COSAS QUE CONVIENEN



Para ser verdaderamente moderno y radical

1. Ser amable. Llevar la sonrisa puesta, escuchar primero y hablar con voz prudente. Tratar bien a todo el mundo y acercarse al otro con comprensión, dejando siempre buen espacio espiritual. Ofrecerse a ayudar y poner toda la atención en todo momento. No ser simpático, sino cortés y educado. Evitar la energía efusiva del motivado, que es parte de esta enfermedad contemporánea.
2. Holgazanear. No ir a ninguna parte los fines de semana, tampoco apuntarse al gimnasio ni a nada que requiera rendimiento (el rendimiento del cuerpo busca veladamente el rendimiento de los dineros). Apagar el teléfono. No quedar con nadie. Celebrar la despreocupada vida horizontal. Que las tardes sean de sofá y gatos.
3. Esforzarse poco. Trabajar, pero no mucho. Llevar a rajatabla ese *mēdèn ágan* de los griegos, de hacer las cosas bien pero no demasiado bien. No fliparse con nada externo porque nada externo merece nuestro tiempo, que es la única riqueza que traemos a esta vida que no dura.
4. Leer a los clásicos. Zamparse los libros importantes y conversar con los muertos más dignos. Consolarse con la comprensión previa y conocer sin moverse el corazón de los hombres.

5. No tatuarse. Liberar la piel propia de mensajes absurdos, frases de motivación, letras extranjeras y mensajes codificados. Dejar de dar información al otro sobre uno mismo y alejarse de la tendencia vulgarizante que uniformiza a la gran masa gañana. El no tatuado, con su piel intacta y preparada para envejecer, es el gran liberado de esta humanidad mediocre.
6. Conocer la provincia. Descubrir y redescubrir las sierras, los valles y los ríos del paisaje próximo, con sus aldeas, sus miradores, sus tiendecitas viejas y sus fuentes mejores. Ver el bosque próximo con ojos nuevos y hacer exótico lo de aquí mismo.
7. No viajar. Ponerle sentido común a la vida y dejar de ir de un lado para otro destruyendo sociedades (empezando por la propia), masificando paraísos en esta gran gilipollez contemporánea. Ver aeropuertos y hoteles como lo que son: gangrena abusadora. Acabar con esa enfermedad civilizatoria y la memez del derecho a viajar.
8. Dejar de comprar. Tranquilizar esa pulsión por las cosas nuevas. Abandonar tiendas y mercados, ofertas y rebajas. Cerrar los ojos a las luces y los escaparates-engaño. Redescubrir lo que ya tenemos en alacenas y armarios. Desterrar esa falacia del estrenar y alegrarse de lo que dura, lo remendado, lo antiguo. En una palabra, curarse.
9. Vestir silencioso. Que la ropa refleje nuestro peso en la vida: sin estridencias, discreta, limpia, elegante. Que sea en lo posible ropa vieja, heroica y rescatada de armarios de muertos.
10. Ir a pie. Caminar es la gran aventura. Nos vuelve humildes y hace regresar el mundo a una escala humana. Hacer del paseo la nueva resistencia.

Hospedar al otro

1. **Salir a recibir.** Es mandatorio estar atento y bien vestido a la hora señalada, tener los oídos grandes y no permitir que las visitas lleguen a puerta vacía. Se debe bajar a abrir la cancilla con el corazón también abierto. Encontrarse es el gran acontecimiento. Procuremos honrarlo.
2. **Bendecir al extraño.** Hospedar al desconocido es una necesidad humana básica. Los hospitales fueron en sus inicios lugares para recibir al otro, casas de hospitalidad. Para muchas culturas, aquel que nos visita y no conocemos es un enviado de dios. En nuestro lenguaje todavía flota aquel "Hola, extraño", que es una celebración de la otredad. Ante nosotros, el milagro de estar vivos.
3. **Recibir los dones.** Aunque la hospitalidad es algo gratuito, no debemos molestarnos si el hospedado aparece con algún obsequio. Procuremos aceptar lo dado con alegría, como un intercambio ritual y antiguo.
4. **Somos una gran familia.** Debemos tratar a cualquiera como si fuese un familiar cercano. Y recordar que somos parientes importantísimos. Los humanos que salieron de África hace 60.000 años y colonizaron el planeta eran apenas una banda de 150 individuos. Somos lo mismo. No lo olvidemos.

