



# El camino de la vida cotidiana

Antonio Ontoria Peña



La vida personal, mi vida, no depende de grandes acontecimientos que me impacten. El gran evento es la vida ordinaria, llena de experiencias que la dan sentido. El auténtico suceso es que brote del interior la decisión de vivir intensamente las situaciones que se presentan durante el día. Me propongo reflexionar sobre esta idea de manera sencilla y breve, que facilite dar sentido a la sucesión de hechos similares en la vida cotidiana. Como acto previo, presento como guión el mapa que figura en la página siguiente.

## 1.- *Mi encuentro con la vida cotidiana*

La vida cotidiana es el sol que recorre todos los días el mismo camino para irradiar nueva luz. Cuando por la mañana salgo a la calle, contemplo la novedad del día: personas ante el semáforo, coches en una dirección y otra, niños con su madre esperando el autobús, mayores que pasean tranquilos por la acera, personas que van al trabajo como yo con paso más o menos rápido... Cuando visualizo estas situaciones, me doy cuenta de la variedad y riqueza de «vidas cotidianas»:

\* Para unos la vida cotidiana se centra en la dedicación a los demás.

\* Para otros se desenvuelve en el hospital, entre el «dolor» y el «sufrimiento».

\* Para unos discurre en medio de la «guerra» y para otros en medio de la «paz».

\* Para unos se desarrolla en un despacho, para otros en la calle o en la carretera.

\* La vida de unos está dominada por necesidades y carencias; la vida de otros está rodeada de abundancia y comodidades.

\* Unos tienen como centro de su vida la casa y otros la viven en un almacén, comercio o fábrica.

El espectáculo de la vida cotidiana se enriquece con la mirada puesta en otras perspectivas como diversidad de religiones, culturas, costumbres, ambientes geográficos y sociales, etc. que proporcionan mayor colorido a las vivencias.

Además del movimiento y de la actividad, cada persona, tú y yo, caminamos con nuestros sentimientos e ideas, ilusiones y sueños, alegrías y tristezas. Cada persona oculta su verdadera vida, su plenitud vital, y expresa únicamente su acción profesional, su trabajo.

Cada persona, desde la mañana, camina como un peregrino; se siente peregrino. Cada volcán viviente, cada

