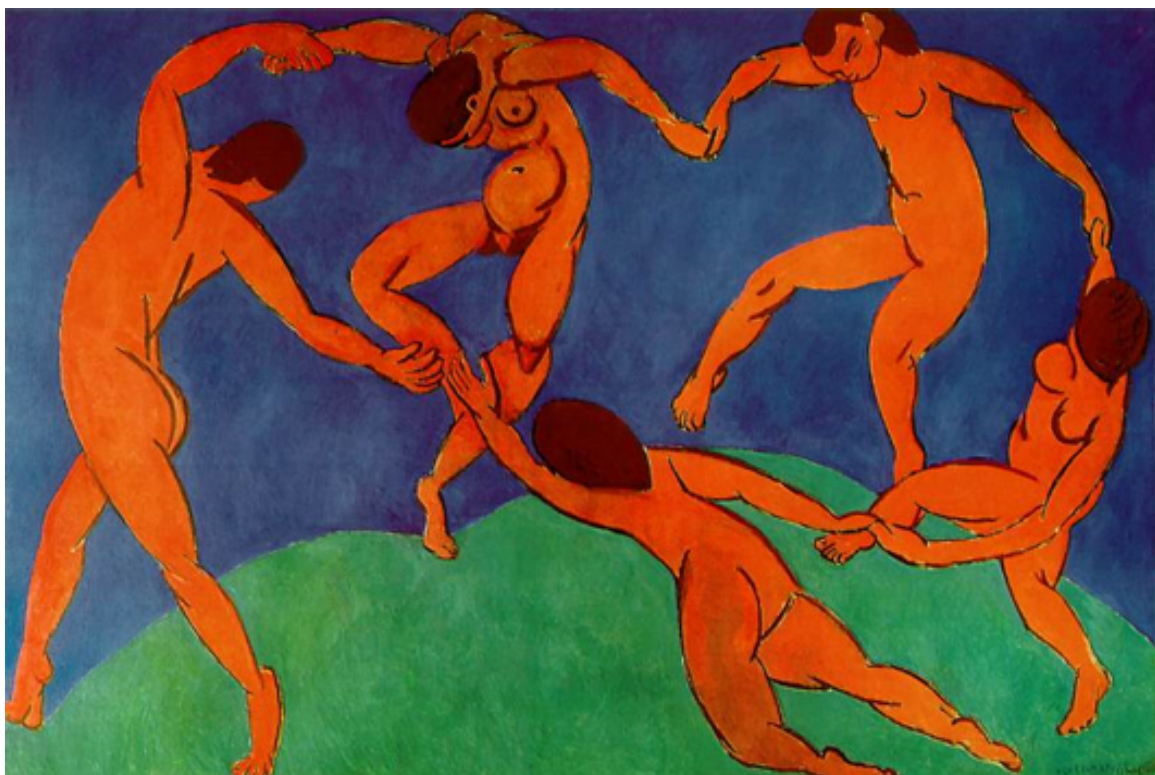




La Danse – Henri Matisse (1909-1910)

La valentía de ser Nada

Helen Novaes

Por fin escucho
mi propia voz.

Canta libre,
sin buscar la perfección.

Se une al coro del mundo
y en él se disuelve —
no necesita ser oída,
le basta con cantar.

Cuando me callo,
algo del universo se repliega.

Cuando me entrego al canto,
el universo se abre
como un horizonte.

Entonces siento.
Entonces soy.

Porque tuve la valentía
de desaparecer
en la Nada.

La valentía de ser Nada

Helen Novaes

Percibo que hay un mandato interno muy arraigado en mí: la idea de que debo HACER algo para sentir que SOY algo, o alguien.

Este mandato me interroga constantemente: ¿qué estoy haciendo con mi tiempo? ¿Estoy siendo productiva? ¿Estoy contribuyendo con la humanidad? ¿Cuál es mi propósito? ¿Lo estoy cumpliendo de verdad?