5. Las sábanas excelentes. Hay que preparar la mejor cama posible. Las sábanas serán siempre blancas si son de algodón, crudas si son de lino. Debemos someterlas bien sometidas y cuidar los embozos para que quede el lecho terso, preparado para el descanso mejor.
6. Compartir firmamento. Procuremos un poco de afuera con el invitado antes de descansar. Un afuera con negror y silencio. Quizá un paseo nocturno hasta la ermita, sin linternas ni chismes de luz. Regalarse el cielo estrellado y triangular nuestra pequeñez señalando las galaxias conocidas.
7. Participar del milagro. También es bueno compartir algo de artillería mágica. Escuchar a los cárabos juntos. Leer unas cartas de tarot. Quemar un incienso. Una casa que invita a lo trascendente antes de dormir es una casa en la que hospedarse.
8. El vaso de agua. Conviene ofrecer siempre un vaso de agua antes de que la visita se retire a descansar. Hay que anticiparse, sin que el otro lo pida. El vaso debe ser de cristal y estar a medio llenar. No se trata de sed. Se trata de pensar más allá, de preocuparse.
9. Toallas blancas. Las toallas deben ser siempre blancas y lavadas con agua caliente y un chorrito de lejía, para que estén tersas, de hotel, y sean capaces de secar bien estos cuerpos nuestros. Las entregaremos dobladas y perfumadas.
10. Celebrar el hoy. Hay que tener buen café y levantarse a prepararlo antes de que nuestros huéspedes se despierten. Que sea ese aroma exótico el que se cuele en su tránsito del sueño a la conciencia del nuevo día. Quizá, cantarles unas mañanitas al piano desde el piso de arriba.

En el amor

1. Hacer la risión. Tiene que haber carcajada y mandibuleo en la cosa del querer. La risa es importantísima. Con ella se acorta la distancia entre dos personas y es ahí, y sólo ahí, cuando se accede a todo el conocimiento necesario sobre el otro. En la risa está la mejor intimidad.
2. Las canciones domésticas. No se trata de una lista con canciones a ambas orillas, que también, sino de hacer pequeños himnos para un nuevo folklore privado, con estribillos machacones, letras absurdas, cosas ñoñas y todo tipo de estupideces íntimas. En lo cantado, bailado y recitado está el gran compromiso. Eso ya lo sabían los poetas árabes. Para quien sepa oírlo.
3. Comprender las eras geológicas. Todos tenemos un pasado, con pasajes innombrables, difuntas y difuntos. Es bárbaro desconocer los misterios y reconocer las sombras propias y ajenas, para apreciar las luces que brillan donde siempre están las luces.
4. El cocinismo. En la cosa de la manduca tiene que haber compenetración máxima. Divertirse preparando platos familiares y descubrir juntos sabores y condimentos nuevos, haciendo gran despensa del optimismo para los cambios e infortunios presentes en toda vida.

5. La independencia. Aprender a darse por entero como la conquista de la libertad última, porque dos patrias soberanas forman un planeta compartido en el que dos terminan por sumar cien. Tener a mano aquel proverbio persa: "He mentido lo bastante como para tener derecho a decir la verdad".
6. El agüismo. Nada como ir dos al encuentro del agua para sellar lo verdadero. Frecuentar fuentes y manantiales y recibir juntos a las ninfas de las aguas es comprometerse con un mandado superior. Lo que sella el agua es lo que sella dios.
7. La visión que no es sueño. Una narrativa ilusionante sin proyecciones, que llega si tiene que llegar, porque el gran secreto es que no hay que llegar a ninguna parte.
8. Los santos amigos. Que saludaremos con pequeños humos rituales y algún exvoto cutre, para amplificar su capacidad mágica. Nada mejor que crear un panteón propio, con toda una cosmogonía de posibilidad. Un amor nuevo es una religión nueva a la que hay que entregarse con una ortodoxia renovada.
9. La palabra que resuena. Porque pronuncia lo importante en el tiempo justo. Es quizá aquello que no se quiere oír lo que provoca ecos profundos y cambia las cosas de sitio. No es lo dicho. Es cómo esa voz se refleja y prolonga en nuestros adentros.
10. La aprobación del muerto. Nadie mejor que los grandes ausentes omnipresentes certifiquen su bendición con algún gesto simbólico desde el ultramundo. Quizá torcerse un tobillo, atragantarse con un café o sentir el guiño del mirlo. En esa casualidad, el gran llamado.

