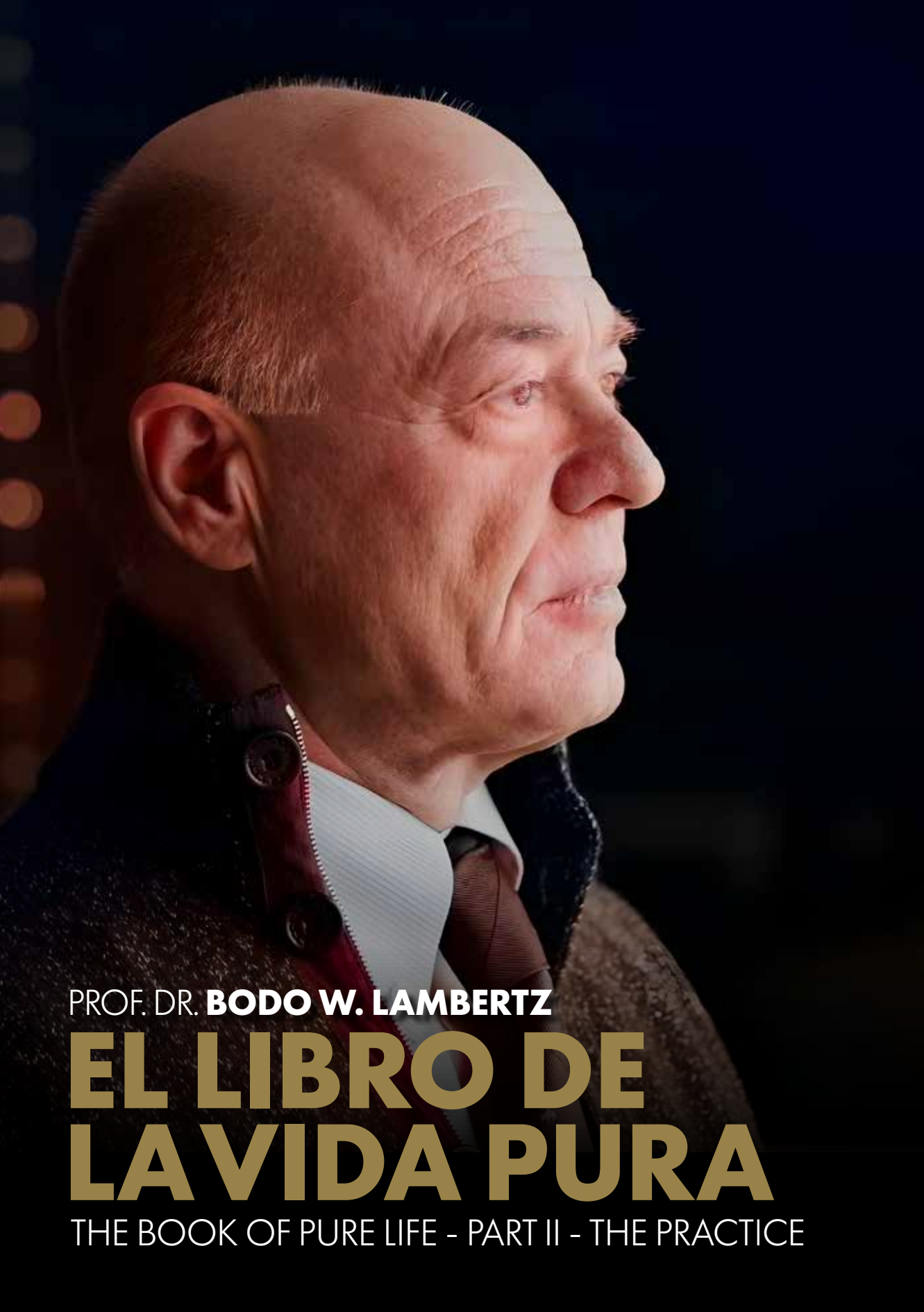




PROF. DR. **BODO W. LAMBERTZ**

EL LIBRO DE LA VIDA PURA

THE BOOK OF PURE LIFE - PART II - THE PRACTICE

SIQT | Schweizer Institut
für Qualitäts-tests GmbH



Swiss most innovative midsize
companies 2026

Household & Consumer Goods

AWARD WINNER
INNOVATION PERFORMANCE

Swiss Intellectual Properties & Licensing AG

Study 01/26, Patent performance in the period
09/24–10/25, top 20%, wgl.ch/5467



EL LIBRO DE LA VIDA PURA II

The Book of Pure Life II

La Profundización — Ejercicios de la vida pura

Primera edición · 2026

APANI AS PURE AS NATURE INTENDED AG · Wilen bei Wollerau · Suiza

*Para todos los que no solo leyeron el primer tomo,
sino que lo comprendieron: que una vida pura
no se posee, sino que se practica. Cada día.*



Prefacio

El primer tomo de esta obra contó qué es la vida pura y de dónde viene — desde el estudiante con los dos amores hasta la frase en la que todo desemboca: la pureza es el camino, el amor es la meta. Desde que ese libro está en camino, me alcanza una y otra vez la misma pregunta, en muchas lenguas y de personas muy distintas. No es: ¿Es verdad? Es: ¿Y cómo vivo yo esto — mañana por la mañana, a las siete? Este segundo tomo es mi respuesta.

No contiene verdades nuevas; las verdades están en el primer tomo, y no se han vuelto negociables. Contiene ejercicios — veintinueve, del cuarto de hora de silencio al arte de soltar. No inventé ninguno. Los coleccioné, una vida entera: en la buhardilla de estudiante, en el viñedo, en los talleres, en mil mesas, en la sala de escucha, en viajes entre los Alpes y el Caribe. Son los gestos que convierten una convicción en una vida diaria. Todo lo que hay en este tomo lo he practicado yo mismo — mucho lo practico todavía, porque esta escuela no tiene graduación, y esa es su mejor noticia.

Lea este tomo de otra manera que el primero. El primero quería ser leído despacio; este quiere ser usado. Elija un capítulo — uno basta — y dele una semana, cada día, sin aspavientos. Los ejercicios son pequeños a propósito; desconfío de los grandes propósitos desde que pude ver cómo los hábitos pequeños construyen vidas grandes. El viñedo lo enseña de nuevo cada año: no es la tormenta la que hace la añada, sino los muchos días discretos.

Esto no es un apéndice ni una posdata. Es la segunda mitad de una promesa — la parte que está en sus manos, en el sentido más literal. Le deseo en ello lo que me deseo cada mañana: un comienzo silencioso, un camino andado, un elogio exacto, un poco de belleza fundada — y personas que se quedan.

Bienvenido a la familia.

