

En sintonía con la gracia. Cómo refinar el sentir en lo cotidiano

Milene Costa¹

Introducción. En sintonía con la gracia

El artículo se propone como un espacio de escucha, contemplación y presencia. Busca recordar aquello que habita silenciosamente en el interior: la Gracia, no como algo que se busca fuera, sino como una presencia íntima, una armonía posible entre lo que constituye al ser humano y el pulso del misterio que lo rodea.

A lo largo del texto se recorren senderos de sabiduría que atraviesan el tiempo y la tradición, siempre con la mirada puesta en la interdependencia de todos los seres. La gracia, en esta perspectiva, no es un logro, sino un reconocimiento. Es conciencia que se desvela, serenidad que favorece la adaptabilidad y vigor que florece en la sutileza.

La reflexión inicia con el tema de la gracia como conciencia, recordando con los sabios y sabias lo que significa sentirse pleno. La plenitud no es carencia, sino presencia. La gracia se experimenta como percepción de unidad con todo, como susurra la sabiduría: es la quietud que reconoce el reino en el interior, la mirada que disuelve las separaciones.

Posteriormente, el artículo aborda la serenidad ante lo desconocido. Diversos sabios y sabias muestran cómo soltar el control y confiar en el flujo de la vida. Como el agua que fluye sin resistencia o el viento que

1 Milene Costa es doctora en Ciencias de la Religión por la PUC Minas (Brasil), con posdoctorado en la misma institución, máster en Filosofía de la Religión por la FAJE-BH, teóloga y filósofa. Investiga, estudia y propone una lectura simbólica de los textos religiosos como fuente de sabiduría para enfrentarse a las transformaciones contemporáneas. Fundadora de Ser e Pertencer: vida em conexão. Email: milene@serepertencer.com.br

sopla sin rumbo fijo, la enseñanza revela que no hay motivo para temer. La serenidad aparece como hija de la confianza y de la apertura.

Finalmente, el camino se abre al tema del vigor frente a la sutileza. La tradición recuerda que la verdadera fuerza no reside en la rigidez, sino en el sentir profundo. El vigor que sostiene no es el que se impone, sino el que sabe moverse silenciosamente, como el bambú que se dobla al viento sin romperse. El vigor, esta energía vital, no es sinónimo de fuerza bruta, sino que permanece íntegro porque sabe fluir. La sutileza es, precisamente, su fuerza.

Más que acumular conocimientos, el artículo invita a sintonizar cuerpos, mentes y sentires con el ritmo de la vida, escuchando las aguas, los vientos, las palabras ancestrales y el silencio. Se trata de disolver las barreras internas, permitiendo que la gracia —lo sutil de lo sutil— se haga presente donde siempre ha estado: en el aquí y en el ahora.

Como enseña Rūmī, el río no lucha contra su cauce, sino que se entrega al océano.

LA GRACIA COMO CONCIENCIA

El tema propone un recorrido por un camino de sintonía y conexión: la gracia como conciencia. En diversas tradiciones, la gracia se ha entendido como una concesión divina, algo que debe obtenerse. Sin embargo, puede comprenderse también como una cualidad sutil que se despierta cuando cesa la resistencia y se reconoce lo que ya está presente.

De la misma manera que el río no lucha contra su curso y se disuelve en el océano, la gracia invita a una entrega amorosa a lo que es. Este recorrido se presenta acompañado por las voces de sabios y sabias de distintas tradiciones, en diálogo constante con las palabras vivas de Jesús.

1. La gracia como reconocimiento de la plenitud interior

Cuando se habla de la gracia, a menudo se la concibe como un don que llega desde fuera, algo concedido que debe ganarse, incluso si es inmerecido. Sin embargo, existe otra clave de lectura, sutil y poderosa: la gracia como realidad ya presente, a la espera de ser reconocida. Nisargadatta Maharaj afirma:

*La verdadera libertad reside en darte cuenta de que no eres lo que crees que eres. Ya estás lleno, pero tu mente oscurece esta realidad.*²

Jesús se hace eco de esta misma visión cuando declara: *El Reino de Dios está dentro de vosotros.*³

Lo que vincula estas enseñanzas es la noción de reconocimiento. No se trata de esfuerzo, conquista o transformación, sino de mirar con claridad lo que ya es. ¿Qué significa, entonces, reconocer?

Reconocer proviene de la idea de “volver a ver”: algo que ya está ahí, aunque en el ritmo acelerado de la vida cotidiana, entre el bullicio de los pensamientos y las exigencias, pase desapercibido. Es semejante a estar en un entorno familiar y, de pronto, descubrir una belleza que siempre había estado presente, pero que no había sido vista. En este sentido, la gracia emerge cuando se interrumpe la prisa, se respira y se contempla sin el velo de las expectativas, los juicios o las comparaciones.

•Indagación sutil

Si los sabios afirman que el ser humano ya está pleno, surge entonces la pregunta: ¿qué es la plenitud? La plenitud es totalidad, es sentirse completo, es reconocer que no hace falta añadir nada para ser lo que se es. Sin embargo, la educación y los condicionamientos sociales han instalado

² Maharaj, 2013, p. 45

³ Lucas 17,21; *Biblia de Almeida*, 2011, p. 1247

la idea de que siempre falta algo para estar completos: más logros, más reconocimiento, más certezas.

La propuesta de Nisargadatta Maharaj y de Jesús resulta radical: no falta nada. La plenitud no es una meta que deba alcanzarse, sino una realidad a realizar. El reino, la plenitud, está aquí y ahora, aunque los ruidos de la mente insistan en narrar otra historia que la oscurece.

El desafío, por tanto, no es conquistar la plenitud, sino remover los obstáculos que la encubren. Estos obstáculos son, casi siempre, interiores: la comparación constante, la creencia de que solo se será suficiente al alcanzar determinados objetivos, y el miedo persistente a no ser amado.

Un camino posible es el de la presencia consciente. Cuando la atención se posa plenamente en el presente, sin proyectarse en el futuro ni aferrarse al pasado, aparece la experiencia de que nada falta. En ese estado, la gracia se revela en su presencia sutil: suave, silenciosa, siempre disponible.

La naturaleza ofrece imágenes que lo ilustran con claridad: una tarde serena, el murmullo del agua, el perfume de la tierra. En esa atmósfera, sin urgencia ni presión, la plenitud se hace evidente. Nadie necesita afirmarlo; basta con percibirlo.