Normalizar lo que no se considera normal

1. **Colgar el teléfono.** Y dejar a quienquiera que esté en el otro lado flotando en el limbo de los justos. No siempre tenemos que estar para todos y es agradabilísimo centrarse en el ahora y dejar de ser captados por eso que viene de fuera, que casi siempre puede quedar para después.
2. **Decir que no.** A esa cena. A ese fin de semana. A ese súper plan. Que el gran objetivo de la vida sea quedarse en casa sin que nadie nos moleste para ejercer nuestro pequeño mundo de gatos, libritos, paseos. Pasar el día que no vuelve de la escritura al jardín y sentir que ha sido bien vivido.
3. **Hacer un ramadán digital.** Convivimos con estos sorbedores de atención cuya ayuda inteligente nos cuesta la vida. Hay que normalizar el deshacernos de ellos semanas enteras y pasar temporadas de tranquilidad cetácea junto al viejo Nokia, que nos recuerda que nada es urgente y que la vida es aquí mismo.
4. **Ir en bici.** Aunque la bicicleta sea a la vez gimnasio y psicólogo reclamemos su función primordial como medio de transporte. Lleguemos en ella sonriendo. Esto debería ser lo normal y no hacerlo en un cachalote portagordos.
5. **Conocer las montañas y valles próximos.** Y también a los árboles y plantas, pájaros e insectos de nuestra geografía inmediata. Llamar a las fuentes por su nombre y sentir el paisaje en el cuerpo de haberlo caminado mucho.

6. **Agradecer siempre y a todos.** Tener a mano la palabra y el sentimiento. Apreciar el tiempo del otro y dar siempre las gracias, aunque no haya nada que agradecer. En la estima de lo ajeno empieza lo mejor de nosotros.
7. **Los brazos caídos.** Nunca hay que empeñarse en la cosa del trabajar para otros más que lo suficiente. De la encerración empleadora sobran dos terceras partes. Hagámoslo bien pero nunca muy bien. No por perfeccionismo, sino por justicia.
8. **Una roña simpática.** Convivir con cierta suciedad ambiental nos vuelve mejores. Que las arañas puedan prosperar en las esquinas y tener sus despensas de insectos. Que una capita de polvo refrende nuestra bendita imperfección humana. Que la casa esté limpia pero no demasiado limpia.
9. **Hablar con el pájaro, la piedra y el río.** Debe ser habitual acercarse a las demás criaturas sintientes con las que compartimos este planeta, esta galaxia y este misterio. Usemos con todos la palabra, que es la expresión sagrada cuando sale de las vísceras. Confiemos en que siempre habrá comunicación.
10. **La foto con mamá en el ascensor.** O cualquier otro rito privado que uno quiera fundar en su pequeña vida. Inventar algo sencillo y hermoso y repetirlo cada vez, que de eso van las ceremonias.