Wilen bei Wollerau, verano de 2026

Prof. Dr. Bodo W. Lambertz
Fundador e Inventor · APANI
— As Pure As Nature Intended

Índice

Prefacio	3
Prólogo — De la cumbre a los valles.....	9
Libro I — Los elementos silenciosos	11
Practicar el silencio — El cuarto de hora diario	11
La respiración — El primer alimento.....	11
El agua — El primer elemento puro.....	12
El fuego — El compañero más antiguo.....	13
La luz — Del sol a la vela	14
El espacio — Habitar como confesión silenciosa	15
Libro II — El cuerpo en el día	17
El caminar — Pensar con los pies	17
Las manos — Pensar con los dedos	18
La medida — El arte del suficiente.....	19
El sueño — La noche como aliada	20
El tiempo — El único bien.....	21
La pureza digital — Seguir siendo señor de los aparatos.....	22
El séptimo día — El arte del descanso.....	23
Libro III — Las artes de la convivencia	25
La palabra — Palabras puras.....	25
La cortesía — Las formas pequeñas	26
La carta — La palabra lenta.....	27
El arte de regalar	28
El perdonar — La purificación.....	28
La gratitud — El inventario de la noche	30

Libro IV — Lo que crece	31
El huerto — La maestra ante la puerta.....	31
El árbol — Plantar para pasado mañana	32
El viaje — Permanecer puro en camino.....	33
El coleccionar — El arte de la curaduría.....	33
El recordar — El archivo de la vida.....	35
El transmitir — Del maestro y del aprendiz	36
La belleza — El pan de cada día del alma	37
 Libro V — Los ejercicios altos.....	39
El asombro — El comienzo despierto	39
La ecuanimidad — La resistencia al clima del alma	40
El soltar — La mano ligera.....	41
 Epílogo — Los ejercicios devuelven el ejercicio.....	43

Prólogo — De la cumbre a los valles

El primer tomo de esta obra terminó en una cumbre — en el amor que crece del afecto y el respeto, y en el sentimiento de vida que no tiene igual. Quien ha llegado allí podría cerrar los libros y darse por satisfecho. Pero todo el que ha alcanzado alguna vez una cumbre lo sabe: la cumbre no es un lugar para vivir. Se sube para ver — y luego se baja a los valles donde la vida sucede, y se lleva lo visto a los días. Este segundo tomo es el descenso con las manos llenas. Continúa la dirección de la vida pura y la lleva más hondo — no con verdades nuevas, porque las verdades quedaron dichas en el primer tomo, sino con ejercicios: gestos concretos, diarios, repetibles, en los que la filosofía se vuelve asible como una herramienta.

Porque esta es la última honestidad que esta obra debe a su lector: una forma de vida que solo se comprende no se posee. Solo se posee lo que se practica. El pianista no comprende la sonata por la lectura, ni el viñador la ladera por el mapa, ni el ser humano la vida pura por el asentimiento. Los libros que siguen no son, por eso, continuación de la doctrina, sino su sala de práctica — veintinueve puertas al mismo jardín. No hay que abrirlas todas. Una sola, abierta a diario, basta para el comienzo. El resto sigue como todo sigue en el viñedo: desde la raíz, con el tiempo, por sí solo.

El orden de este tomo sigue a la vida, no a la sistemática. El primer libro reúne los elementos silenciosos — el silencio y la respiración, el agua y el fuego, la luz y el espacio: aquello en lo que un día transcurre. El segundo libro lleva el cuerpo al día — el caminar y las manos, la medida y el sueño, el tiempo, los aparatos y el séptimo día. El tercer libro ejercita las artes de la convivencia — la palabra y la cortesía, la carta, el regalar, el perdonar y la gratitud. El cuarto libro pertenece a lo que crece — el huerto y el árbol, el viaje, el coleccionar y el recordar, el transmitir y la belleza. Y el quinto libro sube por último a los ejercicios altos — el asombro, la ecuanimidad y el soltar: las actitudes en las que desembocan todos los gestos. Cada capítulo se sostiene solo y puede comenzarse solo. Juntos son lo que promete el subtítulo: la profundización. Ya no el qué y el porqué — sino el cómo, nuevo cada mañana.

Libro I — Los elementos silenciosos

Practicar el silencio — El cuarto de hora diario

El primer tomo llamó al silencio la madre de toda música; este capítulo lo convierte en una cita. Porque el silencio que solo ocurre de vez en cuando, cuando el mundo lo concede por azar, es un regalo — el silencio que se busca a diario es una fuerza. El ejercicio es de una sencillez desarmante: un cuarto de hora al día, a la misma hora, en el mismo lugar, sin aparato, sin tarea, sin meta. Sentarse. Respirar. Oír lo que queda cuando nada se emite. Los primeros días son ruidosos — no es el mundo el que hace ruido, sino la propia cabeza, acostumbrada a transmitir y desacostumbrada a recibir. Uno se queda sentado de todos modos. A la semana, la cabeza se aquieta. Al mes, uno empieza a oír lo que el silencio decía desde el principio.

Lo que dice es distinto en cada persona e importante en cada persona. La decisión aplazada se presenta. El amigo olvidado viene a la memoria. El cuerpo habla, desoído todo el día. Llega la idea — esa clase de idea que nunca llega en el ruido, porque es más silenciosa que el ruido. Las grandes culturas lo sabían y construyeron el silencio en su arquitectura: el claustro, el jardín, el banco bajo el árbol. La vida pura lo construye en el día. Y la recompensa va mucho más allá del cuarto de hora: quien practica el silencio a diario lo lleva consigo. Se vuelve más sereno en la disputa, más lento en el juicio, más difícil de desquiciar — no porque se domine, sino porque conoce un lugar en sí donde no se negocia. El cuarto de hora es la fortaleza más barata del mundo. Se construye de nada, y resiste.

La respiración — El primer alimento

Antes del primer sorbo de agua y antes de la primera comida está el primer alimento del ser humano: la respiración. Veinte mil veces al día el cuerpo toma el mundo en sí y lo devuelve — y casi ninguno de esos tragos de aire se advierte. Y sin embargo la respiración es única en todo el equipamiento humano: es la única función vital que sucede sola y que a la vez se deja conducir. El corazón no obedece órdenes, la digestión no pregunta — pero la respiración está en el umbral

entre voluntad y naturaleza, y justo por eso ha sido, durante milenios, el instrumento de todas las escuelas del recogimiento: el puente por el que la mente alcanza al cuerpo y el cuerpo a la mente. Quien conduce la respiración conduce a la persona entera. Es el saber más antiguo del mundo, y no cuesta nada.

El ejercicio es el de los umbrales. El día de una persona se compone de umbrales — ante la puerta tras la cual espera la conversación difícil; ante el primer bocado de la comida; antes de entrar en la propia casa tras un día ruidoso; ante la primera nota en la sala de escucha. En cada uno de esos umbrales: tres respiraciones. Lento por la nariz al entrar, el doble de lento al salir — porque en la espiración larga está el secreto; es la señal a la que el cuerpo responde con calma desde hace un millón de años. Tres respiraciones duran veinte segundos y transforman a la persona que cruza la puerta: llega, en vez de precipitarse. Los antiguos lo llamaban recogimiento, y la palabra es exacta — se recoge lo que el día dispersó, y se entra entero.

Quien practica las respiraciones de umbral unas semanas descubre su silenciosa expansión: la respiración se vuelve barómetro. Uno nota, por el respirar corto y alto, la prisa antes de que se vuelva error; nota, por el aliento detenido, el enojo callado antes de que se vuelva veneno — y puede responder, con tres tragos lentos de aire, en medio de los hechos, sin que nadie lo vea. Es el ejercicio más discreto de este tomo y quizá el más portátil: no necesita lugar, ni hora, ni equipo — solo el recuerdo de que el primer alimento de la vida es también su primera medicina. El primer tomo enseñó a escuchar el silencio entre las notas. La respiración es ese silencio, trasladado al cuerpo: la pausa que lo sostiene todo.

