fracaso te perturben. Que tu intención sea buscar el bien de todos los seres; realiza así tu tarea en la vida.

Vive en sabiduría quien ni se alegra ni se aflige por la suerte favorable o adversa, quien vive en armonía y encuentra su gozo en el bien de todos.

Del libro **Bhagavad Gîta**, escrito en la India entre los siglos V – II a.C.

Sois la sal de la tierra, pero si la sal se desvirtúa, ¿con qué se la salará?

Sois la luz del mundo; no se enciende una lámpara para ocultarla, sino para que alumbré a todos los que están en la casa.

Jesús, del siglo I. (en el *Evangelio de Mateo 5, 13*)

Del mismo modo que cuando caminas procuras no pisar un clavo o no torcerte un pie, has de ir con mucho cuidado para no dañar tu mente. Si la proteges, ella te protegerá a ti.

No te sabotees a ti mismo adoptando actitudes negativas o improductivas de otros, ¡son contagiosas!

Epicteto de Hierápolis, filósofo griego, del siglo I

La auténtica felicidad no depende de las circunstancias externas. La felicidad sólo puede hallarse en el propio interior. Y no podemos tener un corazón alegre si nuestras mentes están llenas de temores y de ambiciones.

Epicteto de Hierápolis, filósofo griego, del siglo I

Hay quien no se da cuenta, pero cada uno posee una preciosa joya escondida en el interior. Y este inestimable tesoro, por mucho que se haga uso de él, no se agota jamás, todos pueden beneficiarse sin fin de él.

Yoka Daishi (665-713), maestro budista de la China.

¿Cómo quieres encontrar la valiosa perla si te quedas mirando al mar sin moverte de la orilla? Sólo la encontrarás si te zambulles en el mar para buscarla.

(Rumi), maestro musulmán, siglo XIII, Turquía)

Sea tu sabiduría tu soporte

La compasión sea tu guía

y escucha la música sagrada que late en cada corazón.

Guru Nanak (Punjab, 1469-1539), fundador del sijismo

Tú estás allí donde están tus pensamientos.
Asegúrate de que tus pensamientos estén allí donde tú deseas estar.

Busca siempre lo bueno en ti mismo
y transformarás incluso el desánimo en alegría.

Recuerda: Nunca se presentará un obstáculo que no puedas superar.

Rabí Nachman de Breslev (Ucrania, 1772-1810)

La luz de la unidad es tan poderosa que puede iluminar toda la Tierra. Sois los frutos de un solo árbol y las hojas de una sola rama.

Consagraos a la promoción del bienestar y la paz de los hijos de los seres humanos.

Que las disensiones que dividen y separan sean borradas de la faz de la Tierra.

Bahà'u'llàh (1817-1892), fundador de la Fe Bahá'í

Aprender a utilizar los ojos es aprender a mirar cuando parece que no hay nada que ver, y aprender a usar el oído es aprender a escuchar atentamente cuando parece que todo está en silencio.

Oso Erguido, guía del pueblo lakota (Norteamérica, siglo XIX)

CELEBREMOS LA VIDA

*Instrucciones para vivir una vida:
Presta atención.
Asómbtrate.
Cuéntalo.*

Mary Oliver (1935-2019), poeta
(en: *Ocell roig / Red bird*. Godall, 2018, p. 93)

Voy a vivir (versión castellana de Mayte)

Soy solo una pieza de esta sociedad.
Cumplo con normas que el instinto me hace cuestionar.
Y luego miro a los demás, y empiezo a ver la luz brillar,
Quiero cambiar, es hora ya de despertar.

Quiero vivir, quiero sentir,
Saborear cada segundo, compartirlo y ser feliz,
Hay tantas cosas que aprender, tanto nuevo por llegar,
La vida siempre suma y sigue, lo que tienes lo que das.

Créeme, voy a vivir, cada segundo
Mientras pueda estar aquí,
Ya comprendí que mi destino es elegir,
No tengo miedo, he decidido ser feliz.

Oh, voy a vivir,
Mientras me quede un poco de aire no lo voy a abandonar,
Tengo tanto que ganar, tengo ganas de crecer,
Voy a vivir, voy a vivir...

<https://www.youtube.com/watch?v=hVNfZEYVghQ>

I will survive (versión inglesa de Gloria Gaynor)

At first I was afraid,
I was petrified
Kept thinking I could never
live without you by my side
But then I spent so many nights
thinking how you did me wrong
And I grew strong
And I learned how to get along
And so you're back
From outer space
I just walked in to find you here
with that sad look upon your face
I should have changed that stupid lock,
I should have made you leave your key
If I'd known for just one second
you'd be back to bother me
Go on now, go,
walk out the door
Just turn around now
'Cause you're not welcome anymore