Para tomar buena posición en el día que comienza

1. **El coro de pájaros.** Aguardar desde la cama a los herrerillos, petirrojos y chochines que repiquetean en sus puestos desde los árboles próximos. Ellos sí que han entendido de qué va esto de estar vivos y saben agradecer un día más en este planeta flipante. Amanecer con ellos y no con alarmas civilizantes es el gran tesoro.
2. **La lectura en horizontal.** Abrir el libro en la mesilla para un pasaje de desayuno y que el pensamiento de otro se funda con las primeras ideas propias. Bastan unos párrafos para un viaje significante antes de ponerse en pie.
3. **La disciplina de posguerra.** Estirar el cuerpo con firmeza, en ejercicios leves y antiguos y probados para retener la salud. Escapar de artificios rudos y centrarse en la constancia. Conviene estar fuertes pero no ser esclavos de nosotros mismos. Para eso sobra una esterilla doméstica, a prueba de gimnasios y demás lugares tenebrosos.
4. **El fuego que limpia.** Lavar cabello y cuerpo con jabón de alquitrán de abedul para que sea el fuego mismo quien te limpie. Llevar como vestido la fragancia del humo y la ceniza, como hicieron antes nagas y eremitas.
5. **El agua de rosas.** Limpiarse la cara con esta loción antigua en la cara después de afeitarse para sentirse como un noble persa. Rociar el rostro de esta agua trascendente es como habitar los versos de Rumi.

6. Los cristales mágicos. Sellar axilas con la piedra mágica de alumbre. Retrasar a las bacterias del sudor sin recurrir a ningún químico industrial.
7. El aliento de dios. En esta cultura del derroche, nos han acostumbrado a conectar un secador eléctrico de mil y pico watios a la red para secar la cabeza. Nada mejor que una toalla limpia, siempre blanca y de algodón, para cuidar la cabellera. Una toalla ágil que se lleve la humedad gruesa y que sea el aire que nos envuelve quien termine de secar el pelo, sin abrasiones ni encrespamientos artificiales.
8. Respirar con el gong. Acompasar la respiración a la campana ritual y que el cuerpo se recoloque a un ritmo superior. Bastan unos minutos para enjuagar la mente. Dejar que el aire sincrónico haga que las neuras se posen en el fondo de la conciencia y nos permita asistir al caudal de pensamientos.
9. El humo ritual. Sentir la gratitud transformadora de los dos kilos de microbioma que gobiernan nuestras emociones. Encender un incienso de celebración en la jornada que comienza.
10. La bicicleta de salvación. Atravesar el bosque despabilante cuando el día se vuelve otro. Pedalear con determinación y sentir cómo el corazón se enciende dentro del pecho. Cruzarse, si hay suerte, con algún zorrito o los corzos vecinos para recordar que compartimos un lugar en el mundo.

Privilegios de vivir con gatos

1. Observar la vida salvaje. El gato nos cura de la gran separación de los humanos con la naturaleza. Con él se alivia la nostalgia de sentirnos extraños como especie en este planeta vivo que hemos dejado de comprender. Acariciar a un gato es acariciar a un tigre.
2. Los trofeos. Libre por el despoblado, el gato es una amenaza para todos los seres circundantes, de la lagartija al grillo. Dos gatos son un ejército temible que puede acabar con todo un ecosistema. En casa, se jalea cada ratón descuartizado (para eso he contratado a esta pareja de michis) y se entierra con fervor a los pinzones y herrerillos que traen, que por suerte no son muchos.
3. La vida secreta. Es importante desconocer las rondas nocturnas de los gatos a través de los caminos de fieras. La cámara de trampeo que puse en el bosque detrás de casa (y después me robaría un cazador) confirmó que, detrás del zorro y el tejón, también iban mis compañeros, los gatos Tito y Tita.
4. La leche. Es un cliché de vieja leyenda, pero a los gatos les encanta la leche. Conviene hacer su vida mejor y regalarles un platillo por las mañanas. También el cadáver de un pescado o cualquier sobra honrada. Que sean felices mientras estén aquí y no vivan condenados a la repugnante alimentación industrial.
5. Los paseos de cabotaje. Los gatos saben que en la proximidad está lo suficiente. Son sabios. Por eso no viajan. Su existencia se limita a un área pequeña. No

hay mejor regalo que salir a explorar con ellos estos caminos que no camina nadie. Ellos conocen la gran verdad del aquí.