La gracia acontece cuando cesa la búsqueda de lo que ya está presente. Se trata de un reconocimiento sencillo y, al mismo tiempo, radical: la plenitud está aquí, velada únicamente por la agitación de la mente. Percibirla es como abrir una ventana y advertir que el sol siempre había estado brillando; solo se estaba mirando en otra dirección.

2. La gracia como unidad con todo

Existen momentos en los que se percibe una separación: yo y el otro, yo y el mundo, yo y Dios. Cada realidad parece aislada en su propia existencia, desconectada. Sin embargo, un conocimiento ancestral, presente en múltiples tradiciones, susurra otra verdad: todo está interconectado, todo es expresión de una misma fuente.

Esta percepción constituye en sí misma la gracia, en su carácter sutil: cuando se reconoce que no existen fronteras fijas entre el ser humano y el mundo, la vida se revela en unidad. Diversos sabios señalan esta dirección.

Los Upanishads hablan de una unidad radical. Verse a uno mismo en todo y todo en uno mismo. No se trata de una metáfora poética, sino de una experiencia profunda que muestra que la vida late con igual intensidad en la piedra, en el ave, en el otro ser humano y en cada uno de nosotros:

*Quien se ve a sí mismo en todo y a todo en sí mismo ha alcanzado la verdadera paz.*⁴

Lin-Chi, maestro del budismo zen, advierte que no debe buscarse fuera lo que ya está presente:

*Deja de buscar algo fuera de ti. Lo que tienes delante de los ojos, en este preciso momento, ya está despertando.*⁵

El despertar no ocurre al crear algo nuevo, sino al dejar de dividir y contemplar la totalidad del ahora. En el Evangelio de Juan, Jesús expresa en su oración el anhelo de unidad:

*Que todos sean uno, como tú, Padre, estás en mí y yo en ti.*⁶

Su enseñanza revela que no existe separación entre lo humano y lo divino, entre la criatura y el Creador. El Reino es comunión.

Tres voces, tres tradiciones, una misma dirección: la gracia se reconoce en la unidad, y esa unidad no requiere ser construida; ya está dada. Solo exige cambiar la mirada y reconocerla.

4 *Upanishads*, Isha Upanishad, 2000, p. 12.

5 *Lin-Chi*, 1993, p. 45.

6 Juan 17,21; *Biblia de Almeida*, 2011, p. 1347.

• *Indagación sutil*

Surge una pregunta que abre la reflexión: ¿y si todo lo que se percibe como externo también formara parte del propio ser? Esta cuestión resuena sin necesidad de respuestas inmediatas. A partir de ella emergen otras interrogantes: ¿qué es, en realidad, la unidad? ¿Qué impide reconocerla?

El mundo contemporáneo insiste en la dualidad: bien y mal, éxito y fracaso, yo y otro, espiritual y material. Estas divisiones alimentan un sentimiento de separación, enseñando a ver la realidad fragmentada y a creer que siempre es necesario conquistar algo exterior para alcanzar la completitud.

La experiencia de la unidad, sin embargo, ofrece otra visión: no hay dos. El otro no es verdaderamente “otro”. Lo que se denomina “yo” y lo que se denomina “mundo” no constituyen opuestos, sino expresiones de una misma fuente. La unidad es el hilo que lo conecta todo; la dualidad es, simplemente, el olvido de ese hilo.

La naturaleza lo ilustra con claridad. Un bosque parece, a primera vista, compuesto por árboles aislados en su propio espacio. No obstante, bajo la tierra sus raíces están entrelazadas, compartiendo nutrientes, información y vida. Lo que experimenta un árbol repercute en los demás. De manera semejante, los seres humanos parecen separados, pero existe un tejido invisible que los une: emociones, gestos y decisiones resuenan en el conjunto, revelando que la unidad ya está presente como sustento silencioso de la existencia.

3. La gracia como confianza en el flujo

En múltiples momentos de la vida surge la tentación de controlar los acontecimientos, planificando cada detalle por miedo a la pérdida o a la sorpresa. Este impulso comprensible nace del deseo humano de seguridad y de garantías. Sin embargo, existe una sabiduría interior que recuerda que la vida posee su propio ritmo y su propio curso. En este horizonte, la gracia no consiste en resistir, sino en confiar. Se manifiesta como la experiencia de descansar en el flujo de la existencia, reconociendo que el camino se

despliega con naturalidad. Tres voces de distintas tradiciones resuenan en esta invitación.

El Evangelio de Tomás enseña la confianza que brota del conocimiento interior:

*Cuando te conozcas a ti mismo, entonces serás conocido, y os daréis cuenta de que sois hijos del Dios vivo.*⁷

Al reconocerse como hijas e hijos del Dios viviente, se comprende que hay una fuente que sostiene, y que la vida no está a la deriva.

Jesús, en el evangelio de Mateo, señala la sencillez de esta confianza mediante la imagen de los lirios:

*Mirad los lirios del campo, cómo crecen; no trabajan ni hilan, pero os digo que ni aun Salomón, con toda su gloria, se vistió como uno de ellos.*⁸

La gracia aparece aquí como cuidado silencioso y constante, que actúa sin necesidad de planificación humana.

Laozi, en el Tao Te Ching, contempla el agua y su camino. No se resiste ni intenta controlar las piedras o las curvas que encuentra, y precisamente por ello nada la detiene:

*El camino del agua es avanzar, sorteando obstáculos, confiando en tu camino.*⁹

La enseñanza es clara: confiar en la naturaleza propia de la vida, que sabe abrir paso incluso en medio de las resistencias.

7 *Evangelio de Tomás*, Leloup, 2006, p. 56.

8 Mt 6,28-30; *Biblia de Almeida*, 2011, p. 1105.

9 *Laozi*, 2019, p. 88.

Cada una de estas tradiciones invita a soltar el exceso de control y a reconocer el fluir de la existencia como expresión de gracia. Confiar en el flujo no equivale a pasividad, sino a un estado interior de entrega consciente, en el que se acepta que no todo depende de la voluntad propia. Esta aceptación no constituye amenaza, sino alivio. La confianza surge al descubrir que la vida posee una inteligencia intrínseca, un ritmo invisible que orienta incluso cuando no se comprenden las razones de los caminos.