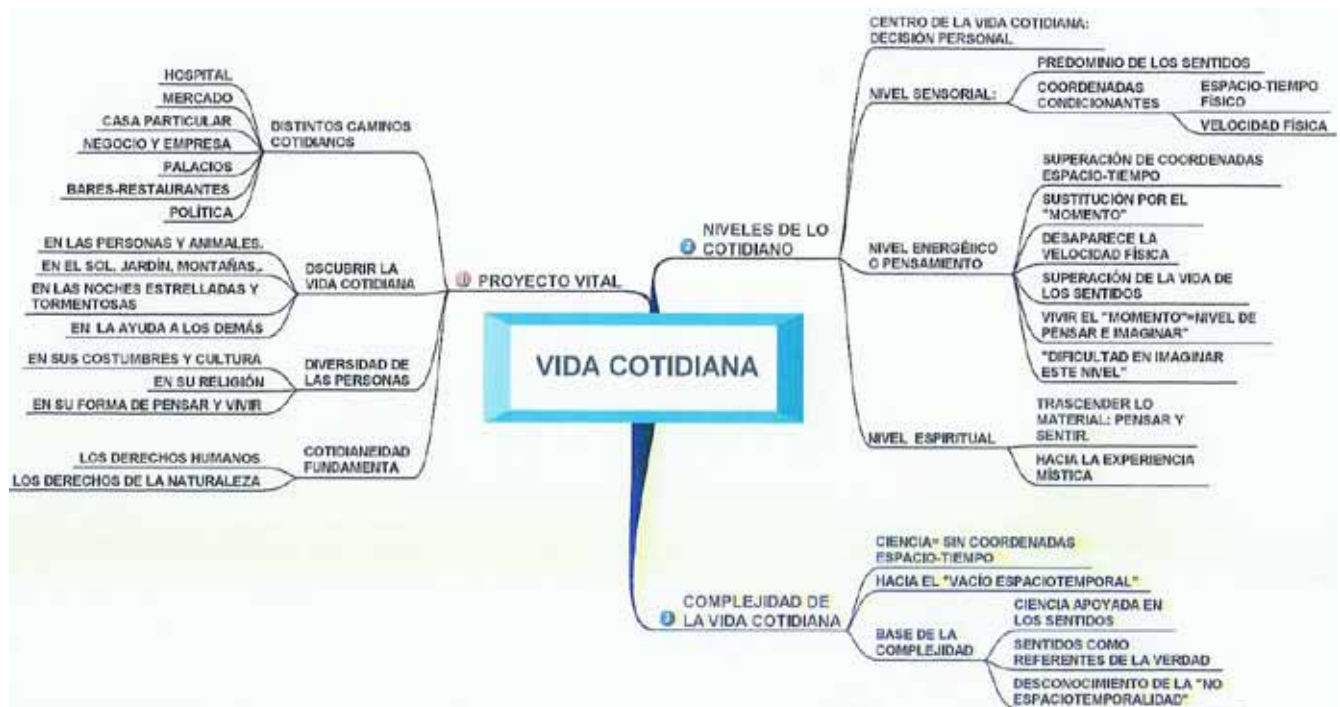


persona, tú y yo, imprimimos un sentido al amanecer y al atardecer. Si nos fijamos en el significado que damos a la vida cotidiana, reconocemos igualmente su proliferación:

- \* Descubrir la belleza de lo cotidiano, es descubrir la vida.
- \* Dinamizar la vida: sociedad, personas, animales y plantas.
- \* Observar el sol, el día y la noche, el jardín, el río y la mon-

el pensamiento y el comportamiento. La vida cotidiana se convierte en un manantial de experiencias, de tal manera que podemos concluir que somos producto de nuestras vivencias. Nosotros construimos nuestro ser y nuestra vida en sintonía con nuestra afectividad (forma de sentir), nuestras ideas (forma de pensar) y nuestras decisiones (forma de actuar). La resultante es nuestro estilo de vida y nuestra realidad. *Nosotros, pues, creamos nuestra realidad.*

Aunque parece sencillo definir e identificar el contenido de la vida cotidiana, introducimos otra perspectiva en su análisis. En ella distinguimos varios niveles atendiendo a las coordenadas espaciotemporales que la definen. Me explico un poco más. Oímos decir: vamos a divertirnos, a pasarlo bien y ser felices. ¿Cómo? Con una buena comida. ¿Cómo identificamos la felicidad? No hay idénticos criterios: para unos pasear por la sierra es «aburrimiento» y, para



taña. Es la noche estrellada y la noche tormentosa.

- \* Buscar y ejercer el poder.
- \* Producir para vender y enriquecerse.
- \* Contemplar la sabiduría, pensar e imaginar la vida.

El deseo es que tu mirada despierta ilusión, alegría, ayuda, solidaridad, confianza, comunicación..., para que la vida diaria se convierta en una acción de gracias por la oportunidad de vivir con plenitud los minutos y las horas del día.

La vida cotidiana es un devenir de sucesos orientados por el sentimiento,

## 2.- Niveles de lo cotidiano o en qué consiste lo «cotidiano»

El contenido de lo cotidiano unas veces es decidido por uno mismo: jugar, meditar, pasear, ayudar, viajar, ir al cine, ver la TV, etc. Otras es impuesto como estar enfermo, padecer hambre, etc. (Hablaemos después de la influencia y poder de la capacidad de decidir). El centro de la vida cotidiana, pues, contempla dos polos:

- \* Si es voluntario, hay libertad.
- \* Si es obligado, hay esclavitud.

otros, «felicidad». Hemos establecido tres niveles o enfoques de la vida cotidiana, según el predominio de las coordenadas de espacio, tiempo y velocidad.