Weren't you the one
who tried to hurt me with goodbye
Do you think I'd crumble
Did you think I'd lay down and die?
Oh no, not I, I will survive
Oh, as long as I know
how to love,
I know I'll stay alive
I've got all my life to live
And I've got all my love to give
and I'll survive. I will survive, hey, hey
It took all the strength
I had not to fall apart
Kept trying hard to mend
the pieces of my broken heart
And I spent so many nights
just feeling sorry for myself
I used to cry
But now I hold my head up high
And you see me
Somebody new
I'm not that chained-up little person
and still in love with you
And so you felt like dropping in
and just expect me to be free
Well, now I'm saving all my lovin'
for someone who's loving me
Go on now, go, walk out the door
Just turn around now
'Cause you're not welcome anymore
Weren't you the one
who tried to break me with goodbye
Do you think I'd crumble
Did you think I'd lay down and die?
Oh no, not I, I will survive
Oh, as long as
I know how to love, I know I'll stay alive
I've got all my life to live
And I've got all my love to give
and I'll survive. I will survive
Go on now, go, walk out the door
Just turn around now
'Cause you're not welcome anymore
Weren't you the one
who tried to break me with goodbye
Do you think I'd crumble
Did you think I'd lay down and die?
Oh no, not I, I will survive
Oh, as long as I know how to love, I know I'll stay alive
I've got all my life to live
And I've got all my love to give and I'll survive
I will survive, I will survive.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBR2G-il3-l>

Meravellós regal (Txarango)

Yelele yelee, yelee yelee
Tambira ye Jehovah
Yelele, mamawe
Yelele yelee, yelee yelee
Tambira ye Jehovah
wa baraka
Wabaraja eeh
Hakuna mungukama wewe bwana eh eh
Ah Wa upendo
Wa upendo eeh
Hakuna mungukama wewe bwana eh eh

Una gota cau avall
acaronant l'arbre que aguanta
el pas dels anys.
Una brisa que desperta.
Camina al meu costat.
Una flor neix al desert.
Batega vida
a la selva i en el cel.
Un crit al cor de la terra.
Camina al meu costat.
Que tot és vida al teu voltant.
Meravellós regal, brilla.
I el món segueix girant per tots igual.
Meravellós regal, viure.
Sentir l'Àfrica al meu pit.
On tots els pobles
començaven el camí.
Una brisa que desperta.
Camina al meu costat.
L'univers en mil fanals.
Balla la vida
amb els tambors de Caparan.
Una brisa que desperta.
Camina al meu costat.
Que tot és vida al teu voltant.
Meravellós regal, brilla.
I el món segueix girant per tots igual.
Meravellós regal, viure.

(del disco: *El cor de la terra*, 2017)

<https://www.youtube.com/watch?v=SnAML6FWQBg>

Fent camí (Esquirols)

Fent camí per la vida
Ens tocarà menjar la pols,
Ficar-me al mig del fang
Com han fet molts.
Compartir el poc aliment
Que porto al meu sarró,
Tant si m'omple la joia
Com si em buida la tristor.
Vindran dies d'angoixa,
Vindran dies d'il·lusió-

Com la terra és incerta,
Així sóc jo.
Dubtaré del compromís
I, a voltes, diré no.
I em mancarà quan calgui
Decisió.
Però lluny, a l'horitzó
(amb la llum resplendent, la força del vent m'empeny endavant)
Ja lliure de l'engany (són els homes)
En veure milers, com jo,
Que van vencent la por (que van vencent la por)
Alleugeriré el pas (és la joia i l'esperit, la força del crit)
Duent amb mi el sarró (que em guia davant)
I avivaré amb el cant
(tan lleuger com el pas dels meus companys)
El pas dels meus companys. Endavant.

Compositor: Joan Vilamala

<https://www.youtube.com/watch?v=XfnwOp-qsMk>

Color Esperanza (Diego Torres)

Sé que hay en tus ojos con solo mirar
Que estás cansado de andar y de andar
Y caminar girando siempre en un lugar
Sé que las ventanas se pueden abrir
Cambiar el aire depende de ti
Te ayudará vale la pena una vez más
Saber que se puede
querer que se pueda
Quitarse los miedos sacarlos afuera
Pintarse la cara color esperanza
Tentar al futuro con el corazón
Es mejor perderse que nunca embarcar
Mejor tentarse a dejar de intentar
Aunque ya ves que no es tan fácil empezar
Sé que lo imposible se puede lograr
Que la tristeza algún día se irá
Y así será la vida cambia y cambiará
Sentirás que el alma vuela
Por cantar una vez más
Saber que se puede
querer que se pueda
Quitarse los miedos sacarlos afuera
Pintarse la cara color esperanza
Tentar al futuro con el corazón
Saber...

<https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>

What a wonderful world (Louis Armstrong)

I see trees of green
Red roses too
I see them bloom
For me and you
And I think to myself

What a wonderful world

I see skies of blue
And clouds of white
The bright blessed day
The dark sacred night
And I think to myself
What a wonderful world

The colors of the rainbow
So pretty in the sky
Are also on the faces
Of people going by
I see friends shaking hands
Saying, "How do you do?"
They're really saying
"I love you"

I hear babies cry
I watch them grow
They'll learn much more
Than I'll never know
And I think to myself
What a wonderful world

Yes, I think to myself
What a wonderful world

subtitulada en castellano: <https://www.youtube.com/watch?v=0WCzMju6yXQ>