• *Indagación sutil*

En este horizonte, se abre una indagación: ¿qué cambiaría en la experiencia humana si se confiara en que el siguiente paso ya se está diseñando, aun cuando no pueda verse? La confianza en el flujo es, en sí misma, un estado de gracia. No es necesario poseer todas las respuestas ni anticipar cada movimiento. La gracia sostiene cuando se renuncia a la rigidez y se permite ser guiado. Así como los lirios crecen, el río fluye y el agua bordea las piedras, también la vida humana es cuidada por una fuerza mayor. Todo lo que corresponde es confiar

Conclusión

El recorrido a través de tres movimientos esenciales revela distintos aspectos de la gracia, entendida no como algo externo, sino como una realidad que ya habita en la conciencia más profunda. En primer lugar, se muestra la gracia como realización interior. No depende de méritos acumulados, reconocimientos externos o logros futuros. Es un estado del ser que emerge cuando cesa el esfuerzo por llegar a ser otra cosa y se reconoce lo que ya es. La mente, con sus identificaciones y exigencias, oscurece esta visión; sin embargo, en la simplicidad de una mirada clara se descubre que la plenitud siempre ha estado presente.

En segundo lugar, aparece la experiencia de la unidad con todo. Lo que se presenta como separado —yo y el otro, yo y el mundo, lo humano y lo divino— se disuelve en la conciencia despierta. La gracia se manifiesta en el reconocimiento de que no existen fronteras reales: solo hay un aliento,

una vida, una esencia que late en todas las cosas. Esta visión de unidad reconcilia con el mundo y disuelve las tensiones creadas por la dualidad.

Finalmente, se destaca la confianza en el flujo de la vida como expresión de la gracia. Cuando se suelta el control y se abre espacio al ritmo natural de las cosas, se revela que no hay soledad ni pérdida. El camino se muestra, del mismo modo que el río sigue su curso y los lirios crecen sin esfuerzo. La vida se ocupa de la vida.

En estas dimensiones, la gracia no se concibe como don externo, sino como un estado de conciencia: una visión clara, sencilla y presente. Es en ese lugar silencioso, allí donde cesa la búsqueda y se percibe la totalidad del ahora, donde la gracia se hace evidente. No exige transformación radical ni demanda ser distinto, sino que invita al reconocimiento de lo que ya existe: plenitud, unidad con el todo y confianza en el fluir de la vida.

SERENIDAD ANTE LO DESCONOCIDO

Los tiempos actuales están marcados por la prisa, el deseo constante de previsibilidad y la búsqueda de control. Ante lo desconocido, surgen con frecuencia inquietudes, inseguridades e incluso resistencias. Sin embargo, aquello que no puede nombrarse ni controlarse encierra un poder silencioso: lo desconocido no constituye ausencia, sino invitación. Es un espacio fértil donde pueden florecer la confianza, la entrega y la serenidad.

La sabiduría antigua ha reconocido de manera constante que el camino espiritual no se recorre mediante certezas, sino a través de la apertura. El poeta Rainer Maria Rilke lo expresa con claridad en sus Cartas a un joven poeta:

*Vive las preguntas ahora. Quizás entonces, poco a poco, sin darte cuenta, vivirás, hasta el día lejano, la respuesta.*¹⁰

10 Rilke, 2001, p. 47.

La serenidad ante lo desconocido no equivale a resignación, sino a una confianza profunda en el flujo de la existencia. Implica reconocer que no es necesario anticipar todas las respuestas para estar en paz. En este espacio de confianza sin garantías, la gracia se manifiesta de manera ligera y silenciosa, como horizonte abierto para el proceso interior.

1. La mente libre

Desde la infancia se aprende a buscar seguridad en ideas fijas, certezas bien definidas y explicaciones que clasifican y enmarcan todo lo percibido. La mente se habitúa a levantar estructuras rígidas con las que intenta contener el flujo impredecible de la vida. Sin embargo, una mente aferrada a formas y respuestas cerradas se convierte también en prisionera del miedo: teme lo que no puede controlar, teme el vacío y teme lo que escapa a la comprensión.

La verdadera libertad de la mente no reside en acumular conceptos, sino en desprenderse de esas ataduras, reconociendo la fluidez de todo lo existente. Cuando se abandona la búsqueda de estabilidad en medio de la impermanencia, aparece una paz diferente: una serenidad que no depende de garantías.

El Sutra del Corazón, texto fundamental del budismo Mahayana, señala con precisión esta libertad:

La mente libre de apego no tiene miedo y está más allá de toda ilusión; encuentra la verdadera paz.¹¹

Una mente libre no es aquella que se vacía de pensamientos, sino la que no se enreda en ellos. Se asemeja al vasto cielo, que permanece intacto incluso cuando nubes pasajeras atraviesan su horizonte. Observa sin apegarse y no se deja arrastrar por la necesidad de explicar o controlar cada sensación.

Jesús expresa esta misma confianza en el evangelio de Juan:

11 *Sutra del Corazón*, Thich Nhat Hanh, 2015, p. 22.

*No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo.*¹²

No se trata de negar los movimientos naturales de la mente o los retos de la vida, sino de aprender a descansar incluso en medio de la incertidumbre.

La mística Lal Ded, que entrelazó las aguas del sufismo y el shivaísmo en Cachemira, ofrece una visión igualmente reveladora en uno de sus vakhs:

Me desprendí de las ataduras del mundo visible. ¿Qué podría perturbarme si reconociera que soy la inmensidad misma?

Su enseñanza subraya que, cuando cesan las ilusiones de la mente, ya no existe un “yo” separado que tema lo desconocido: lo vasto y lo abierto se convierten en verdadero hogar.

• *Indagación sutil*

En la vida cotidiana, estas ataduras adoptan formas más sutiles: expectativas ajenas, necesidad de reconocimiento, hábitos automáticos de juicio. La libertad mental se cultiva al observar estos patrones sin identificarse con ellos, permitiendo que vayan y vengan como las nubes en el cielo. Surge entonces una indagación necesaria: ¿qué permanece en la interioridad que aún cree indispensable entenderlo todo antes de poder confiar?

La mente libre no necesita levantar muros para protegerse; aprende, en cambio, a descansar en el espacio abierto del no saber.

2. Sentir sin formas

El sentir precede a las palabras. Surge como una vibración perceptible, una presencia que toca el instante sin necesidad de explicación. Pero, con frecuencia, cuando se intenta comprender o nombrar lo que se siente, se lo reviste de formas rígidas, se lo limita a categorías conocidas o se lo domestica.