El agua — El primer elemento puro

Ha sido un curioso punto ciego del primer tomo hablar del vino, del café y del té y callar sobre el agua — cuando el agua es el comienzo de todo lo que estas páginas honran. Es la primera bebida y la última, el elemento del que el cuerpo se compone en dos tercios, la condición del viñedo, del arrozal, de la trucha y de la vida misma. Y es la sustancia más pura que un ser humano puede tomar — o la más traicionada, según cómo se la haya tratado. El agua lleva su origen como todo lo puro: una gran agua de manantial sabe a su roca, a granito o a caliza, al viaje por la montaña que pudo durar décadas. Quien bebe agua con atención bebe geología.

El ejercicio del agua tiene dos caras, una sensorial y una moral. La sensorial: trate el agua como un vino. Elíjala con conocimiento, sívala con dignidad — en copa hermosa, a la temperatura justa, en la mesa como voz propia y no como accesorio. Una casa que escancia a sus invitados una gran agua con la misma seriedad que un gran año primero los asombra y luego los convierte; porque el paladar educado en el vino encuentra en el agua todo un mundo silencioso. La cara moral pesa más: el agua es el elemento en que la unión del primer pilar se prueba de manera más inmediata. Quien ha estado alguna vez ante un manantial vivo sabe que allí no fluye nada evidente, sino una herencia. Protegerla — ser sobrio donde escasea, y reverente en todas partes — no es política, sino gratitud en su forma más líquida. Así se cierra el círculo con la ley natural de la casa: cien por ciento del original. Con el agua, la naturaleza entregó el original acabado. Nuestra única tarea es no estropearlo — y no olvidarlo.

El fuego — El compañero más antiguo

Antes de tener casa, el hombre tuvo fuego, y la casa fue inventada alrededor del fuego — no al revés. El fuego es el compañero más antiguo de nuestra especie: la calentó, la protegió, la alimentó y la reunió, y formó, más hondo que nada, sus veladas. Durante un millón de años cada día humano terminó a la luz del fuego, y en esa luz nacieron las cosas de que trata esta obra: la conversación larga, el relato, la canción, el círculo. La hora del fuego del primer tomo lleva su nombre no como metáfora, sino como herencia. Y pertenece a las pérdidas silenciosas de la época que el fuego real haya desaparecido de las casas — sustituido por radiadores que calientan sin reunir y por pantallas que parpadean sin calmar. Porque esto es lo extraño que todos conocen y nadie explica: el fuego es el único parpadeo del mundo que serena al ser humano. La pantalla excita, la llama suelta — la misma luz en movimiento, efectos opuestos. La diferencia es la que hay entre ruido y música.

El ejercicio se llama: dar al fuego un lugar en el ritmo. Una vez por semana un fuego de verdad — la chimenea donde la hay; el brasero en el jardín; y donde faltan ambos, basta el honesto grupo de velas sobre la mesa, porque la enseñanza vive ya en la llama pequeña. Hacer el fuego uno mismo, con paciencia y oficio — de la astilla al leño, sin atajo —, porque hacer fuego es el examen de maestría más antiguo de la humanidad y un ejercicio de todo lo que esta obra enseña:

preparación, orden, humildad ante el elemento, atención sin pausa. Un fuego no se puede tener de paso; exige presencia, y justo ese es su regalo. Y luego: personas alrededor. El fuego no es solista, es reunidor — el orden de asientos del fuego es el círculo, la forma democrática más antigua del mundo, en la que todos ven a todos y la llama ocupa el centro que de otro modo reclamaría un rango.

Quien mantiene el fuego semanal una temporada notará lo que se asienta a su alrededor: las conversaciones que la mesa no dio; el silencio largo que no incomoda a nadie, porque todos miran las brasas; los niños que se quedan aunque no se ofrezca nada — o justamente por eso. El fuego es la anti-pantalla: no muestra nada y lo abre todo. Y enseña, de paso, la actitud ante el tiempo que este tomo practica en todas partes — porque un fuego tiene fases como una velada y como una vida: el llamear claro, la brasa larga y honda en la que vive el calor verdadero, y el apagarse digno que no se debe detener. La brasa es la Spätlese del fuego. Quien ha aprendido a preferirla a la llama ha aprendido, del compañero más antiguo del hombre, la lección más joven de esta obra.

La luz — Del sol a la vela

Ningún elemento forma una habitación y una hora tan completamente como la luz, y ninguno se trata con más descuido. El mundo moderno democratizó la luz y con ello la devaluó: disponible en todas partes, en todas partes igual — la misma claridad plana por la mañana y a medianoche, en la oficina y en la mesa, un día perpetuo sin dramaturgia. Pero el ser humano es criatura de la luz que camina. Durante un millón de años, mañana significó oro oblicuo; mediodía, claridad vertical; tarde, rojo profundo; noche, fuego y luego oscuridad. El cuerpo lee la luz como un reloj y ajusta por ella sus procesos más íntimos — el sueño, la vigilia, el ánimo. Quien vive en luz uniforme vive en un tiempo sin manecillas, y se extraña de que algo en él pierda el rumbo.

El ejercicio de la luz sigue al día. Por la mañana: afuera, a la de verdad — diez minutos de luz del día en el rostro son el despertador más antiguo del mundo y ponen el reloj interior con más precisión que cualquier disciplina. Durante el día: trabajar junto a la ventana donde se pueda; el ojo que puede mirar de cuando en cuando a lo lejos y al verde lo paga con años. Y al atardecer, el giro decisivo que distingue la casa pura de la corriente: el atenuar como ritual. Cuando se pone la

mesa, la luz de trabajo cede a la cálida; cuando empieza la hora del fuego, toman el mando las fuentes bajas — la lámpara, el fuego, la vela. La vela merece el lugar de honor que le dieron los milenios: es la única luz que vive — que respira, tiembla, responde —, y su resplandor hace con los rostros lo que los altavoces honestos hacen con la música: les devuelve su profundidad. Una mesa de noche a la luz de las velas es la misma mesa y otro país. Las conversaciones se vuelven más bajas y más verdaderas, el tiempo más lento, los rostros más hermosos — no porque la luz adule, sino porque reúne. Conducir la luz en vez de solo encenderla: esa es quizá la arte más subestimada de la vida pura — y una de las más fáciles de aprender.

El espacio — Habitar como confesión silenciosa

La psicología del primer tomo enseñó que los objetos llevan invitaciones y que al final siempre gana el entorno. Este capítulo saca la consecuencia espacial: la vivienda es la invitación más grande de todas — el objeto dentro del cual se vive. Un hogar nunca es neutral. Invita a la calma o a la dispersión, a la conversación o al repliegue, a la presencia o a la fuga; y lo hace cada día que se abre su puerta. Por eso el habitar, en la vida pura, no es un tema de decoración, sino una confesión: el espacio dice en voz baja, pero sin cesar, qué le importa a su habitante — y lo forma según esa frase.

Los principios del espacio puro son los principios de toda la casa, traducidos a paredes. Materiales verdaderos: madera que puede envejecer, piedra que refresca, lana y lino, cuero que toma historia — superficies que responden al tacto y se vuelven más bellas con los años en vez de gastarse; porque quien toca a diario lo auténtico desaprende lo falso. Pocas cosas, cosas reales: la habitación respira por lo que falta — cada superficie que queda vacía es un pedazo de silencio, y un cuarto abarrotado es un ruido que se ve. Un centro: todo hogar necesita su hogar en el sentido antiguo — la mesa, el fuego, la sala de escucha —, un lugar donde la casa se reúne y que está amueblado más con significado que con objetos. Y el orden como ritual, no como coacción: el devolver las cosas a su sitio por la noche es una reverencia al día que viene — dos minutos de cuidado que se dan a la vivienda y se regalan a la propia mañana futura. Quien habita así ha traducido la filosofía a arquitectura: su hogar la practica con él, incluso los días en que él mismo está demasiado cansado. Esa es la forma más silenciosa de la fidelidad — paredes que recuerdan para qué se vive.