**1º.- Nivel sensorial:** En este nivel, la vida cotidiana discurre con el predominio de los sentidos: jugar, comer, andar, correr, nadar, comprar... Es un estilo de vida en el que todo está condicionado por el espacio y el tiempo físico. El ritmo es lento y la velocidad de los hechos o acontecimientos está muy controlada. Las necesidades e intereses vitales giran alrededor del bienestar físico-corporal. El trabajo está dominado por la

vida física en la que el «cuerpo» es el centro vital. *Conclusión: cuanto más tiempo dispongamos del espacio vital (juego, fiesta...), conseguimos una vida más plena. Queremos que se eternice el hecho* («montemos tiendas», según la alusión evangélica), según la alusión evangélica, cuando se termina, aflora cierta desilusión: «Qué pronto ha pasado; qué corto se me ha hecho». La capacidad vital se rige por estas coordenadas. El nivel sensorial se comprende fácilmente porque se vincula a la satisfacción de las carencias corporales. Debido a esta cercanía, las mismas religiones (cristiana, islámica...) han buscado situaciones alegóricas sensoriales (plenitud de bienes, perfumes...) para explicar el significado de la felicidad espiritual.

**2º.- Nivel energético o de pensamiento:** El progreso tecnológico ha generado un gran cambio en las coordenadas espaciotemporales como referencia vital. Pongamos un ejemplo: recordad cuando sólo existía para trasladarse de un sitio a otro el animal o «el simple andar». Ahora, se busca la máxima velocidad: coche, avión y satélites. Recordamos la ruptura de la barrera del sonido como un acontecimiento histórico. Ahora, buscamos anular el espacio a partir de la anulación del tiempo. ¡Ya no hay distancias!

Como acercamiento a la comprensión de las coordenadas NO espaciotemporales tenemos ejemplos como:

\* La dificultad de comprender e imaginar la velocidad de un satélite, a muchos miles de kilómetros por hora. ¿Será que la fuerza de gravedad nos centra en la velocidad, prescindiendo del espacio y del tiempo?

\* No podemos comprender la velocidad de la luz, hecho tan cotidiano, a 300.000 km/seg.

\* Neurona-impulso eléctrico: velocidad del pensamiento y la imaginación

\* Sonido-ondas.

La referencia, pues, no son sólo los medios de transporte, sino, sobre todo, la velocidad de la luz y de los

«cuanta», implantada ya en nuestra vida cotidiana con la informática, cuyo modelo actual está considerado como tradicional-desfasado, porque entramos ya en la «informática cuántica». La vida cotidiana se transforma de contenido. Hay más posibilidades de desarrollar las capacidades mentales, mayor conocimiento, nuevas posibilidades de ampliar los espacios de experiencia (viajes, reuniones...).

Es un nivel en el que se quiere acercarse al «momento» (hacer las cosas de una manera rápida, ¡ya!). Es un nivel que podríamos llamar «energético», cuya medición requiere otros parámetros. La velocidad, medible y controlada en el nivel anterior, desaparece y se sustituye por el momento. Nuestra capacidad humana, encorsetada en un material físico, encuentra dificultad y casi imposibilidad de imaginar este nivel.

Como síntesis, concluimos:

a) Es el nivel de la imaginación, del pensamiento, alejado de las coordenadas espaciotemporales y, por tanto, de la comprensión humana.

b) La repercusión de este nivel en la vida cotidiana: «La vida cotidiana «enriquecida» (uranio) por la fuerza del momento, la velocidad.

c) La cotidianeidad se sitúa en la superación del espacio-tiempo = superación de la vida de los *sentidos*.

d) Acercarse a la vida del «momento» (su riqueza, su belleza) es el nivel de *pensar* y *sentir* en el que está presente la dimensión sensorial. Somos conscientes de que este nivel tiene al cuerpo como soporte principal. La vida está ligada todavía al cuerpo.

**3º.- Nivel Espiritual-transcendente:** En este nivel se busca trascender lo material, es decir, superar el vehículo del sentir y pensar = *Experiencia mística o experiencia cumbre*. En ella desaparece lo sensorial y no existe el espacio, el tiempo y la velocidad. Hablamos de la «presencialidad» instantánea, en la que se sitúa una dimensión extrasensorial o, simplemente, donde la «corporeidad» no ejerce

