

1ª Etapa Saint Jean de Pied de Port - Roncesvalles

Conectar con la belleza en silencio es algo que siempre me ha resultado bastante sencillo. El único esfuerzo que realizo con auténtico placer es el abandonarme y entregarme al momento presente.

Hoy, en los Pirineos franceses y navarros, he podido disfrutar de ese abandono, recorriendo el camino desde Saint Jean de Pied de Port hasta Roncesvalles, a pesar de la dureza de esta etapa; casi todo cuesta arriba.

Pues bien, con cierto sufrimiento físico, y sin dejar de prestar atención a cada paso, no he dejado de disfrutar del silencio de estos valles, solo alterado por el canto de los pájaros, las conversaciones de los peregrinos y los saludos de algunas vacas y cabras al pasar junto a ellas.

Otro elemento de la belleza es **el lienzo multicultural pintado de sonrisas y buenos deseos que camina hacia Santiago**. La alegría que transmiten los peregrinos ayuda a mitigar la fatiga y el peso de la mochila.

Esta sensación de amabilidad compartida es uno, si no el principal, componente de esa *magia* que algunos dicen que tiene esta milenaria ruta.

Lejos de los motivos que llevan a estos viajeros a realizar su viaje y, por muy diferentes que sean sus idiomas, todos tienen, me-

Por dicho, tenemos en común, la sonrisa del que espera recibir un regalo.

Tímidas sonrisas que exclaman «Buen Camino», cuando se cruzan los peregrinos. Hay una generosidad implícita en la condición de estos viajeros. Se manifiesta continuamente: en el almuerzo, compartiendo lo que tienen con el que está a su lado; en las conversaciones, aconsejando los más veteranos a los principiantes sobre los problemas que suelen surgir; en el respeto al silencio y horarios en los albergues...

Si tan sólo fuera una motivación religiosa, se acabaría perdiendo este hermoso viaje al igual que se vacían las iglesias.

Algunos me dicen que son promesas a sí mismos, que quieren agradecerse por haber superado un difícil momento de salud o amor, de disfrutar de la soledad en la naturaleza con una meta, llegar a Santiago...

Con independencia del motivo o circunstancia, lo importante es que la sonrisa abunda.

En esta belleza que hoy he disfrutado, me ha sorprendido que la mayoría de los caminantes gozan de un momento de ensimismamiento y cercanía con ellos mismos.

Desde las prácticas de *MiMo*, nos identificamos con ese instante de ver sin juzgar, de andar para uno mismo, consigo mismo.

Cuando atendemos al momento en la meditación sedente, es un estado muy similar, prestamos toda nuestra atención al aquí y ahora, a nuestro estado, postura, a como se encuentra nuestro cuerpo y si este nos transmite algún mensaje de su estado.

Caminando respiramos como podemos, pero seguimos atentos a nuestro ritmo, esfuerzo, pisadas y ¡cómo no! a todos los pensamientos, que estos también caminan con nosotros.

Por fortuna, las sonrisas que nos encontramos son un fuerte apoyo para liberarnos de los momentos de *rumiación* mental, mitigan la persistencia de esos pensamientos más negativos y nos de-

vuelven a nuestra capacidad empática al contagiarnos de tan agradable gesto.

Recuerdo que durante la pandemia practicábamos *Mindfulness* con mascarilla; les indicaba a los alumnos que no se olvidaran de sonreír bajo el obligado elemento sanitario.

Podía ver en la mirada de ellas y ellos quienes sonreían y quienes no.

Al finalizar la clase les preguntaba cómo les fue la sesión. Las personas que habían conseguido dibujar su sonrisa bajo la mascarilla, manifestaban que «¡muy bien!» Los otros componentes que mantuvieron su gesto habitual manifestaban que: «normal, como siempre»

La diferencia entre afrontar las cosas con una sonrisa o afrontarlas «normal como siempre», es el permitir, o no, que tu vida sea rutinaria o sea más feliz, aunque solo sea un poco.

Es cierto que últimamente mi sonrisa estaba por un lado y yo por otro y que solo la mantenía en clase y un poco en casa.

Me gustaría retomar esta práctica y para ello te pediría que me adviertas de que no sonrío, cuando así sea.

Quiero invitarte a este ejercicio de apreciación de la belleza. Pinta tu rostro con una sonrisa, templada, amable, serena y feliz. Observa como te tratan los demás, como se dirigen a ti, como te piden las cosas.

Disfruta de esa reflexión, compártela si te apetece, regala sonrisas a todos sin excepciones. Y, ¿por qué no?, invita a los más cercanos a que te recuerden sonreír cuando no lo hagas.

¡Ojalá disfrutes del poder de tu sonrisa como yo lo he hecho! y continúo haciéndolo mientras escribo las setecientas cincuenta palabras de hoy.