Son preguntas persistentes. Las escucho repetirse dentro de mí como olas rítmicas, una y otra vez: ¿qué estás haciendo con tu vida? ¿Tiene esto alguna utilidad? ¿Para qué estás viviendo? ¿No estás desperdiciando tu vida? ¿No estás enterrando tus talentos? ¿Improductiva, sin valor, haciendo menos de lo que podrías? Son innumerables variaciones de un mismo tema: la necesidad de HACER algo y ser vista para SENTIR que tengo algún valor.

También aparecen los pensamientos “vigilantes”, esos inspectores internos que comentan: Eso que estás haciendo no vale nada... ¿No deberías estar haciendo algo en lugar de descansar? ¿No será que tienes miedo de la vida? Te estás escondiendo, te estás

autosaboteando. Eres cobarde, huyes de lo que temes. Eres omisa. Un día te darás cuenta de que no hiciste lo que podrías haber hecho...

Pero entonces surge una pregunta: ¿qué es exactamente eso que debería haber hecho y no estoy haciendo? Ninguna de esas voces inquisidoras responde. Simplemente se callan por un instante y me dejan a solas.

Poco a poco comienza a surgir una dinámica nueva: la valentía de no hacer nada. Parece haber una lógica distinta en este “no actuar”. Aún estoy aprendiendo a comprenderla, porque mi modo habitual siempre fue actuar, hacer, realizar y conquistar para poder “sentir”.

La valentía de no hacer nada parece contener el mismo impulso vital que el de hacer mucho. Ambos caminos conducen a SENTIRSE, a la posibilidad de percibirse a uno mismo y dar SENTIDO a la propia existencia, aunque lo hagan en direcciones opuestas.

Hacer mucho para sentir mucho. Durante mucho tiempo sentí quién era a partir de lo que era capaz de hacer y de cómo los otros me veían. Ellos me devolvían una imagen de mí misma a través de lo que decían y percibían de mí. Ellos me permitían sentir quién soy... siempre y cuando estuviera haciendo algo que tuviera valor para los demás.

Necesitaba al otro y a su reconocimiento para validar mi existencia, para darme significado e importancia, para sentir mi propio valor.

Pero la valentía de no hacer nada me coloca frente a mí misma, frente a un silencio que me despoja de todos los atributos con los que antes medía mi valor.

Y entonces SIENTO. Siento los innumerables impulsos que me empujan a hacer algo, comer algo, escuchar algo, hablar, producir, ser escuchada, ser vista, ser reconocida...

Cuando me detengo, esos impulsos se vuelven ruidosos y casi violentos. Reclaman el movimiento que durante tanto tiempo fue automático. Pero si resisto... si tengo la valentía de no hacer NADA, algo empieza a cambiar.

Poco a poco comienzo a sentir algo más profundo que la urgencia. Los impulsos, aunque protesten, se van aquietando.

Entonces aparece una apertura: una claridad, una ligereza, una paz que no depende de nada que yo deba controlar. Sin esfuerzo comienza a habitarme una profunda GRATITUD por todo lo que ES, exactamente como es, a mi alrededor.

La naturaleza habla. Percibo que estoy donde debo estar, y que está bien estar aquí haciendo “aparentemente nada”, siendo “aparentemente nadie”.

Siento como si creciera por dentro, como si algo en mí se expandiera. Estoy atenta a todo lo que sucede: hay vida naciendo, muriendo, transformándose constantemente. Y dentro de mí todo eso ocurre al mismo tiempo.

Muerte y Vida. Espacios que se abren cada vez más, como un mar cuyas orillas no alcanzo a ver.

Presiento que algo nuevo se está consolidando, como una semilla que germina lentamente bajo la tierra. Aún no sé qué árbol será ni qué frutos dará.

Solo sé que no necesito hacer NADA, salvo contemplar esta espera que no es inerte ni vacía, sino una espera viva, silenciosa, que trabaja en lo profundo de este “aparente” NADA.