¹² Jn 14,27; *Biblia de Almeida*, 2011, p. 1278.

Existe una serenidad que emerge cuando se permite que el sentir sea lo que es, sin pretensión de definirlo ni de enmarcarlo en certezas. Sentir sin formas significa disponerse a lo que surge con la mente libre y el corazón abierto. No se trata de clausurar la experiencia, sino de habitarla con ligereza, sin condicionamientos y sin el peso de la interpretación. Esta apertura acerca a una presencia más esencial: viva, perceptiva, que acoge sin poseer.

Nisargadatta Maharaj expresó esta libertad con claridad:

*La mente crea los límites, el corazón los disuelve. Cuando abandonas la identificación con cualquier forma, todo lo que queda es pura presencia.*¹³

Lo que se denomina forma no se limita a lo que se ve o se toca, también está en las ideas sobre uno mismo, en los roles asumidos y en las expectativas silenciosas que moldean cada gesto. La mente, con su necesidad de delimitar, impone contornos rígidos a lo que por naturaleza es fluido.

Nisargadatta recuerda que la verdadera libertad se produce al desprenderse de la identificación con estas formas mentales —pensamientos, juicios, imágenes fijas de lo que se es—. Lo que permanece entonces es un sentir vivo y sin límites.

En la vida cotidiana es común quedar atrapado en tales formas vacías: definirse a partir de una emoción —“ansiedad”, “inseguridad”— o cristalizar situaciones pasadas como determinantes de la identidad presente. En esas pequeñas prisiones se olvida que la vida siempre desborda los moldes creados. La mística Lal Ded lo expresa con una claridad desarmante:

*La jarra que contenía el agua se rompió. Ahora el río y yo somos uno.*¹⁴

La jarra simboliza la forma que se construye para contener la vida o el sentir. Pero cuando se rompe —cuando ya no es necesario que emociones,

13 Maharaj, 2013, p. 87.

14 Lal Ded, 2011, p. 142.

pensamientos o experiencias encajen en moldes— se descubre que el ser humano está hecho de la misma sustancia que el río. No existe separación entre lo sentido y la inmensidad del instante.

A menudo, en lo cotidiano, los sentimientos se guardan en pequeños frascos: un concepto de cómo debería ser la vida, una expectativa incumplida, una emoción que se intenta controlar. Lal Ded invita a romper este frasco interior —no con violencia, sino con suavidad— para dejar que todo fluya sin restricciones.

Lin-Chi, maestro del budismo zen, se une a este mismo llamado cuando afirma:

*Si quieres ver la verdad, no fijas tus ojos en nada.*¹⁵

La costumbre es fijarse: en miradas, juicios, explicaciones. Pero la verdad que señala Lin-Chi no puede apresarse. Solo se revela en la apertura, cuando no se aferra a forma alguna, ni siquiera a la idea de que comprender es necesario.

Jesús, de modo igualmente profundo, ofrece una imagen viva de esta libertad:

*El viento sopla donde quiere, se oye su sonido, pero no se sabe de dónde viene ni adónde va. Así es todo aquel que nace del Espíritu.*¹⁶

El Espíritu no es una realidad que pueda ser capturada o limitada. Se mueve sin ataduras, como el sentir que no precisa ser controlado ni explicado. En esta aceptación de que no saber forma parte del camino, se halla una paz silenciosa.

15 Lin-Chi, 1993, p. 67.

16 Jn 3,8; *Biblia de Almeida*, 2011, p. 1189.

• *Indagación sutil*

Surge entonces una indagación decisiva: ¿qué sucedería si, aunque solo fuera por un instante, se dejara de intentar dar forma a lo que se siente? ¿Qué transformaciones emergerían si el instante fuera habitado sin necesidad de nombrarlo, decirlo o describirlo?

Nisargadatta Maharaj enseña que la libertad se alcanza al disolver los límites impuestos por la mente. Lal Ded invita a romper el frasco de las fijaciones que aprisionan el sentir. Lin-Chi orienta hacia una mirada que no se aferra a ninguna forma. Y Jesús recuerda que el sentir libre se asemeja al viento: imposible de controlar, pero siempre presente y real.

Estas voces, al entrelazarse, revelan que la serenidad ante lo desconocido surge precisamente cuando se abandona la necesidad de formas rígidas y se permite que el sentir se expanda en su vastedad, con ligereza y sin prisiones.

3. Flexibilidad y poder blando

En la naturaleza, la fuerza rara vez se manifiesta como rigidez. El bambú, capaz de resistir los vientos más intensos, se dobla sin romperse. En ello se revela una fuerza silenciosa: la de lo flexible, lo adaptable y lo suave. Una fuerza que no se impone, sino que permanece.

A menudo, la fuerza se asocia con la dureza, el esfuerzo constante y la firmeza inquebrantable. Sin embargo, una mirada más atenta muestra que lo que verdaderamente sostiene la vida no es la rigidez, sino la capacidad de doblarse sin perder la suavidad.

La flexibilidad no equivale a fragilidad. Al contrario, es la suavidad la que permite atravesar lo desconocido sin quebrarse, permanecer íntegros ante el cambio, vivir con firmeza sin endurecerse.

En esta sabiduría —la de la fuerza suave que se manifiesta en la flexibilidad— se detiene la reflexión, guiada por palabras de sabios y sabias que, cada cual a su manera, reconocieron que la verdadera fortaleza es la que sabe doblarse sin romperse.

La observación de la naturaleza muestra que la verdadera fuerza no reside en la rigidez, sino en la flexibilidad del bambú que se inclina y no se quiebra. Esta misma cualidad se manifiesta en la mente y en el corazón humanos: no es la dureza la que sostiene el camino, sino la maleabilidad consciente, la suavidad que sabe ceder sin perder la blandura de la existencia.

Los textos de sabiduría recuerdan que hay una fuerza en aquello que sabe adaptarse, ajustarse y doblarse sin romperse. El Dhammapada enseña:

*Igual que un arquero ajusta su flecha, el sabio ajusta su mente, maleable, flexible, firme.*¹⁷

El arquero no lanza la flecha con fuerza bruta: observa, calibra dirección y tensión. Se requiere precisión, pero también flexibilidad. De igual modo, la mente que transita la senda de la sabiduría es firme pero ajustable, sin endurecerse en certezas, capaz de adaptarse a lo que llega como quien flexiona suavemente la cuerda antes de soltarla.