6. Las memorias. Las cicatrices en manos y brazos de sus arañazos nos recuerdan nuestro apego ansioso. Son marcas de amor. Del amor bien entendido, del que nos devuelve a nuestra torpeza de humanos achuchadores y malrespetantes de estas criaturas divinas que meditan en posición de esfinge.
7. La vigilancia. Bendita paciencia la del gato, en el corredor como centinelas de algún rival (ronda la casa un malandro al que llamamos "Gatocabrón") o aguardando a la musaraña. Sus guerras nos están veladas. Pobres de sus enemigos.
8. Ondas alfa. Dormir junto a un gato es un regalo curativo. Su rumor interno acompasa nuestro sueño con la gran respiración del mundo.
9. El trance de amor. Cuando el gato nos amasa, poseído por una necesidad irracional de cariño, regresamos a un trasmundo donde humano y fiera son la misma sustancia. Cuando ellos quieren, su motor chamánico nos envuelve y comprendemos que todo está bien, a pesar de todo.
10. La llamada. Esa voz que pide entrar y salir, para leer en nuestro regazo junto al fuego o hacer del día siesta es, en realidad, la nuestra propia. Yo también fui gato.

Para intentar una mente serena en este mundo de locos

1. **No ver las noticias.** Toca descansar de la actualidad, asumir el fin del mundo y el ecocidio planetario. Por eso hay que abrir los periódicos por las páginas simpáticas y despreciar el ruido. Es una condena hiperinformarse de lo mismo: que la humanidad no se salvará a sí misma porque no le sale rentable.
2. **No viajar.** Dejemos de escapar como pollos sin cabeza contaminando paisajes y sociedades. Quedarse quieto en tu sitio es el primer paso hacia la claridad mental. Y desde ahí, descubrir el territorio próximo. Como decía papá, no alcanza la vida para conocer la provincia.
3. **No ir de tiendas.** Bajarse de ese festín civilizatorio de la golosina y la promoción. Aprender a necesitar poco y redescubrir lo que ya tenemos. Aprovisionarse de lo necesario, pero no comprar como deporte anti neurosis compensatorio-dopamínico. Y mucho menos por internet.
4. **Sentir la máquina milagrosa.** Saberse vivo debería comenzar por fijarse en uno mismo. Acompasar las inspiraciones con el gong, escuchar al cuerpo respirar y al corazón latir, como late la tierra que es la madre del cuerpo y vibra el aire que engendró nuestro aliento.
5. **Desconfiar de la ciencia mecanicista.** Y bajarnos del carro de mequetrefes resabiados que están por encima del bien y del mal, como los ilustrados que intentaron acabar con la tiniebla y casi acaban con el planeta. Regresar al saber antiguo e indígena y creer en

lo importante: dar las tres vueltas a la piedra, escuchar al río, hablar con la fiera. Toda partícula es dios.

6. Baños de bosque. Sanar los nervios en los verdaderos sanatorios: los pocos bosques que aún quedan. Aunque muchos ignorantes los confundan con plantaciones de árboles extranjeros que esquilman la tierra y desplazan la vida, su aire enriquecido por las bacterias del suelo y filtrado de líquenes y musgos es la verdadera medicina que estamos buscando.
7. Gatoterapia. Iluminar cada casa con un gato-dios al que adoraremos como pequeños esclavos. Que su elegancia corporal y su sabiduría existencial nos ayuden a ser más prudentes, más libres, mejores.
8. Comer sencillo. Olvidarse de tontunadas, de restaurantes michelinescos, de experiencias frivolonas. Dejemos a las despensas del mundo en paz. Seamos felices con los caldos antiguos, con las tortillas honestas, con la vianda popular. Ponerle corazón al corte de cebolla y mimar los hervidos. Recordar que la cocina sincera es un camino de salvación.
9. Querer a los tuyos. Frecuentar la familia y cultivar los amigos con buenas reuniones y mejores paseos. Celebrar la compañía y parapetarse en la pequeña tribu ante el ruido del mundo.
10. Insistir en lo que sienta bien. Alimentar las pasiones privadas, permitirse borracheras de libros, tardes de estufa, bicicleta tempranera. Encontrar un lugar en el mundo y hacerse fuerte desde ahí.