Libro II — El cuerpo en el día

El caminar — Pensar con los pies

El hombre es el animal que camina. Ninguna criatura de la tierra está tan completamente construida alrededor de este único movimiento — el poner erguido, resistente, ensimismado, un pie delante del otro, con el que nuestra especie recorrió los continentes mucho antes de saber hacer otra cosa. Durante un millón de años caminar no fue deporte ni decisión, sino el estado básico de la vida despierta; se pensó, se habló, se lloró y se planeó a paso de caminante. El mundo moderno abolió ese estado en pocas décadas — el hombre se sienta, viaja y yace — y se asombra de las consecuencias en el cuerpo y en el ánimo. Y sin embargo el diagnóstico es simple y la medicina gratuita: el cuerpo que ya no camina pierde su ritmo más antiguo. Y la mente pierde con él su andadura. Porque el pensar tiene un tempo, y es el tempo del caminar — las grandes mentes de todos los siglos lo supieron e hicieron su verdadera obra a pie: en alamedas, en orillas, alrededor de manzanas, en jardines. El paso ordena lo que el escritorio anuda.

El ejercicio es el camino diario: de media a una hora, afuera, con cualquier tiempo — la segunda piel hace del clima un placer —, sin aparato y sin auriculares, porque el paseo acompañado no es caminar, sino estar sentado en otra parte. Donde se pueda arreglar, lo útil se camina en vez de conducirse: el mercado, el pan, la visita en el barrio — la vida diaria a pie es la única forma de movimiento que no cuesta voluntad, porque tiene propósito. Y una vez por semana la conversación caminante: un amigo, un hijo, la pareja — uno al lado del otro en vez de frente a frente. Es un viejo secreto de los consejeros y de los buenos padres que en el lado a lado se dice lo que en el frente a frente se atasca; la mirada común hacia adelante, el ritmo, las pausas que el caminar permite sin que se vuelvan incómodas — ninguna mesa del mundo deshace ciertos nudos con tanta suavidad como un camino de campo.

La recompensa es triple, y es fiable como pocas cosas. El cuerpo se conserva por el uso — el camino diario es el mantenimiento del primer instrumento, sin espectáculo y por eso sostenible. La mente recupera su andadura — quien ha sacado a pasear tres veces una decisión la conoce mejor que tras treinta listas. Y, lo más silencioso y lo más hondo: el lugar se vuelve patria. Un paisaje, una ciudad,

un valle pertenecen a una persona solo cuando los ha caminado — el caminante conoce las esquinas, los olores, las estaciones de su lugar, saluda y es saludado, no vive simplemente en alguna parte: es de allí. El coche conoce trayectos. Solo los pies conocen caminos. Y la vida pura es, desde el principio y en todos los sentidos de la palabra, un camino.

Las manos — Pensar con los dedos

El hombre no conquistó el mundo con la cabeza, sino con el tiro de cabeza y mano — y la ciencia sabe hoy que ambas se crearon mutuamente: el cerebro creció con las tareas de la mano, la mano se afinó con los planes del cerebro. Nada en el ser humano está más densamente cableado al cerebro que las yemas de los dedos; la mano es pensamiento externalizado, y cada oficio de esta obra — el coser, el trabajo de bodega, las soldaduras del joven fundador — es prueba de ese matrimonio. Tanto más notable es a qué ha reducido la época esta maravilla: a dos gestos. Deslizar y teclear. Manos que podrían hacerlo todo pasan sus días sobre vidrio — y algo en el ser humano, que durante milenios pensó con las manos, queda sin empleo y se presenta como esa inquietud peculiar para la que la época tiene muchos nombres y ninguna explicación.

El ejercicio es de una franqueza desarmante: cada día, una cosa hecha con las manos que tenga un resultado. Cocinar cuenta — y es la forma más accesible porque de todos modos toca: la masa que pide ser amasada, la verdura que cae bajo el cuchillo, son oficio diario en espera. Reparar cuenta doble: el herraje apretado, el dobladillo remendado, la bisagra aceitada son cuidado de lo que se posee y ejercicio de la mano a la vez — el primer tomo llamó al mantenimiento una liturgia del respeto; aquí se revela que también es una del pensar. Y la escritura a mano merece mención propia, porque es el oficio del espíritu: quien piensa un asunto con la pluma — la nota, el plan, el inventario del día — piensa demostrablemente distinto que en el aparato: más lento, más propio, más duradero. La mano es el tamiz por el que solo pasa lo esencial.

El salario de las manos ocupadas es una paz doble. La primera es conocida y se vive una y otra vez como sorpresa: cuando las manos trabajan, la cabeza calla. Amasar, tallar, atornillar, escardar es la meditación más accesible de Occidente — las preocupaciones no pueden seguir el ritmo de los dedos y se quedan atrás.

La segunda paz es la de la obra: al final hay algo ahí — el pan, la silla reparada, la página escrita —, y ese modesto estar-ahí alimenta un lugar del ser humano al que ningún mensaje despachado llega jamás. Autoeficacia lo llama la ciencia; los artesanos de esta casa lo llaman más simple: el descanso ganado. Solo se tiene cuando algo quedó terminado. Las manos lo saben. Solo hay que volver a preguntarles.

La medida — El arte del suficiente

El primer tomo defendió el placer contra la ascesis; este capítulo lo defiende contra su segundo enemigo, el más secreto: el Siempre. Porque el placer tiene una ley natural que ninguna riqueza puede sobornar — vive del contraste. El gran vino diario se vuelve bebida; la fiesta ininterrumpida se vuelve rutina con decoración; la disponibilidad permanente de todo es el camino más silencioso para desvalorizarlo todo. El primer tomo lo dijo al compás de sus capítulos: rara vez, magníficamente, con gratitud, juntos. Este capítulo da al principio su nombre y su ejercicio. La medida no es la renuncia del pobre, sino la sabiduría del rico: el arte de conocer el Suficiente — ese punto tras el cual más ya no es más, sino menos.

El ejercicio es el ritmo de plenitud y vacío, y es tan antiguo como todas las culturas del goce: cada semana, un día pertenece al dejar. Qué se deja, lo elige cada uno, y debe ser algo amado, si no, no es ejercicio — el día sin vino, el día sin carne, el día sin dulce, el día sin noticias. No como penitencia, ese es el tono decisivo: como pausa en el sentido musical — aquel silencio que el primer tomo llamó la madre de toda música, aplicado al apetito. La pausa hace dos cosas a la vez. Prueba la libertad: en el día del dejar se muestra sin ruido quién posee a quién — la persona al hábito o el hábito a la persona; y cada semana cumplida devuelve un pedazo de señorío. Y renueva el gusto: la primera copa tras la pausa vuelve a ser una primera copa — la costumbre, esa ladrona de todas las alegrías, es expropiada semanalmente.