En la vida cotidiana, suele aparecer la tentación de reaccionar con rigidez ante lo inesperado: un imprevisto laboral, un desencuentro en la conversación, una expectativa frustrada. Sin embargo, como enseña el arquero, es posible ajustar la mente en un instante, sin perder el centro. La flexibilidad consciente permite afrontar las situaciones con ligereza y firmeza al mismo tiempo.

La misma libertad interior que ofrece la flexibilidad es expresada por la mística Lal Ded:

*Solté las cadenas que me ataban. Ahora, vaya donde vaya, camino libre y ligera.*¹⁸

Su enseñanza revela la ligereza que surge cuando se sueltan las ataduras internas. No obstante, soltar no siempre resulta sencillo. Con frecuencia,

17 *Dhammapada*, Bodhi, 2012, v. 81, p. 64.

18 *Lal Ded*, 2011, Vakh 94, p. 112.

la rigidez aparece frente al dolor, la pérdida o lo que no salió como se esperaba. Se intenta controlar lo incontrolable, se aferra al pasado o se anticipa el futuro, creyendo así evitar el sufrimiento.

Lin-Chi, maestro zen, ofrece otra orientación:

*En todo lo que hagas, sé como un niño jugando: concentrado, ingrávido, sin prisas.*¹⁹

El niño no carga con el peso de lo que fue ni con la ansiedad de lo que está por venir. Vive entero en el gesto, sin el peso de las expectativas. Cuando algo no resulta como esperaba, puede llorar, pero lo deja pasar. No se cristaliza, no se endurece.

Este niño interior, presente en cada ser humano, es espontáneo, maleable, capaz de reír después de la caída y de volver a empezar sin miedo al error. Es fácil olvidarlo cuando se acumulan pérdidas y frustraciones: el cuerpo se contrae, la mente se resiste y se intenta controlar lo que ya no está o lo que nunca llegó. Lin-Chi invita, en cambio, a una firme ligereza: una postura que no ignora el dolor, pero que no se cristaliza en él. En lo cotidiano, es la capacidad de acoger un día difícil sin cargar con su sombra en el siguiente, o de empezar de nuevo tras un fracaso sin arrastrar el peso del pasado.

La flexibilidad no elimina el sufrimiento, pero impide que la vida se endurezca ante él. Tal vez ese sea el secreto: no olvidar al niño interior que sabe jugar incluso después de la tormenta.

Esta firme ligereza encuentra eco en las palabras de Jesús:

*Llebad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, porque soy manso y humilde de corazón... mi yugo es fácil y mi carga ligera.*²⁰

Un yugo suave no significa ausencia de desafíos, sino una guía que orienta los pasos y moldea la manera de situarse en la vida y en las relaciones. Jesús invita a aceptar un yugo distinto: no pesado, no impuesto, sino consciente y

¹⁹ Lin-Chi, 1993, p. 89.

²⁰ Mt 11,29-30; *Biblia de Almeida*, 2011, p. 1032.

ligero. La mansedumbre y la humildad se revelan como dirección interior, fuerza que no se endurece, firmeza que no oprime.

Al considerar las enseñanzas, se observa una misma convergencia: el Dhammapada habla de la mente flexible como un arquero que calibra con precisión; Lal Ded muestra que las cadenas pueden soltarse desde dentro, permitiendo caminar ligeros; Lin-Chi recuerda al niño interior que vive en el presente sin endurecerse en el pasado o en el miedo al futuro; y Jesús reúne todas estas visiones, mostrando que es posible caminar con claridad y dirección sin cargas innecesarias. El yugo suave es la disposición interior a no endurecerse frente a lo incontrolable, eligiendo firmeza sin rigidez, fuerza con suavidad.

• *Indagación sutil*

En la práctica cotidiana, este yugo suave se expresa en la manera de responder cuando algo no sale como se espera, en la aceptación de una pérdida sin rencor y en la conducción de las relaciones sin exigir perfección, pero con una presencia ligera y firme. Surge entonces una indagación necesaria: ¿qué pesos continúan siendo cargados que podrían liberarse con ligereza? ¿En qué momentos la rigidez ha sido confundida con fuerza?

Conclusión

La serenidad ante lo desconocido no equivale a la ausencia de movimiento, sino que constituye un gesto interior de apertura. Implica permitir que la mente permanezca libre, sin fijaciones rígidas; dejar que el sentir se expanda sin necesidad de moldes; y cultivar una fuerza suave y flexible, capaz de atravesar las incertidumbres sin endurecerse.

Los sabios y sabias que acompañan este recorrido han mostrado que no se requiere control para alcanzar claridad, ni rigidez para sostener firmeza. Reconocer que lo desconocido es también espacio de gracia significa aceptar que existe una realidad mayor que sostiene cada instante. Una realidad que no demanda saberlo todo, sino que invita a confiar en la ligereza posible en cada paso. La serenidad, por tanto, no se edifica sobre garantías, sino sobre la confianza que aprende a fluir.

VIGOR FRENTE A LA SUTILEZA

El vigor y la sutileza parecen, a primera vista, situarse en extremos opuestos. El vigor suele asociarse con la fuerza bruta, con el impacto inmediato y visible, mientras que la sutileza parece remitirse al ámbito de lo frágil, lo delicado y lo apenas perceptible. Sin embargo, cabe preguntarse: ¿y si el verdadero vigor residiera precisamente en lo sutil?

El término vigor procede del latín *vigere*, que significa “estar lleno de vida, florecer, tener energía”. No alude únicamente a la fuerza física, sino también a un poder vital, una energía que sostiene y anima. Sutileza, por su parte, proviene del latín *subtilis*, empleado originalmente para describir hilos de tela extremadamente finos y precisos. La sutileza, por tanto, no implica carencia de fuerza, sino capacidad de percibir y actuar con precisión, sin recurrir al exceso.

Sabios y sabias de diversas tradiciones han mostrado que el vigor no necesita ser rudo y que la sutileza no equivale a debilidad. Existe una fuerza refinada y silenciosa que atraviesa la vida sin imponerse y, sin embargo, transforma todo lo que toca. Este es el horizonte que abre el presente tema: un recorrido por los caminos donde la sutileza revela su vigor, y donde el vigor encuentra su expresión más plena en la sutileza de la vida cotidiana.