ninguna función específica, excepto la de sostener todavía a la persona, para que siga su vida cuando la experiencia mística finalice. No existen coordenadas espaciotemporales; tampoco hay sucesión de hechos. Es la plenitud del momento sin la actuación de los sentidos. Es un estado de la «totalidad»; no hay pasado ni futuro, sólo presente. Como dice Rumi: «Pasado y futuro ocultan a Dios de nuestra vida; quémalos con fuego». Somos hijos del presente (principio sufi). «En cuanto honras el momento presente, toda infelicidad y esfuerzo se disuelven, y la vida empieza a fluir con alegría y suavidad. Si tus actos surgen de la conciencia del momento presente, cualquier cosa que hagas, hasta la acción más simple, quedará impregnada de calidad, cuidado y amor» (Tolle, E., *El poder del ahora*, 2001, p. 83). La totalidad es el estado de la iluminación, de la quietud, de la paz, al estar fusionado con el Ser trascendente. Dar a la vida cotidiana es impregnarla de este estado de totalidad. No hay sucesión simple de hechos y situaciones; hay que mirar el día como una unidad presente en cada uno de los hechos que van sucediendo.

### 3.- La complejidad de la vida cotidiana

Nuestra reflexión nos lleva a fijarnos en otra perspectiva. Podemos decir que la «ciencia actual, la de ahora», la que recibimos de Galileo, Descartes, etc., se apoya en los sentidos como referentes de «verdad» y la razón es la que dictamina dicha «verdad». De ahí, el imperio de la «diosa razón». El punto de partida de la investigación son los sentidos, base de la experimentación con resultados constatables, *es decir, lo que podemos medir, contar y pesar*. Se caracteriza por situar en el centro energético de la verdad lo que se puede medir, contar y pesar. Estamos entrando en un nuevo paradigma científico. Hemos comenzado otra era de la ciencia, la ciencia de la «energía cósmica», que se sitúa en el nivel del pensamiento, las sensaciones, lo «inimaginable para nosotros todavía». En física se

estudian los «quanta»... *¿un intento de prescindir de las coordenadas espacio y tiempo?*, la neurociencia con las conexiones cerebrales, la microbiología, etc. Los astrónomos buscan los «agujeros negros» para explicar el origen del universo. Los agujeros negros son el «vacío de lo espaciotemporal» que explica nuestra vida y nuestra existencia. Busca la simplicidad como origen.

coordenadas «no espaciotemporales» como explicación de la vida. De hecho, la ciencia actual, como hemos dicho, busca dar el salto hacia la «NO espaciotemporalidad». *¿Por qué es complejo para nosotros?* En primer lugar, porque los tres niveles están interconectados y predomina la vida con los tres niveles. En segundo lugar, porque la complejidad se genera al desconocerse las coordenadas NO

que lo sintetizamos en los siguientes pensamientos:

- \* Somos lo que decidimos ser. Nosotros elegimos y construimos nuestra realidad.
- \* Nosotros actuamos como nosotros decidimos actuar. El comportamiento es la expresión de nuestras decisiones.

Man and the Infinite (El hombre y el Infinito). Wallace Putman,



Son muestras de un proceso hacia un mundo sin coordenadas de espacio y tiempo. Caminamos hacia la superación de la vida sensorial y se promueven estados psicológicos con la mínima consciencia sensorial y mayor sensación de liberación personal (p.e. la relajación y sus distintos métodos como yoga, taichí...). *¿Caminamos hacia el nivel de la trascendencia o de la espiritualidad?*

La «complejidad» para nosotros proviene de la consideración de los niveles de las coordenadas espaciotemporales, hasta llegar al nivel de

espaciotemporales y al existir gran dificultad en su comprensión por no pertenecer al mundo de los sentidos.

#### **4.- La vida cotidiana, un manantial de decisiones personales**

Dentro del escenario de la vida cotidiana, reconocemos que somos personas en acción, con una implicación interna de todo nuestro ser: este hecho nos lleva a tomar conciencia de que está acompañada de continuas «decisiones», de tal manera

\* Clarificamos lo que nos impulsa a la acción, pues nos aclara por qué y cómo actuamos de una manera determinada.

\* Nosotros decidimos ser optimistas o pesimistas, actuar con energía y entusiasmo o con indolencia y desagrado.

\* Nosotros decidimos ver los acontecimientos, mis acontecimientos vitales, con monotonía o novedad, con ilusión o desilusión, con esperanza o desesperanza, con pensamiento positivo o pensamiento negativo.

