

Mateo y el mar



JORGE EVERARDO AGUILAR MORALES

Desde aquel día en que perdió su casa,
a Mateo le gustaba caminar por
las tardes a la orilla del mar.



Observaba a los pescadores anclar sus botes cerca de la playa para evitar que vagaran a la deriva por la noche y para que mantuvieran el equilibrio en caso de tormenta.



Luego, al final de su caminata,
se sentaba junto al faro
y le gustaba imaginarse
flotando en el mar
como los botes.



En cuanto se sentaba, comenzaba a percibir el medio ambiente, sentía el viento en su rostro y la brisa que tocaba su piel.



También sentía todo su cuerpo:
la ropa, la curva de sus rodillas,
la curva de sus codos.

A veces cerraba los ojos, a veces no.



Pero en cuanto los cerraba, sus oídos se abrían. Tomaba unos minutos para prestar atención a todos los sonidos de su alrededor, las aves, el mar, las voces de la gente, los autos lejanos.



Después, soltaba suavemente la atención a los sonidos y la enfocaba en la punta de la nariz, sentía el aire entrando y saliendo, las pequeñas diferencias en la temperatura cuando entra y sale, y la sensación apacible cuando los pulmones se llenan y se vacían.



En algunas ocasiones, llegaban a él pensamientos sobre lo ocurrido en el día, en otras, recuerdos de mil y una cosas.

Mateo pensaba que todos sus pensamientos eran como las olas, los observaba venir, los dejaba llegar y les permitía alejarse como a las olas.



Entonces, regresaba de nuevo su atención a su respiración. Mateo sonreía como un niño travieso, tantas veces se descubría en ensoñaciones, tantas veces volvía a dirigir su atención a su respiración.



Había días en que estar ahí era como navegar en medio de una tormenta, sus recuerdos daban vueltas y vueltas y parecían no detenerse sentía rayos que caían en la oscuridad y truenos amenazantes. En algunas ocasiones la tormenta cesaba pronto y en otras duraba más de lo que él hubiera querido.



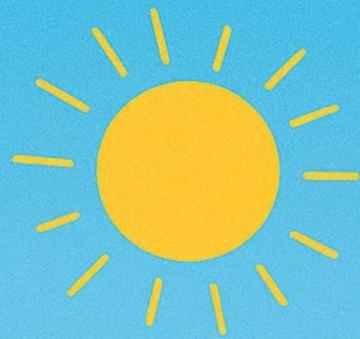


Sin embargo, vivir tantos años cerca del mar le había enseñado a Mateo que las tormentas acaban cuando tienen que acabar y que al navegar poco podemos hacer para influir en la duración del temporal.

En esos momentos, respiraba lentamente y su respiración le permitía mantenerse en equilibrio y seguir navegando. Desde hace ya algún tiempo había dejado de luchar contra la tormenta y sus recuerdos dolorosos. Ahora los observaba como viejos conocidos, como su historia. Le dolían, pero también le recordaban las cosas por las que estaba agradecido.



En cambio, había otros días en que sus recuerdos eran como un día soleado y Mateo, respirando, sentía que flotaba en un mar en calma.



Al final de cada tarde, Mateo imaginaba un viaje de regreso, volvía lentamente al embarcadero, prestaba atención gradual de nuevo a los sonidos, después de unos minutos sentía su cuerpo, el ambiente que lo rodeaba y despacio, abría sus inquietos ojos juveniles, para luego volver corriendo por donde había venido.





pazyfelicidad.org