1. Lo sutil de lo sutil

Las cosas más poderosas rara vez se anuncian con estruendo. Lo esencial no suele aparecer en la superficie, sino que habita en las capas más delicadas de la existencia. Lo más sutil de lo sutil es aquello que siempre está presente y, al mismo tiempo, aquí. Lo atraviesa todo, se percibe, se siente profundamente... pero nunca puede capturarse, retenerse o controlarse. No se puede nombrar y, sin embargo, lo expresa todo sin necesidad de palabras.

Diversas tradiciones recuerdan que es en este nivel de profundidad sin forma y silenciado donde se manifiesta lo sutil. Pulsa sin condicionamientos

ni pertenencias, sin reclamar un lugar fijo. Lal Ded, Nisargadatta Maharaj y María Magdalena invitan a entrar en este no-lugar, fuera del tiempo y del espacio, donde no hay forma, pero sí presencia; no hay peso, pero sí densidad. Es en lo no dicho y en lo no aparente donde se toca el vigor más refinado: aquel que rodea todo y, al mismo tiempo, no puede ser descrito, porque las palabras carecen de fuerza para captar esta presencia constante.

Entre quienes han hablado de lo sutil, Lal Ded ofrece en su poesía una mirada depurada y penetrante:

*Vi lo sutil de lo sutil: ni luz ni sombra. No hay nada a lo que agarrarse, pero lo sostiene todo.*²¹

Con estas palabras conduce más allá de las dualidades conocidas. Ni luz ni sombra: indica un ámbito en el que cesan las oposiciones y sólo permanece lo que se mueve en silencio, sin prisa ni dirección, sosteniendo todo. La sutileza de lo sutil no es algo que pueda precisarse o definirse. Es pura presencia que impregna y, precisamente porque carece de forma, sostiene todas las formas.

Nisargadatta Maharaj complementa esta percepción cuando afirma:

*Lo real es sutil. No se impone, pero todo depende de él. Para verlo, sé tan silencioso como él.*²²

La enseñanza subraya que lo más real no necesita declararse ni reclamar atención; no se impone, pero sin ello nada podría existir. Percibir esta sutileza exige una quietud tan refinada como aquello que se desea reconocer: una presencia atenta que se abre a sentir y percibir con plena receptividad.

En este mismo horizonte, María Magdalena ofrece una advertencia lúcida:

21 *Lal Ded*, 2011, Vakh 23, p. 67.

22 *Maharaj*, 2013, p. 102.

*No construyas con piedra lo que no se puede tocar; lo invisible es la raíz de lo visible.*²³

La sabia discípula recuerda que lo invisible sostiene toda manifestación y previene contra la tentación de fijar lo inaprensible en formas sólidas. Lo sutil es origen y raíz de lo visible; aprisionarlo en estructuras externas es perder su vigor más profundo.

En cada tradición se encuentra, pues, la invitación a entrar en lo más sutil de lo sutil: lo que atraviesa sin mostrarse, lo que sostiene sin peso, lo que se siente sin forma. Lal Ded lo describe sin apego; Nisargadatta conduce al silencio para percibirlo; María Magdalena advierte que no se confunda su esencia con construcciones fijas. En conjunto, conducen al umbral donde no hay nada a lo que aferrarse ni en qué apoyarse, sino donde todo descansa y se sostiene.

• *Indagación sutil*

Surge entonces una indagación que abre el horizonte de la reflexión: ¿es posible detener el curso de la vida, aunque solo por un momento, para percibir lo sutil cada día? ¿Qué transformaciones serían necesarias para hacerlo?

Lo más sutil de lo sutil no se impone, sino que envuelve silenciosamente. Lal Ded, Nisargadatta Maharaj y María Magdalena invitan a silenciar las búsquedas externas y a reposar en ese ámbito donde la fuerza no necesita imponerse y donde la presencia carece de nombre. Tal vez ahí, en la sutileza que atraviesa y sostiene todo, resida el sentir más depurado: aquel que lo llena todo sin dejarse poseer.

2. Sensibilidad como vigor

Existe una energía que no se impone ni busca dominar, sino que transforma por su capacidad de conexión profunda. Esa energía es la sensibilidad. Con

23 *Evangelio de María Magdalena*, Leloup, 2005, p. 37.

frecuencia se asocia el vigor con la resistencia o el control, olvidando que hay una cualidad de la presencia que se expresa en la delicadeza: en la mirada atenta, en el gesto compasivo, en la empatía silenciosa que percibe al otro en su totalidad y reconoce en él una pertenencia común.

En la sensibilidad habita una energía en movimiento, una firmeza fluida y constante, una suavidad entendida como poder que no destruye, sino que sostiene. A través de esta cualidad del sentir, el ser humano se vuelve capaz de moverse en armonía con todos los seres, tocando sin herir, respondiendo sin romper.

Las tradiciones de sabiduría recuerdan que la sensibilidad no es fragilidad, sino percepción consciente y constante de lo sutil, de lo que vibra silenciosamente en cada presencia. Esta enseñanza aparece en las palabras del Dhammapada, en la mirada compasiva de Jesús y en la llama amorosa de Teresa de Ávila.

El Dhammapada enseña:

*Vence al duro con amabilidad, al mentiroso con la verdad, a los egoístas con generosidad, a los ruidosos con silencio.*²⁴

Desde la perspectiva del sabio, la sensibilidad se presenta como una estrategia vital y firme. No se trata de combatir la rudeza con rigidez, sino de responder con lúcida amabilidad. La verdad, la generosidad y el silencio no equivalen a pasividad, sino que constituyen opciones conscientes que exigen atención y una presencia que silencia al ego, actuando desde el sentir más profundo que sabe lo que es real.

Jesús mostró algo semejante:

*Al ver a la multitud, tuvo compasión de ella, porque estaban cansados y abatidos, como ovejas sin pastor.*²⁵

24 *Dhammapada*, Bodhi, 2012, v. 223, p. 154.

25 Mt 9,36; *Biblia de Almeida*, 2011, p. 1082.

La sensibilidad de Jesús no residía en la fuerza exterior, sino en su capacidad de percibir el cansancio y la fragilidad de los demás. Su compasión no era un sentir abstracto, sino un movimiento activo que nacía de la percepción atenta del sufrimiento humano. El sentir profundo se convertía en acción: empatía transformada en gestos concretos de cuidado y acogida. Esta mirada sensible y misericordiosa revela que el verdadero vigor se manifiesta en la capacidad de dejarse tocar por los demás sin endurecerse.