Aspirar a no gobernarse

1. Saberse vagabundo. Como cuando uno viaja en bicicleta y funda cada noche una ciudad al montar la tienda de campaña. Nadie se siente más despreocupado que el vagabundo, el ser más libre sobre la tierra, aquel que conoce la más intensa alegría de vivir, sin facturas ni horarios, hermano del colirrojo y la lagartija soleante.
2. Escapar del poder como de la infección. Hacerse inmune a la responsabilidad y decir no las veces que haga falta a toda oferta que conlleve preocupación y vigilancia. Fuera obligaciones y cargas. Ni por todo el oro del mundo. No se trata de no necesitar, sino de no sentirse necesitado.
3. Pensar junto al arroyo. Y recibir al agua como a un buen y viejo amigo, más antiguo que la propia Tierra y que el Sol. Recordar que en estos lugares liminales y mágicos nos adentramos en nuestro propio misterio. Al igual que los antiguos, ir a la fuente al encuentro de dios.
4. Meterle ironía a la cosa. Reírse de lo que se desea y se sueña y darle a todo proyecto una dimensión diminuta. Atenuar eso que parece que se necesita con buen sentido del humor, apoyados por la realidad misma, que es tozuda e inexplicable. Detectar dónde empieza el deseo y dónde el pensamiento podrido.
5. La sopita de la cena. Irnos a dormir ligeros después de una refección sencilla, de monje, sabiendo que la comida, aún siendo la más sólida de las alegrías, florece mejor en nosotros cuanto más prudente.

6. **No pedir nada.** Intentar soledad y respiración sin afectación ni gilipolleces. Procurar que el silencio de afuera desplace a los ruidos de adentro. Basta saber que la oración más hermosa es aquella que no desea nada. Las voces divinas hablan bajito.
7. **Prestar atención.** A las cosas buenas, a la palabra bien dicha, al zorzal que llama desde afuera. Permitir que nos cautive lo bello y nos sirva de ancla ante la seducción adictiva del tener y el envidiar. Practicar el estar enteramente aquí como la última resistencia.
8. **Recibir al jazmín.** Cuando alguno de sus brazos trepa por la barandilla y sube hasta la terraza para colonizarlo todo con sus florecitas blancas, que son nubecillas de ideas tiernas. Quedarse ahí, en esa alegría. Todo cabe en la flor del jazmín.
9. **Celebrar la rutina.** Pegarse a la repetición como un ortodoxo. Ningún día sin la infusión bien hervida, sin cantarle al gato su canción, sin el paseo breve y saludador de árboles crecientes. En cada cosita, la eternidad.
10. **Rascarla a dos manos.** Porque nadie ha conocido a sabio alguno que anduviera atareado y encima presumiera de ello. Más bien todo lo contrario. Aprendamos del que sabe siestas, no del ricacho fardón. El gran maestro, antes que maestro, debe ser un holgazán.

Al levantarse

1. Que todavía sea todavía de noche. Y a través de la ventana descubierta (la ventana siempre debe estar descubierta) no se distingan aún el lomo de las colinas próximas. Esperar a que la aurora comience a perfilar el afuera. Despedir a la luna si acaso hay luna. Regalarse esta sabrosa vigilancia con la sábana hasta el cuello.
2. Agradecer la compañía al gato que duerme a tus pies. Acariciar su cabeza mientras duerme, enroscado sobre sí mismo o ya en posición de esfinge. Es conveniente dormir con un gato a los pies. Su runrún vital acompasa al nuestro y vibra para que resonemos mejor.
3. Buscar a Venus en el cielo todavía oscuro. Recordar que es la misma estrella sagrada que también buscaron en el cielo los heznen, sami, lakotas y otros pueblos mágicos antes de transformarse en bandas de alcohólicos abandonados a las orillas de la civilización.
4. Escuchar al coro de pájaros. Conviene llevar el oído afuera y sentir a herrerillos y pinzones agradeciendo un día más en esta vida flipante. Ellos han comprendido mejor que nosotros el regalo de estar aquí este ratito. Si hay suerte, quizá sentir a la lechuza hechizando a la musaraña última. Procurar quedarse un buen rato distinguiendo el sonido de todo lo vivo que nos rodea (vivo y, por supuesto, no humano).
5. Recordar los sueños tras la digestión del sueño. Encajar lo soñado con nuestra posición en el mundo y volver a habitar este pensamiento que es el nuestro propio. Permanecer en la cama un poco más, ordenando

las ideas nuevas, recordando quiénes somos y qué nos hace estar contentos. Desterrar preocupaciones y tareas, si es que aparecen.

