

Una vida plena: las actividades atéticas

Vivir la vida en su plenitud es algo impropio de la modernidad tardía.

Para vivir una vida plena debemos realizar actividades atéticas en nuestro día a día.

Hace unos 2300 años Aristóteles, el filósofo de Estagira, clasificó los dos tipos de actividades que debemos realizar para poder llevar una vida plena.

Las actividades télicas, y las actividades atéticas

La base de las dos actividades radica en el propósito, del griego «telos».

Las actividades télicas

Son las actividades que hacemos para conseguir una meta específica.

Todas estas actividades hacen que el individuo se esfuerce por el mero hecho de conseguir una recompensa externa. Existe una "motivación extrínseca": ganar un trofeo, un título, una carrera, etc...

Se da una paradoja respecto a las actividades télicas, que éstas tienen fecha de caducidad. Entonces, llegado el fin, pueden ocurrir dos cosas: si no se consigue el objetivo, se crea la infelicidad, mientras que cuando se consigue el objetivo, el individuo se queda sin propósito.

En la modernidad tardía, el individuo, al refugiarse en una posición narcisista, sólo busca este tipo de actividades: las actividades télicas.

Por otra parte, existen las actividades atéticas, que son la única vía real hacia la plenitud.

Las actividades atéticas

Las actividades atéticas son las que no tienen un propósito.

Son las que realizamos porque el valor está en el mero acto de hacerlas, y no por lo que se puede conseguir gracias a ellas.

Las actividades atéticas son nuestra fuente de "motivación intrínseca". No nos esforzamos por una recompensa externa, nos esforzamos por simplemente hacerlas, porque la ganancia está en hacerlas.

Y, la ganancia de hacerlas es lo que nos hace crecer cada día.

Nos aleja del automatismo del ego, y nos instauro dentro de una posición creadora.

Nos vamos olvidando que somos creadores de posibilidades, y a su vez nos olvidamos de ver la vida como un espacio infinito de posibilidades que nos brinda la oportunidad del aprendizaje constante.

En la realización de las actividades atéticas nace el deseo por la vida, el ser parte de algo más que de uno mismo, esto, nos va anudando a otros corazones.

Curiosamente, cuando las actividades atéticas son una parte esencial de tus actividades diarias, se genera una paz mental. Una reconciliación con uno mismo, y en consecuencia con el mundo.

Se deja de estar en una guerra constante, esa que va aniquilando permanentemente la armonía de los sentidos.

La serenidad mental es la armonía de los sentidos, todo deja de ser rápido e inevitable para ser quietud y espera.

En la espera, en esa quietud, germinan los instantes tan fugaces y profundos como los recuerdos de la infancia.

"Vivimos en un tiempo en el que se pretende que el rosal crezca rápidamente tirando de sus hojas... La felicidad es inversamente proporcional a la aceleración". Raimon Panikkar

Lo que haces cada día,
lo pequeño,
es
lo que forja tu ser.

Al vivir las actividades atéticas, la vida deja de ser frágil porque todo vuelve a ser luz.

La oscuridad
es
el amanecer que no ves.

Cuando el objetivo no eres tú mismo, tu atención recae sobre el otro. Aquello a lo que estás atento crece, aquello a lo que estás desatento muere.

Inventamos un mundo de sombras
por
miedo a los colores,
vivimos en la ignorancia
cuando
cerramos los ojos
y
decidimos que no hay luz.



Las actividades atéticas ponen la mirada en el otro, cambian nuestra percepción cotidiana, nuestra narrativa.

Al poner la mirada en el otro, depositamos allí nuestra atención.

La atención
es la forma
más pura de amor.

En esa atención nace la escucha, y el cuidado. Quien cuida, se cuida a sí mismo.

"Si queremos un mundo de paz y de justicia hay que poner decididamente la inteligencia al servicio del amor". Antoine de Saint Exupery