Teresa de Ávila, por su parte, enseña que la sensibilidad es puro amor:

Una pequeña chispa de amor verdadero es más útil para el alma que todos los esfuerzos externos. Es un fuego que calienta sin consumir, que ilumina sin cegar.²⁶

Para Teresa, el amor es un poder tan eficaz que una chispa de esa sensibilidad basta para transformar la vida interior. No son las grandes demostraciones ni los esfuerzos exteriores los que sostienen el alma, sino el amor sensible: el que toca sin herir, calienta sin quemar. Esa chispa delicada es vigorosa porque posee precisión: ilumina sin deslumbrar, calienta sin destruir. La sensibilidad no es un adorno, sino un poder sutil que transforma el interior y se refleja en el exterior.

• *Indagación sutil*

La reflexión se abre con una pregunta que interpela de manera directa: ¿hay un lugar desde el cual la sensibilidad pueda orientar nuestras acciones y reacciones, o continúa prevaleciendo la confusión que identifica vigor con control, olvidando que la verdadera fuerza se manifiesta en el gesto sencillo de acoger y sentir al otro?

Los sabios y sabias de distintas tradiciones señalan que la sensibilidad constituye una fuerza vital, discreta pero transformadora. No busca alterar al otro desde fuera, sino transfigurar el vínculo a través de reacciones conscientes. Es la capacidad de percibir el cansancio y el desaliento sin

26 Teresa de Ávila, *Moradas*, Sextas Moradas, cap. 10, 2014, p. 287.

situarse por encima, de dejarse tocar por lo común que une a todos los seres.

En este horizonte, el amor aparece como la expresión más depurada de la sensibilidad: ilumina por la sola presencia y calienta al acoger. Se trata de un vigor que no destruye, sino que se convierte en energía vital, una fuerza silenciosa que sostiene la existencia. Así, la sensibilidad se revela como un camino de sabiduría que enlaza con lo sutil y preserva el pulso del vigor en la vida cotidiana.

3. Los contornos de la sutileza

Lo sutil, cuando no se percibe, parece escaparse. Pero, contrariamente a lo que suele pensarse, no está ausente: impregna silenciosamente todo lo existente. A partir de lo sutil delineamos los contornos, que no son límites rígidos, sino formas flexibles que ayudan a caminar con ligereza y precisión.

Contornear significa diseñar, con atención y sensibilidad, un modo de vivir que acoja lo que es leve, lo que no se anuncia con estrépito, sino que palpita en silencio. Es como modelar algo delicado con las manos: no para controlarlo, sino para dar espacio a lo que respira. Las tradiciones de sabiduría muestran que es posible vivir de este modo: dibujando contornos flexibles, delineando sin aprisionar, actuando sin sofocar la sutileza de la vida.

Teresa de Ávila, Laozi, Jeremías y Lin-Chi invitan a reconocer cómo estos contornos sostienen la experiencia sin clausurar los caminos. Enseñan que vivir bien no consiste en fijarse con rigidez, sino en aprender dónde tocar, cómo modelar y cuándo soltar.

Teresa de Ávila ofrece una imagen luminosa:

*El alma es como un castillo hecho enteramente de diamante o de cristal transparente. Y en el centro mismo está Dios, tan sutil que no puede verse, pero es él quien da luz a todo.*²⁷

Aquí, el contorno no es un muro, sino transparencia que permite que la luz circule. El diamante no aprisiona; revela lo que está en lo profundo. Lo que define el contorno no es su dureza, sino su claridad.

En la vida cotidiana, esta imagen puede recordarse cuando se eligen relaciones transparentes: palabras que no buscan controlar, sino posibilitar comprensión y cercanía. Es como trazar límites con delicadeza, sin levantar muros; decir “no” sin herir; abrir espacio para escuchar sin forzar el diálogo. Ese contorno claro se convierte en estructura luminosa: sutil, transparente y viva.

Laozi amplía esta percepción en el Tao Te Ching:

*Modelamos la arcilla para hacer el jarrón, pero es en su vacío donde reside su utilidad. Cortamos puertas y ventanas para hacer una casa, pero es del espacio vacío de donde depende su habitabilidad.*²⁸

El contorno adquiere sentido porque guarda un espacio interior. El jarrón sirve porque está vacío, abierto a contener lo que llega. Un contorno bien hecho no se reduce a forma rígida, sino que abre espacio.

Esta enseñanza se traduce en la práctica cuando se aprende a dejar lugar en las relaciones, en las decisiones y en los ritmos cotidianos: hacer una pausa en la conversación, escuchar más que hablar, no llenar cada momento con tareas. También significa no sofocar con expectativas a quienes se ama, sino dejar espacio para que sean. El contorno, en este sentido, es gesto consciente: no imposición, sino apertura.

El profeta Jeremías aporta otra imagen esencial:

27 Teresa de Ávila, *Libro de la Vida*, cap. 27, 2014, p. 219.

28 *Tao Te Ching*, cap. XI, Laozi, 2019, p. 46.

*Como la arcilla en la mano del alfarero, así eres tú en mi mano.*²⁹

El alfarero no endurece la arcilla de inmediato: la modela con cuidado, atento a su maleabilidad. El contorno no se fija de una vez para siempre, sino que surge de un proceso continuo: tacto, presión, afinado. Así, los hábitos, límites y formas de relación también pueden —y deben— permanecer maleables. La flexibilidad posibilita acompañar los cambios de la vida sin derrumbarse.

Lin-Chi, finalmente, añade una clave decisiva:

*Si quieres liberarte, no te aferres a ninguna forma, a ninguna práctica. Sea cual sea la situación, camina libre y sin ataduras. Ahí es donde reside tu verdadera naturaleza.*³⁰

El sabio advierte que los contornos cumplen su función sólo mientras no aprisionan. Lo sutil no puede enlucirse ni fijarse: exige libertad y atención viva.

En la vida cotidiana, esto se refleja cuando no se permanece aferrado a una única manera de actuar o a una sola opinión. Se trata de estar dispuestos a escuchar de nuevo incluso a quien creemos conocer, o de reconocer cuándo cambiar un hábito que ya no sirve. Como el alfarero que modela sin endurecer, también el ser humano está invitado a delinear sin fijar, a permanecer atento al momento en que el movimiento fluye y al instante en que empieza a cristalizarse, deteniendo la sutileza de la vida.

