



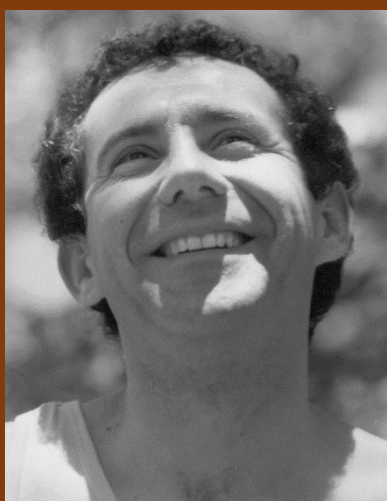
Entrevista con José María Toro, autor del libro

El pulso del cotidiano. Ser, hacerse, vivir, realizarse

No se trata tanto de esa búsqueda [...] de la felicidad, sino de ser cada vez más conscientes de lo que vivimos y, sobre todo, de cómo estamos y somos en eso que vivimos.

¿A qué te refieres con «percibir el pulso del cotidiano»? ¿cómo se aprende a ello?

Percibir el pulso del cotidiano es aprestarse a darnos cuenta de que todo momento o acontecimiento de nuestra vida cotidiana tiene un latido, una impronta, y que se nos presenta con diversas posibilidades de verlo, acogerlo y afrontarlo. Esto es algo que se va aprendiendo día a día cuando reconocemos que todo aquello que nos pasa es nuestro maestro.



¿Qué te llevó a escribir este libro?, ¿dónde está su origen?

El origen del libro está en mi propia disposición y entrega a ejercitarme en los diversos momentos y situaciones que conforman nuestro vivir cotidiano. Hay en su gestación dos latidos básicos: escribir lo que estaba explorando y viviendo, y vivir y explorar lo que escribía.

El libro se estructura en dos partes: «Pulso y Momento» y «Pulsaciones». ¿En qué se diferencian?

En la segunda parte del libro, «Pulsaciones», se condensan, en frases cortas y estrofas breves, de carácter más poético, abierto y sugerente, los contenidos desarrollados más ampliamente y de manera narrativa en la primera parte, «Pulso y Momento».

¿Qué diferencias hay entre el Pulso y el Momento?

Aplico el título «Pulso» a aquellos capítulos que hacen referencia a elementos y situaciones del cotidiano más globales. Por el contrario, los capítulos en los que se desarrollan conductas, acciones o quehaceres que suelen suceder en un tiempo específico, concreto o peculiar del día o de nuestra existencia los titulo «Momento».

¿A qué tipo de lector va dirigido?

El libro va dirigido a todas esas personas que se sienten comprometidas con un proceso de trabajo consigo mismas, y que sienten y viven dicho proceso personal como una manera de estar al servicio de la Vida y con un claro compromiso de mejora del mundo.

¿Qué quieres transmitir a los lectores? ¿Qué les aportará una vez lo hayan leído?

Más que transmitir nociones o ideas quiero compartir experiencias, vivencias y contagiar pasión y alegría. Me gustaría que la lectura del libro pudiera aportar nuevas miradas sobre nuestro cotidiano y, sobre todo, renovados modos y renovadoras maneras de vivirlo. Ojalá su lectura sea una especie de brisa suave y fresca que pueda avivar la llama del entusiasmo de todos aquellos que se adentren en sus páginas.

¿Trasladas estas ideas a tus alumnos de primaria? ¿Cómo reaccionan?

En mis años de contacto directo y continuado con alumnos he procurado incorporar en mis clases aquellas reflexiones, comentarios y, sobre todo, experiencias vivenciales que pudieran ayudar a los niños a observar sus conductas y que les sirvieran para un vivir más consciente y gozoso. La respuesta suele ser muy positiva. Y es algo que les toca tanto por dentro que, por lo general, te demandan este tipo de vivencias.

¿Cómo ves a los niños de hoy en comparación con los de hace diez años, y los de veinte años atrás?

Siento que nuestra especie evoluciona con unos ritmos y a unas velocidades como nunca. Los niños y las niñas de hoy, así me lo comentan las enfermeras, nacen ya prácticamente con los ojos abiertos. Es como un signo de que vienen con una



conciencia más abierta, ya preparados para un mundo más evolucionado que el que se encuentran. Siento a los menores con mucha más conciencia y energía que nosotros. Hay niños y niñas que están recibiendo la educación más exquisita y completa que hasta ahora se ha dado a la infancia. Pero también es verdad que otros muchos crecen con un «exceso de lo innecesario» y con una «carencia de lo fundamental».