Quien practica la medida un tiempo descubre su efecto más silencioso: ennoblecce la plenitud. La fiesta vuelve a ser fiesta porque se distingue del martes; el puro vuelve a ser acontecimiento porque no es hábito; el gran año recupera su altura de caída. La medida no es, pues, enemiga del placer, sino su maestra de bodega — almacena las alegrías de modo que maduren en vez de estropearse.

Y actúa, como todos los ejercicios de este tomo, más allá de su ocasión: quien ha encontrado el Suficiente en su propia mesa lo encuentra más fácil en el poseer, en el hablar, en el tener razón. Suficiente es una de las palabras más cortas del idioma y una de las más difíciles de aprender. Pero se puede aprender — un día por semana, una cosa amada, una pausa. La libertad no necesita más para empezar.

El sueño — La noche como aliada

El primer tomo llamó al sueño, de pasada, la fermentación del día — innegociable e inacelerable. Este capítulo se queda con la imagen, porque es más exacta de lo que suena. Como en la barrica, en el sueño lo esencial sucede invisible y sin intervención: el día es transformado — lo aprendido se almacena, lo vivido se ordena, el cuerpo se repara, el ánimo se aclara. Y como con el vino: quien perturba o acorta el proceso obtiene algo turbio, inacabado, que no corresponde al original. La época trata el sueño como debilidad, como tiempo perdido que arrancar, y lleva su cansancio como una condecoración. La vida pura invierte el honor: trata la noche como aliada y el sueño como un oficio — el único oficio que se ejerce dejándolo suceder. Pero el dejar suceder quiere ser preparado.

La preparación es una aproximación, no una caída — y sus instrumentos el lector ya los conoce; solo hay que apuntarlos a la noche. La luz baja al atardecer, como lo describió el capítulo de la luz: de la claridad de trabajo a la lámpara cálida y a la vela — el cuerpo lee el crepúsculo y comienza por sí solo lo que ninguna disciplina puede forzar. Los aparatos se quedan ante el umbral: el dormitorio es zona libre de aparatos, la última media hora pertenece a la vida de primera mano — una página de papel, una conversación en voz baja, el inventario de la noche de la gratitud como acto deliberadamente último del día. La hora se hace fija: el sueño ama el ritmo como todo lo vivo en esta obra, y la misma hora de acostarse es la mitad del arte. La habitación se construye para la noche: fresca, oscura, silenciosa — los tres somníferos más antiguos del mundo, sin receta y sin efecto secundario. Y una honestidad que pertenece a una casa del vino: el vino es criatura de la velada, no de la noche. Usado como somnífero, roba a la noche su hondura y a la mañana su claridad — el goce termina donde se vuelve medio; esa fue su definición desde la primera página.

A quien honra la noche, ella le regala el día. No es frase hecha, sino la cuenta más sobria de este tomo: la mañana fundada, la hora entera, la paciencia en la mesa, la suavidad en la disputa, la vigilia en la sala de escucha — todo lo que esta obra recomienda lo hacen sin esfuerzo las personas descansadas y lo intentan en vano las agotadas. El sueño es el cimiento bajo todos los cimientos, el ejercicio que hace posibles todos los demás. Y es, por último, una lección diaria en la virtud más querida de esta casa: la confianza. Cada noche el ser humano lo deja todo de la mano — el control, los planes, las preocupaciones — y se entrega a un proceso que no puede dirigir ni observar, en la fe de que emergerá transformado. Exactamente eso hace el viñador cuando cierra la bodega. Exactamente eso hace el jardinero cuando siembra en otoño. Dormir es la edición nocturna de la única gran actitud de esta obra: dejar a lo vivo hacer su obra. La naturaleza lo quiso así — también esto.

El tiempo — El único bien

El primer tomo llamó al tiempo, de pasada, el único bien irremplazable de una vida humana; este capítulo se detiene en la frase y la toma en serio. Porque es literalmente verdadera y casi nunca se vive literalmente. Todo lo demás que una persona posee es reemplazable o aumentable — dinero, cosas, incluso fuerza y más de una reputación. El tiempo es la única moneda que solo puede gastarse, nunca ganarse; cada día es una suma que al anochecer caduca por completo, sin importar en qué se gastó. Los más ricos del mundo y los más pobres reciben las mismas veinticuatro horas; la única diferencia está en el gastar. Con ello el tiempo es el testimonio más exacto que existe sobre una persona: muéstrame tus horas y conoceré tu verdad — no tus valores declarados, sino los vividos.

La vida pura trata por eso el tiempo como el maestro de bodega el gran año: con reverencia, con plan y con generosidad en el lugar justo. Reverencia significa: no triturar la hora. Una hora rota en doce astillas de cinco minutos ya no es una hora, sino el desecho de doce comienzos; la hora entera, en cambio — para el trabajo, para la conversación, para la música — es la unidad básica de todo lo que sale bien, y protegerla es la primera arte del tiempo. Plan significa: construir los ritmos que el primer tomo recomienda en todas partes — la mañana fundada, la mesa fija, la hora del fuego, la fiesta en el calendario —, porque el ritmo es la manera de poseer el tiempo sin aferrarlo. Y generosidad significa: derrochar

el tiempo allí donde el derroche es sabiduría. Hay una avaricia con el tiempo que empobrece más que cualquier avaricia con el dinero — la celebración interrumpida, el reencuentro acortado, la promesa ,pronto' nunca cumplida. Las personas que uno ama no miden el amor en intenciones, sino en horas. Al final es la cuenta más simple de esta obra, y la más insobornable: una vida es la suma de aquello en que se usaron sus días. La vida pura no es otra cosa que la decisión de formar esa suma con los ojos abiertos.

La pureza digital — Seguir siendo señor de los aparatos

Esta obra no es enemiga de la técnica; la comenzó un ingeniero y alaba en cada segunda página lo que la técnica sabia puede hacer. Pero puso un criterio afilado: la técnica que sirve a la presencia es civilización — la técnica que sustituye a la presencia es ruido con fuente de alimentación. En ningún objeto se decide hoy ese criterio tan a diario como en el pequeño aparato que casi toda persona lleva casi siempre consigo. Es la herramienta más poderosa que jamás cupo en un bolsillo — y la invitación a la ausencia más hábil que jamás se construyó. No exige una decisión contra la presencia; exige solo mil miradas diminutas, y la suma de las miradas es una vida ausente. La pregunta no es si uno usa el aparato. La pregunta es quién usa a quién.

La pureza digital no es, por eso, ascesis, sino un orden de rango — el mismo que esta casa levanta en todas partes: la herramienta sirve, la persona conduce. Sus ejercicios son concretos. Lugares del silencio: la mesa, la sala de escucha y el dormitorio son zonas libres de aparatos — no por severidad, sino por la misma razón por la que no se telefona en la iglesia: porque allí sucede algo más importante. Tiempos del silencio: la mañana fundada queda sin pantalla; la primera y la última media hora del día pertenecen a la vida de primera mano. Agrupar en vez de gotear: mensajes y avisos a horas elegidas, con calma y por completo — en vez de como infusión permanente que pincha cada hora. Y el ejercicio más fino, que sostiene a todos los demás: notar el reflejo. Ese gesto hacia el aparato en el primer segundo de vacío — en el semáforo, en el ascensor, en la pausa de la conversación — es el momento en que cien veces al día se vota sobre la presencia. Quien solo nota el gesto y tres veces al día no lo ejecuta, sino que sostiene el vacío, ha dado la vuelta a la votación. Porque esos pequeños vacíos no son carencia; son los poros del día por los que respira el pensar — las rendijas donde viven las ocurrencias y las miradas

que de otro modo nunca se habrían cruzado. La vida pura defiende sus poros. Es asombroso cuánto mundo vuelve cuando uno deja de tapar cada hueco.