6. Leer algo ligero del libro ligero que está en la mesilla. Intentar que no compita demasiado con el móvil y sus urgencias.
7. Estirar un poquito el cuerpo. Acompasar la respiración al día nuevo con rutinas pequeñas pero constantes. Mejor ejercicios antiguos y despreocupados. Huir siempre de toda disciplina que persiga el rendimiento ambicioso y la gloria muscular.
8. Moler café en grano. O hervir un té verde. Infusionar algo para que el aire temprano tenga otro aroma. Romper el ayuno recordando que la felicidad está en los intestinos, como descubrieron los sabios chinos en un tiempo viejo que fue ayer.
9. Estrenar la voz nueva. La voz grave y extraña que a uno le sale tras regresar del sueño. Cantar, quizá, alguna canción para romper el silencio del día o dar un par de acordes al piano. Si hay tiempo, hacer sonar en el estéreo algún ritmo fuerte y bailar estúpidamente.
10. Intentar una pequeña aventura privada. Algo recurrente y excéntrico que nos haga felices. Saludar al árbol viejo o a la gran piedra que otros han adorado antes de nosotros.

Hacer inventarios de pequeños éxitos

1. Recordar que cada día es nuevo. Que la vida siempre comienza. Y que la vida es inocente. Saberse libre de cualquier peso, apartar los problemas periféricos y venir a la consciencia limpios en la mañana limpia del mundo.
2. Disolver la culpa. Que las noches sirvan como magia para el espíritu donde el sueño fermenta las pequeñas frustraciones hasta convertirlas en un residuo amigable, que se elimina en la digestión temprana.
3. Atender al coro del alba. Y hacerle caso a todos esos pájaros despertantes que agradecen el regreso del Sol y el haber sobrevivido un día más a las tinieblas y a los depredadores. Su canto es la más pura de las alegrías de vivir y debemos hacerla nuestra.
4. Abrazar a la criatura en nosotros. Saberse amigo de uno mismo, comprender las iras y decepciones de este animal mediocre al que animamos, con quien convivimos y que nos da aspecto, esperanza y consuelo.
5. La desayunación suficiente. Que el café sin pedigrí y la rebanada de pan honesto hagan de la primera refección una fiesta. No hacen falta mantequillas excelentes, ni aceites de pagos extraordinarios ni aguacates extranjeros que esquilman acuíferos y saben al querosén de su transporte. Comprendamos que lo común es excelente.

6. Apreciar el todavía. Esa fuerza del cuerpo que aún es fuerte. Esa decisión de la mente todavía determinada. Dejar que los muslos pedaleen por nosotros y que sea ese otro sano y capaz el que guíe la bicicleta en un mágico desdoblamiento. Disfrutemos de ser pasajeros de nosotros mismos.
7. Conversar con el muerto. Que quizá nos hable desde un libro, o se venga al recuerdo con alguna de las mañas del ultramundo. Tal vez se encarne en una canción cantada muchas veces que llega al pensamiento o en ese objeto suyo que nos sirve en el hoy.
8. Estar presentes cuando el sol se va. Como cuando acompañamos a la cancilla a las visitas para despedirlas. El atardecer es el gran acontecimiento y merece una pequeña conmoción si el último sol incendia los árboles o se pone discretamente. Hay que guardar dentro también una tristeza periférica, la del día gastado y que no vuelve.
9. El paseo a la ermita. Acompañado de los gatos, siempre sin linternas y confiando en nuestros ojos humanos, que ahora amplían la visión con el oído, con el tacto, con todo el cuerpo convertido en un mecanismo de alta sensibilidad. Escuchar a los cárabos y el latir de las pobres fieras relegadas a las orillas del mundo abusón de los hombres.
10. Repasar el día en la cama. Con los dientes limpios y el gato a los pies, protegidos por este tejado y estas certezas. Concluir que el día ha merecido la pena, porque siempre merece la pena.