De todos modos, las comparaciones suelen ser tan injustas como estériles. No podemos mirar a los pequeños de hoy con las gafas del ayer. Cada generación es hija de su tiempo. Y cada tiempo tiene su tic-tac peculiar.

Cito textualmente del libro: «Todo cuanto se contiene en estas páginas está dirigido a despertar y desarrollar *el órgano receptivo básico* con el que acceder al pulso de todo lo cotidiano.» ¿Qué significa esta afirmación?

No se trata de un órgano físico identificable espacialmente, como puedan serlo el oído o el ojo. Este *órgano receptivo básico* es más bien una *actitud especial* que da forma a una nueva «visión» que permite, a su vez, ver, encontrarse con lo «no visible» en lo visible, con lo «no tangible» en lo palpable y concreto. Adquirir, mantener y cultivar esta actitud es el sentido o la finalidad básica y esencial de este libro.

¿Crees que adquirir y cultivar esta actitud y aprender a ver lo no visible nos aportaría la felicidad plena?

No se trata tanto de esa búsqueda, tan permanente como inacabada, de la felicidad, sino de ser cada vez más conscientes de lo que vivimos y, sobre todo, de cómo estamos y somos en eso que vivimos. Como expreso en una de las «Pulsaciones», «La felicidad es como una pluma y a veces la buscamos soplando».



¿Cómo podemos llegar a identificar que vamos por el buen camino y que tenemos la correcta actitud de apertura?

Siento que una de las claves está en la vivencia que tengamos del *fluir*. La apertura es una actitud y una condición fundamental. Para que la

vida se abra paso, tenemos que abrir. Todo lo que se cierra se crispa, impide el libre flujo y, finalmente, puede incluso enfermarnos. Ir por el buen camino es para mí sentir que estoy en el lugar donde coincide lo que quiero hacer con lo que siento que sé y que puedo hacer, ese lugar donde no hay disonancia ni disarmonía entre donde quiero estar y hacia dónde la Vida me conduce.

¿Crees que no ponemos la suficiente atención en las cosas básicas y pequeñas de la vida o que vamos demasiado deprisa en todo, incluso leyendo?

Vamos deprisa porque nuestra cultura idolatra la velocidad. En nuestra sociedad solo se premia y se encumbra a los pódiums a los que corren, a los que luchan «contra el reloj» en lugar de ir «a favor de la Vida».

Olvidamos con frecuencia que aquello que buscamos allí, en ese lugar al que queremos además llegar lo más rápido y en el menor tiempo posible, eso que buscamos siempre está aquí, en nosotros, en esta vivencia presente, solo que en lo profundo. Como suelo decir, esta cultura de lo «fast», acaba «fastidiándolo todo».

¿Sabemos esperar, respirar profundamente, pensar, tener paciencia, sentirnos?

Para mí «saber» es mucho más que «conocer». Es un saborear lo que se sabe, lo que se conoce. Es en este sentido que me gusta hablar de la «Sabiduría de Vivir» (el título, por cierto, de otro de mis libros). La escuela ha de recuperar la conciencia de ser un espacio para la Sabiduría y no solo del conocimiento: ha de ayudar a que los niños y las niñas sepan y saboreen las diversas estaciones y movimientos de su respiración. La respiración es una vía extraordinaria para el autoconocimiento. Es el proceso fisiológico que más afecta a nuestra manera de estar, sentir y pensar. Enseñar a respirar es enseñar a vivir.

¿Sabemos estar en silencio y disfrutar de él?

En cuanto al silencio, es para mí no solo el modo supremo de descanso, sino un camino extraordinario para el autoconocimiento y el crecimiento personal. Un cotidiano sin silencio termina siendo puro ruido, movimiento compulsivo y sin belleza. El silencio, que viene de *si-lentium* es una afirmación, un decir sí a la lentitud, a un ritmo mucho más pausado de vida. No olvidemos que la «paciencia es la ciencia de la paz».

¿Das consejos de cómo aprovechar cada uno de los pequeños instantes de la vida para vivirlos plenamente?

No es un libro de consejos ni de recetas, sino que apunta a la experiencia. Narra diferentes maneras de vivir lo sencillo de cada día. Sus páginas sugieren miradas, crean interrogantes, quieren despertar la curiosidad y mantener vivo el asombro.

Bibiana Ripol, Barcelona, 15 de marzo

Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.