El séptimo día — El arte del descanso

Entre todas las invenciones de la humanidad, una de las más antiguas es a la vez la más olvidada: el séptimo día. Mucho antes de que hubiera fines de semana existió la intuición de que el hombre necesita un ritmo mayor que el día y menor que la estación — y de que en ese ritmo un día debe ser distinto de los demás: un día sin adquirir, sin empujar, sin la pregunta de para qué sirve algo. Todas las grandes culturas lo conocieron, como quiera que lo llamaran y fundaran. La época lo abolió sin decidirlo — el fin de semana se ha vuelto el tiempo restante de la semana: recados, citas, pantallas, y el domingo por la noche el agotamiento de quienes tuvieron libre y no fueron libres. Pero el séptimo día nunca se pensó como marcha en vacío. Se pensó como cumbre — el día para el que trabajan los otros seis.

El ejercicio consiste en volver a construirlo, y exige una sola decisión dura: santificar un día de la semana — en el sentido literal de la vieja palabra: apartarlo. Ese día descansa el adquirir, descansan los recados, descansa la optimización; el aparato tiene salida, la lista tiene pausa. Lo que sucede en su lugar no es una nada, sino lo esencial — el día reúne, como en una lupa, todo lo que esta obra recomienda: la mesa larga sin hora de fin, el gran paseo, la música con los ojos cerrados, el fuego al anochecer, las personas para las que en la semana faltaron las horas. No pereza, pues, sino fiesta; no el día vacío, sino el lleno — solo que lleno de lo correcto. Las familias que lo guardan se reconocen, por cierto, al instante: son aquellas cuyos hijos no llaman aburrido al domingo, sino que lo defienden.

Y el séptimo día da a la semana lo que la pausa da a la música: forma. Seis días reciben una dirección cuando al final hay un día hacia el que corren; el trabajo mismo se vuelve más digno cuando conoce un descanso en grande. Quien guarda el día un tiempo nota la vieja verdad que había en su invención: el hombre no es bestia de trabajo con reglamento de pausas, sino un ser que debe celebrar para saber para qué trabaja. El séptimo día es la respuesta del calendario a la pregunta por el sentido — no en palabras, sino en horas. Seis días se siembra. El séptimo uno se sienta a la mesa y es lo que toda la semana quiso llegar a ser: presente.

Libro III — Las artes de la convivencia

La palabra — Palabras puras

Una obra que toma tan en serio la pureza del vino, de la fibra y del sonido debe hablar también, al final, de la pureza de aquella materia de la que el hombre más produce y que más descuidadamente elabora: la palabra. Las palabras son los alimentos de la convivencia. Las hay nutritivas y vacías, frescas y echadas a perder, honestas y adulteradas — y como con la comida: uno se convierte en lo que a diario toma y a diario da. Un matrimonio, una amistad, una empresa, una familia consisten en su mayor parte en lo hablado; su calidad es, en largos trechos, simplemente la calidad de sus frases.

La palabra pura tiene las mismas señas que todo producto puro de esta obra. Está declarada con honestidad: dice lo que es y promete solo lo que puede cumplir — el quinto pilar, la claridad, en forma de palabra. Está libre de aditivos: de la fórmula que nada significa, del superlativo que ya nada eleva, de la ironía que se esconde de toda seriedad y de la jerga que suena sin hablar. Es fresca en vez de conservada: la palabra propia, la imagen propia, la frase hecha para exactamente esta persona en exactamente este momento — no el giro troquelado que sirve a todos y por eso no alcanza a nadie. Y conoce su género más noble: el elogio que acierta — el tercer pilar, el reconocimiento, dicho con precisión. El ejercicio es diario e inagotable: una vez al día decir lo difícil pronto y con amabilidad, en vez de dejarlo fermentar; una vez al día pronunciar un elogio tan exacto que quien lo recibe no lo olvide nunca; y una vez al día callar donde se ofrecía una palabra barata — sobre el ausente, sobre el error del otro, sobre lo que solo habría sido ruido. Porque también esto pertenece a la palabra pura, y es la mitad de su arte: lo no dicho. El chisme es la comida rápida del habla — cómodo, sabroso y a la larga venenoso. Quien lo destierra de su casa como el mal aceite de su cocina se asombrará de cuánto espacio queda libre para lo verdadero.

La cortesía — Las formas pequeñas

Entre las grandes virtudes del primer tomo — el reconocimiento, la lealtad, la claridad — habita una pequeña que les sostiene la puerta a todas: la cortesía. La época la tiene bajo sospecha de falsedad; la autenticidad, cree, se muestra en suprimir las formas. Es un error caro. La cortesía no es fingimiento, sino respeto cuajado — respeto tan practicado que se hizo forma y ahora está disponible sin esfuerzo, también en los días en que el sentimiento se atasca. El saludo, las gracias, la puerta sostenida, el nombre recordado, el dejar terminar: cada una de estas pequeñeces dice la misma frase — me vales la forma —, y una sociedad que borra esas frases no se vuelve más honesta. Solo se vuelve más fría y lo llama desenfado.

El ejercicio elige tres formas y las cultiva conscientemente hasta que vuelven a ser naturales. Están a elección las viejas obras maestras. El saludo con mirada: no la palabra murmurada al pasar, sino el medio segundo de contacto visual que convierte la fórmula en encuentro — en la panadería, en el ascensor, en la propia mesa. El nombre: llamar a las personas por su nombre — al camarero, a la vecina, al colega nuevo — es la distinción más barata del mundo y no se olvida nunca. La puntualidad: es la cortesía del tiempo — a quien espera se le quita vida, y quien es puntual dice sin palabras: tus horas pesan lo que las mías. El capítulo del tiempo de este tomo honró la hora; la puntualidad es esa honra, rendida al otro. Y sobre las tres: el agradecimiento con motivo — no gracias, sino gracias, porque. Dos palabras más, y la moneda se vuelve regalo.

Quien guarda las formas pequeñas vivirá dos cosas. Primero su efecto hacia afuera: los espacios cambian alrededor de las personas corteses — los camareros se vuelven más amables, las negociaciones más suaves, los extraños más serviciales; la cortesía contagia como su contrario, solo que es más útil. Segundo, más fino, su efecto hacia adentro: la forma lleva al sentimiento, no al revés. Quien saluda queda mejor templado; quien agradece se vuelve más agradecido; el gesto va delante y el corazón lo sigue — es la misma psicología con que el primer tomo declaró a los objetos invitaciones, solo que aplicada a la conducta. La cortesía es la invitación que uno mismo es. Y es, dígame contra toda soberbia, el lujo más democrático de esta obra: no cuesta nada, está al alcance de todos y adorna a una persona con más fiabilidad que todo lo que puede comprarse.