Nuestra decisión orienta nuestra vida durante todo el día, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Un breve recorrido al día nos dibuja muchas e idénticas imposiciones, que nos lleva a exclamar: ¡todos los días lo mismo! ¡todos los días son iguales! Pero al mirar nuestro interior, nos damos cuenta de que decidimos todos nuestros actos y, sobre todo, *decidimos cómo* actuar o vivir. Decido, por ejemplo, levantarme. ¿Cuántas decisiones conlleva? Rapidez o lentitud, optimismo o dejadez, ilusión o desgana... Yo pongo el sentido, la salsa, al acto de levantarme; yo pongo el traje matinal a mi ser interno.

El agua del río sigue su curso. La vida encuentra hechos que me vienen y hechos que yo promuevo. Yo decido irme a la calle ahora o después, sentarme a meditar ahora o en otro momento... Yo decido poner un tipo de pensamiento, una clase de sentimiento y una forma de acción. En el fondo, yo decido cómo vivir la vida que tengo.

Otra vertiente de nuestra decisión es la influencia que ejercemos sobre los demás y sobre nosotros mismos. ¿Hemos pensado que influimos continuamente en la vida, en las personas, en los animales y en las cosas? Si decido ir a comprar, por ejemplo, además de la influencia en mi propia vida, influyo en la persona de la tienda; mi sola presencia genera un comportamiento de acercarse o de esperar que nos acerquemos nosotros. Influyo al provocar una reacción o comportamiento con sus sentimientos y percepciones. Influyo en que la otra persona o grupo viva unos momentos de una manera o de otra. Influyo, en definitiva, en su vida. ¿Podemos afirmar que nuestra vida se desenvuelve en una red de interacciones cósmicas y/o espirituales? ¿Aquí podemos poner la sintonía con las personas, con los animales, con el ambiente y con el cosmos?

La cadena indefinida de influencias cuestiona cómo construimos nuestra vida diaria, convertida en vida de interrelaciones e interinfluencias. Hacemos nuestra vida en el «aquí y ahora», pero elaboramos una telaraña de influencias entre unos y otros.

Somos protagonistas de la vida, en la que podemos conseguir que cada día sea diferente al estar en nuestras manos «hacer que ciertas cosas sucedan». Podemos pensar en dar plenitud a nuestra vida cotidiana, aunque no salga en los medios de comunicación. La vida cotidiana es el motor del mundo y no se considera noticia.

### 5.- *La vida cotidiana como experiencia vital real, del «aquí y ahora»*

Una conclusión prioritaria de la reflexión que estoy haciendo es *la idea positiva de decidir «vivir la vida»*, que nos lleva a asumir la idea-fuerza de «vivir el presente», *vivir la experiencia del «aquí y ahora»*. Todos los estados de ánimo que tenemos, las ideas que asumimos, los comportamientos que ejecutamos son fruto de nuestra decisión. En consecuencia, *nosotros decidimos el sentido de nuestra vida*. Nosotros decidimos ser felices o ser infelices. Esta reflexión se enriquece con el planteamiento actual sobre el funcionamiento del cerebro que lo considera *el centro de decisión*. Actualmente se acentúa el hecho de la relación íntima entre la afectividad y la mente, de tal manera que se distingue ya entre inteligencia emocional, inteligencia social e inteligencia cognitiva o mental. El sentimiento influye en la forma de pensar y la forma de pensar influye en la forma de sentir. Podemos resumir en tres frases la interacción entre estos tres campos, emocional, mental y comportamiento:

- \* Como pensamos, así sentimos y actuamos.
- \* Como sentimos, así pensamos y decidimos actuar.
- \* Como actuamos, así sentimos y pensamos.