• *Indagación sutil*

En ocasiones, los contornos que sostienen la vida —hábitos, palabras, gestos, acciones, reacciones, pensamientos y sentimientos— dejan de ser transparentes y comienzan a endurecerse por terquedad o por resistencias innecesarias. Cabe entonces preguntar: ¿en qué momento los contornos

29 Jer 18,6; *Biblia de Almeida*, 2011, p. 933.

30 *Lin-Chi*, 1993, p. 112.

dejan de ser sutiles y maleables para volverse rígidos? ¿En qué instante se pierde la capacidad de dejarse modelar, aflojar o ajustar?

La tradición de sabiduría ofrece imágenes que iluminan esta cuestión desde distintos ángulos. Teresa de Ávila recuerda que el verdadero contorno es cristalino, abierto a la luz que lo atraviesa. Laozi enseña que el contorno sólo tiene valor cuando preserva el espacio, sin llenarlo en exceso. Jeremías presenta la arcilla en manos del alfarero: un contorno que se rehace y se ajusta sin rigidez. Lin-Chi, finalmente, advierte que todo contorno pierde sentido cuando deja de acompañar el movimiento y se convierte en prisión.

En conjunto, estas voces señalan que los contornos de la existencia no deben ser cárceles, sino cauces. Dibujar contornos con atención es tocar sin fijar, modelar sin endurecer, permitir que la vida se esboce de nuevo en cada instante. Así, los contornos que se trazan —en las relaciones, en los gestos cotidianos, en las elecciones que marcan el rumbo— orientan sin frenar, porque respetan lo que escapa a la rigidez: la sutileza siempre en movimiento.

Conclusión

Lo sutil de lo sutil muestra que lo más real no se impone. Es presencia silenciosa que sostiene todas las formas. En su profundidad se descubre un vigor refinado, invisible y, sin embargo, indispensable. La verdadera fuerza habita en lo que no reclama atención.

La sensibilidad como vigor enseña que la delicadeza transforma. No es fragilidad, sino energía vital que conecta y sostiene. La compasión, la empatía y el amor son expresiones de un poder firme y suave. Allí donde se acoge sin herir, se revela la fuerza que no necesita imponerse. Los contornos de la sutileza recuerdan que la vida no se define en rigideces. Los límites existen para orientar, no para aprisionar. Transparencia, vacío y maleabilidad son imágenes que abren camino. El vigor aparece entonces como firmeza flexible: contornos vivos que acompañan el fluir sin detenerlo. En sintonía con la gracia, se percibe su mayor expresión: la sutileza que existe en el vivir.

LA VIDA EN SINTONÍA CON LO SUTIL. CONSIDERACIONES FINALES

El artículo Sintonía con la Gracia condujo por caminos en los que distintas tradiciones de sabiduría dialogaron en profunda armonía. Desde el inicio se recordó que la gracia no proviene de algo externo, como concesión ajena, sino que constituye una apertura íntima, un estado disponible para quienes afinan su mirada y su sentir, reconociendo una presencia sutil en sus propias vidas.

Tres grandes ejes orientaron esta reflexión. En *La gracia como conciencia*, se comprendió que la gracia es un reconocimiento silencioso de la plenitud interior. No depende de méritos ni logros, sino de la certeza de que ya se es completo, como enseñan Nisargadatta Maharaj, Lin-Chi y los Upanishads. La conciencia es el espacio donde la gracia resuena cuando cesa la identificación y se abre la experiencia a lo que es.

En *Serenidad ante lo desconocido*, las enseñanzas mostraron que la serenidad no nace del control, sino de la confianza. El Sutra del Corazón reveló que vaciar la mente de apegos permite hallar la paz más allá del miedo. Jesús, en Jn. 14,27, reafirmó: “No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo”, invitando a confiar sin dejar que el temor gobierne. Lal Ded, con sus imágenes nítidas, enseñó a soltar las ataduras que sostienen estructuras internas construidas por costumbre, miedo o ilusión. Así se descubrió que la serenidad florece cuando se abandona la coraza, se sueltan expectativas y se acoge el misterio de la existencia, dejando que la vida se revele sin resistencia.

En *Vigor ante la sutileza*, la experiencia mostró que la fuerza verdadera no reside en la dureza que resiste, sino en la delicadeza que percibe y acoge. Lal Ded y Nisargadatta Maharaj recordaron que existe una presencia silenciosa y sutil, más allá de las formas, y precisamente allí radica el vigor: en quienes saben desprenderse de las identificaciones y reconocer la inmensidad del instante. El Dhammapada, Teresa de Ávila y Jesús señalaron que la firmeza se encuentra en una mente despierta y en un

corazón sensible al dolor, a la belleza y a la humanidad compartida. La atención delicada se convierte en la base de una fuerza resistente.

Se subrayó también que vivir con sutileza no implica dispersión. Lin-Chi, María Magdalena y el Tao recordaron que los contornos de la vida no aprisionan, sino que orientan. Como el agua que se adapta al recipiente o el bambú que se dobla ante el viento sin quebrarse, la práctica cotidiana puede ser firme y suave al mismo tiempo: flexible y clara, ligera sin perder dirección.

A lo largo de este texto, diversas metáforas acompañaron la reflexión: el río que no lucha contra su cauce, sino que se disuelve en el océano; el agua que bordea las rocas sin resistencia; el bambú que se inclina ante el viento, fuerte por su flexibilidad. Todas ellas recuerdan que confiar en el fluir es mantener la mente abierta, porque lo sutil no se aferra ni se endurece, sino que revela su presencia a quien sabe ver. La sensibilidad, como finura de percepción, aparece entonces como la energía capaz de conectar con todo. Por ello, no hay un cierre rígido ni un formato acabado. Esta reflexión es invitación continua: un espacio para cultivar la sintonía mediante apertura constante. La comprensión y la entrega no constituyen metas fijas, sino procesos vivos en los que cada principio permanece siempre presente.

Jesús encarnó con radical sencillez esta enseñanza: practicó el desprendimiento, confió en el fluir y se entregó plenamente al misterio de la vida. En su ejemplo se revela que la gracia no es norma ni forma, sino apertura constante. Seguir en armonía con esta comprensión significa reconocer, en la infinitud de la existencia, un espacio de conexión, de claridad y de ligereza.