La carta — La palabra lenta

Entre todas las formas que la palabra escrita ha tomado, una es más pariente de la vida pura que todas las demás: la carta. No el mensaje tecleado en segundos y olvidado en segundos — la carta verdadera, en papel, a mano, con fecha y encabezamiento y el paseo al buzón. La época la da por acabada, y justo eso la vuelve preciosa: una carta es hoy lo que nunca antes tuvo que ser — una decisión. Quien la recibe sabe sin pensar qué tiene en las manos: media hora de otra vida, dedicada solo a él, indivisible, incopiable. Los mensajes se borran. Las cartas se guardan — en cajones, en cajas, por décadas, y se releen los días en que hace falta. La palabra lenta es la única que permanece.

El ejercicio es modesto en el compás y grande en el efecto: una carta al mes, a alguien que no la espera. Los géneros son viejos y probados. La carta de gracias que contiene un elogio exacto — al maestro de entonces, al amigo tras la fiesta, al artesano cuya obra dura: el capítulo del reconocimiento del primer tomo, en su forma más duradera. La carta del recuerdo — ¿te acuerdas? —, que devuelve a una persona un capítulo común y con ello dice: no está perdido, yo lo custodio contigo. La carta puente tras el largo silencio, que no exige explicaciones ni las da, sino que simplemente vuelve a colgar la puerta en sus goznes. Y, la escuela alta: la carta en vida, que dice lo que de otro modo se dice en los funerales — al padre, a la amiga, al compañero de camino. No hay razón para esperar con esas frases, y un riesgo muy grande en hacerlo.

Quien guarda el ejercicio lleva, al cabo de un año, doce medias horas de registro sobre su propio corazón — y ha vivido doce veces lo que ningún mensaje desata: la llamada con la voz tomada, la hoja guardada, la respuesta que es a su vez una carta. Porque las cartas engendran cartas; la palabra lenta invita a la palabra lenta, y entre dos personas nace lo que fue siempre desde los grandes epistolarios de la historia: una conversación con calado, porque tiene carrerilla. Al final la carta pertenece a esta obra porque lleva toda su enseñanza en un sobre — tiempo regalado en vez de ahorrado; atención cuajada en tinta; un oficio de las manos; y una cosa que queda cuando el remitente un día ya no escribe. No se heredan los chats. Las cartas sí.

El arte de regalar

La hospitalidad del primer tomo era la puerta abierta; el regalar es su hermano andariego — el don que sale de casa y encuentra al otro donde vive. Es una de las artes más antiguas del hombre y una de las más decaídas. El mundo moderno hizo del regalar un aprovisionamiento: un importe, un vale, un deber en el calendario — valor sin significado, entregado en el acuerdo tácito de que, así entendido, en realidad no habrá sido en serio. La vida pura invierte la relación: en el regalo verdadero el valor es lo de menos y el significado lo es todo. Un regalo es atención cuajada — la prueba de que alguien escuchó cuando hablabas de ti, y lo recordó cuando no estabas.

Por eso los grandes regalos de esta casa rara vez son los caros, sino los exactos. La botella de aquel año en que el amigo se casó. El pan del propio horno, entregado aún tibio. La grabación que se escuchó juntos, aquella noche que ninguno de los dos olvidó. La herramienta de la que el otro dijo tres veces que por fin debía permitírsela — y nunca lo hizo. La hora misma: la tarde regalada, la comida cocinada, el viaje que uno toma sobre sí. Cada uno de estos regalos dice la misma frase, y es la más valiosa que una persona puede decir a otra: te he visto. El ejercicio del regalar empieza por eso mucho antes de la ocasión — consiste en coleccionar: quien escucha a las personas de su círculo como cata un sumiller tiene hallado, para cada fiesta, el don desde hace tiempo. Y se consume en el arte de recibir, que se ha vuelto igual de raro: abrir el regalo despacio, reconocer la atención que contiene y nombrarla. Porque se regala en círculo — el primer tomo diría: como la botella compartida. Don y gracias son escanciar y brindar; y un círculo donde ambas cosas suceden con exactitud no necesita calendario para saber que es rico.

El perdonar — La purificación

Esta obra ha hablado del vino puro, del agua pura, de la palabra pura — debe hablar también de la purificación que no concierne a sustancia alguna, sino al espacio entre las personas: el perdonar. Porque también las relaciones se enturbian. El rencor es su sedimento — la ofensa sin respuesta, la vieja disputa, la cuenta que se sigue llevando en silencio —, y como toda turbiedad actúa despacio: obstruye el habla, enfría la mesa, convierte la lealtad en deber y la cercanía en rutina. La

claridad del primer tomo es la prevención: lo que se dice pronto y con amabilidad no necesita ser perdonado. Pero ninguna vida se libra de los casos en que es tarde para la prevención. Para ellos hay un solo remedio, y es el más malentendido del equipamiento humano.

Por eso, primero, lo que el perdonar no es. No es aprobar — el hecho queda siendo lo que fue, y el juicio sobre él también. No es olvidar — a la memoria no se le dan órdenes, ni debe dárselas; la lealtad, dijo el primer tomo, es amor con memoria, y eso vale también para sus cicatrices. Y no es restauración a cualquier precio — se puede perdonar y aun así guardar distancia donde la distancia es sabia. Perdonar es algo más sobrio y más grande: la decisión de cerrar la cuenta. No porque esté saldada, sino porque seguir llevándola arruina al acreedor — el rencor es la única deuda del mundo cuyos intereses paga el perjudicado. El ejercicio tiene dos grados. El perdón pequeño, diario: el corte en el tráfico, el tono áspero, la promesa olvidada — cancelarlo al instante, con un gesto interior, por principio; quien colecciona las partidas pequeñas tiene a fin de año un libro lleno de veneno. Y el perdón grande, raro y difícil: no esperarlo como sentimiento, sino empezarlo como decisión — el sentimiento es la cosecha, la decisión es la siembra, y entre ambas está, como en cada viñedo de esta obra, el tiempo.

Dos añadidos completan el ejercicio. El primero: saber pedir perdón — nombrar la propia falta, sin pero, sin porque-tú-primero; es la forma más difícil de la claridad y la purificación más rápida que existe. El segundo, el más silencioso: perdonarse a uno mismo. Las viejas malas decisiones, los años perdidos, la palabra que no se puede recobrar — más de una persona lleva contra sí misma la cuenta más larga de su vida, y ningún ejercicio de este tomo se logra con las manos atadas. También aquí rige la ley de bodega: cerrar, no derramar; guardar la lección, no la carga. Quien ha perdonado — a otros y a sí — conoce el sentimiento de después, y es corporal: es el sentimiento tras la gran limpieza, cuando las ventanas quedan abiertas. La relación vuelve a estar clara. Se nota en el sabor de la próxima copa compartida.

La gratitud — El inventario de la noche

Si el reconocimiento — el tercer pilar — es la mirada que ve el logro del otro, la gratitud es esa misma mirada vuelta hacia la propia vida: la capacidad de reconocer lo recibido como recibido, en vez de asentarlo como obvio. Es la más silenciosa de las virtudes de esta obra y acaso su viga maestra; porque sin ella todo lo demás se disipa. El goce sin gracias se embota — esa es la ley férrea de la costumbre, que convierte todo lujo en papel pintado en cuestión de meses. La mesa más rica, la imagen sonora más verdadera, la mano más fiel: todo se vuelve invisible en cuanto parece seguro. La gratitud es el único remedio conocido contra esa ceguera. Es, bien mirada, el arte de ver la propia vida una y otra vez por primera vez.