Con lo que pensamos, decimos y sentimos «ahora», estamos creando nuestro futuro. El significado que se da a los acontecimientos, las conclusiones que se sacan respecto al modo en que se producen, las comparaciones que se hacen, la imagen que se

ofrece de uno mismo, etc.: todo esto constituye la propia realidad o, mejor dicho, el filtro que se instala en la mente a través del cual se va a interpretar la realidad externa. Los «hechos» sólo tienen el sentido que se les quiere dar y existen tantas «realidades» como personas. Si una situación se la quiere ver de una manera determinada, dicha forma de ver la situación se vivirá como «real», será «realidad verdadera» para la persona en cuestión. Se distinguen dos realidades: una, la realidad «verdadera» o externa («objetiva») y otra, la realidad «imaginada» o «subjetiva», que hace referencia a cómo percibe e interpreta el individuo la realidad externa. Nuestro ser, mi ser, es un reflejo del interior, de las ideas, sentimientos y, en definitiva, de las experiencias vitales con las cuales construimos nuestro modelo mental. Hemos creado nuestro mundo y lo creamos constantemente, lo cual presupone:

- \* Que nos aceptamos a nosotros mismos y a los demás.
- \* Que cambiamos nuestras creencias, nuestros comportamientos y nuestros sentimientos.

Toda decisión seria y profunda debe acompañarse con una propuesta de acción impregnada de una orientación positiva de la vida (Lewis, 1988, p. 167-168):

- \* Vitalidad de palabra y acción.
- \* Valor para superar las decepciones, las frustraciones y los reveses, que son inevitables.
- \* Alegría, que refuerza la confianza en uno mismo y la motivación. Además hace que los demás se sientan mucho más predispuestos a colaborar.
- \* Seguridad en la propia capacidad para alcanzar los objetivos.
- \* Firmeza en el dominio sobre sí mismo.
- \* Sensibilidad ante la repercusión de sus planes en la vida de otras personas.

En esta toma de decisiones se apoya la esperanza de mejorar la

## Dirección

«¿Dónde está la morada del Amigo?»  
 Fue al alba cuando el jinete hizo la pregunta.  
 El cielo se detuvo de inmediato, un transeúnte entregó generoso  
 a las tinieblas de arena  
 una rama de luz que tenía en los labios;  
 luego señaló con el dedo un sauce blanco y dijo:  
 «Antes de llegar a este árbol hay una callejuela boscosa  
 más verde que el sueño de Dios,  
 donde el amor es tan azul  
 como el plumaje de la sinceridad.  
 Irás hasta el final de esta alameda  
 que pasada la pubertad aparece,  
 luego torcerás hacia la flor de la soledad.  
 A dos pasos de la flor,  
 te detendrás al pie del eterno surtidor de los mitos de la tierra.  
 Allí te envolverá un pánico transparente;  
 en la intimidad fluida del espacio  
 oirás cierto rumor:  
 verás a un niño encaramado en un pino alto  
 dispuesto a coger las crías del nido de la luz  
 y le preguntarás: “¿Dónde está la morada del Amigo?”».

—*Todo nada, todo mirada*. Sohrab Sepehrí (Irán, 1928-1980)

—Traducido por Sahand y Clara Janés

vida, la solución de problemas sociales y ambientales, la solidaridad, el amor... Las campañas en esta dirección se apoyan en la vida cotidiana para generar en cada uno, en ti y en mí, la decisión de ser solidarios, la decisión de amar, la decisión de potenciar la paz y la decisión de respetar los derechos humanos. A diferencia de quienes identifican la vida cotidiana con «hacer siempre lo mismo», «monotonía», «uniformidad» y «aburrimiento», vemos que la cotidianeidad consiste en convertir lo humano en divino y lo divino en humano; en otras palabras, convertir el amor en cotidiano y lo cotidiano en amor.

Quisiera terminar con la reflexión de que somos nosotros los que:

- \* Decidimos sentir, pensar y actuar de una manera u otra.
- \* Valoramos lo que decimos y hacemos.
- \* Disfrutamos del interés y energía con que vivimos nuestra vida cotidiana.

Lo importante es buscar/dar significado a la vida cotidiana. ¿Cómo?, proyectando nuestro modelo mental, que permita elegir/decidir nuestro sentir y pensar. En consecuencia, conviene reforzar las actitudes de op-

timismo, confianza y autoestima para vivir la vida con un pensamiento positivo y satisfactorio. Este es un paso para mirar la vida cotidiana desde la visión cósmica, integrada en el intercambio energético con la espiritualidad, y así llegar a la plenitud.

Mientras un individuo no logre transformarse a sí mismo, no logrará transformar nada. Para transformar el mundo debemos conocernos a nosotros mismos y cobrar conciencia de nuestro potencial humano e incrementarlo. En una palabra: despertar.