Y es ejercitable — esa es su buena noticia. El ejercicio se llama inventario de la noche, y cuesta tres minutos: al final del día, junto a la última vela o a oscuras antes del sueño, nombrar tres cosas de este día — nombrarlas con exactitud, no en bloque — que fueron regalos. No ,la familia', sino la frase del niño en la mesa que hizo reír a todos. No ,la salud', sino el paseo por la mañana fría que fue ligero. No ,el vino', sino aquel minuto de la tercera copa en que la conversación tomó el giro para el que la velada estaba hecha. La exactitud es todo el truco: obliga a la mirada a recorrer el día otra vez y a encontrar lo que pasó por alto a la primera — y la entrena con ello para mañana. Quien lleva el inventario unos meses nota el desplazamiento: colecciona ya durante el día. En medio de lo corriente se anuncia una voz baja — esto es uno para esta noche — y en ese momento la gratitud ha pasado de balance a órgano de los sentidos. Es el último grado de la escuela que el primer tomo abrió: primero el paladar aprende a gustar, luego el oído a oír, luego el ojo a ver — y al final el corazón aprende a contar. Una persona que por la noche encuentra tres regalos verdaderos tiene una vida rica. No porque su vida sea más rica que otras — sino porque es la que lo advierte.

Libro IV — Lo que crece

El huerto — La maestra ante la puerta

El primer tomo alabó a la naturaleza en cada página como maestra — en el viñedo, en el prado, en el olivar. Pero hay un lugar donde toda persona puede contratar a esa maestra por sí misma, en grande o en lo mínimo: el huerto. No hace falta una finca. Basta un bancal alto, una jardinera de balcón, tres macetas de hierbas en la ventana de la cocina — la lección es la misma, porque no depende de la superficie sino de la relación: aquí un ser humano asume responsabilidad por algo vivo que crece según el calendario de la naturaleza y no según el suyo. Con ello el huerto es el aparato de entrenamiento más completo de la vida pura — los cinco pilares en un pedazo de tierra. Unión: uno mete las manos en el suelo y comprende qué significa la palabra fundamento. Crecimiento: uno siembra lo que solo en meses agradecerá, y aprende el pensar largo con los dedos. Reconocimiento: uno ve por primera vez de verdad lo que rinde el agricultor cuya obra comió sin conocerla. Lealtad: el huerto no perdona un verano de descuido — es relación, no propiedad. Y claridad: en ningún lugar se responde con más honestidad; el suelo no adula.

Y el huerto devuelve el doble de lo que enseña. Da el único alimento que no conoce transporte: el tomate que viaja treinta segundos entre mata y plato, la albahaca que solo se corta en la mano del cocinero — el punto cero de aquella escala que el primer tomo describió, el sabor con el que todos los demás deben medirse. Da la humildad más fiable: quien cultiva fracasa cada año en algo — en el clima, en los caracoles, en la propia impaciencia — y aprende la serenidad de quien trabaja junto a algo más poderoso. Y da, en lo más hondo, la contemplación diaria de la única verdad sobre la que se alza toda esta casa: que lo perfecto crece y no se fabrica; que se le puede servir pero no mandar; y que la paciencia no es tiempo de espera, sino una forma del amor. Una persona con tierra bajo las uñas ya no lee esta obra — la conoce. As pure as nature intended: en el huerto eso no es una promesa de etiqueta. Es la mañana en que uno va a ver qué sucedió durante la noche.

El árbol — Plantar para pasado mañana

El huerto de este tomo fue la escuela de la estación; el árbol es la escuela de las décadas. Plantar un árbol es la declaración de voluntad más larga que un ser humano puede hacer con las manos desnudas: el nogal da para los nietos, el roble para gentes cuyos nombres nadie conoce — y el que planta lo sabe en el momento de plantar y lo hace de todos modos, y exactamente ese De-todos-modos es el ejercicio. Todas las tradiciones de sabiduría del mundo lo supieron e hicieron del árbol su emblema; la vieja palabra de que aun en el último día habría que plantar un arbolito no es consigna de aguante, sino el resumen más denso de lo que el primer tomo llamó el pensar largo: trabajar en lo que nos excede — la definición de la seriedad, escrita en tierra.

El ejercicio se toma al pie de la letra, y tiene sus ocasiones: a los giros de la vida les corresponde un árbol. El árbol de nacimiento para el hijo, que crece con él y al que un día mostrará sus propios hijos. El árbol de bodas, que da a la promesa una forma que echa raíces. El árbol por la persona perdida — la forma más antigua y más sanadora del recuerdo, porque transforma el duelo en algo que puede regarse y da al dolor una dirección: hacia arriba. Donde falta tierra propia se encuentran caminos — el prado frutal del municipio, la parcela de reforestación, el árbol apadrinado; lo decisivo no es la propiedad, sino el acto. Y quien tiene tierra plante con preferencia lo viejo y lo frutal: las variedades que la industria descartó, el nogal, el castaño, el tilo ante la casa — árboles bajo los cuales se sentará alguien. Porque esa es la segunda mitad del ejercicio, y el primer tomo la anticipó en el capítulo de la adversidad: sentarse bajo árboles viejos. Quien planta paga a una caja de la que otros cobrarán consuelo. No hay mejor empleo para una tarde.

El árbol enseña lo que ningún otro ser vivo muestra con tanta paciencia: la serenidad del arraigado. No huye de la tormenta y sin embargo rara vez se quiebra — echó hondo en los años buenos, y de eso vive en los malos; la transferencia no necesita deletrearse. Crece invisible — ningún día muestra progreso, cada década muestra transformación; es el contraargumento vivo contra la impaciencia, visible desde la ventana de la cocina. Y sobrevive a quien lo plantó, y eso no es agravio sino sentido: una persona que ha puesto árboles tiene testigos en el futuro — lugares donde su decisión sigue dando sombra cuando su voz hace tiempo calló. Los capítulos del transmitir y del soltar dirán cómo se ponen el saber y las cosas en manos ajenas. El árbol es su escuela preparatoria más simple: se pone vida en la tierra y se suelta — y se hace más grande de lo que uno fue.

El viaje — Permanecer puro en camino

La vida pura está ligada a la mesa, a la casa y al círculo — y justo por eso necesita un capítulo para los días en que faltan los tres. Porque el hombre viaja, y el viaje es la prueba de fuego de toda forma de vida: en casa lo sostiene a uno el entorno; en camino solo lo sostiene lo que ha interiorizado. El viaje moderno cayó además él mismo en la aceleración contra la que está escrita esta obra — el tachar lugares, la caza de la imagen del lugar en vez del lugar, el regreso más agotado que la partida. El viajar puro invierte la dirección. Su medida no es cuánto se vio, sino cuánto se percibió; no el número de lugares, sino la hondura del uno.

Sus ejercicios son las viejas artes del viajero que regían antes de la prisa. Menos lugares, más lugar: una semana en un valle pesa más que tres países en tres días — solo al cuarto día un lugar empieza a hablar con uno; antes solo muestra su postal. Entrar por la mesa: el mercado por la mañana, el pan del lugar, el vino de la ladera en que uno está, el plato que solo existe aquí — el primer tomo enseñó que el origen se puede saborear; el viaje es la ocasión de catar en la fuente. Buscar a los artesanos: en toda comarca honesta viven personas que hacen algo como lo hacían los mayores — el quesero, la tejedora, el constructor de botes, el viñador —, y una hora en su taller es más país que cualquier museo. Y la segunda piel se acredita en camino literalmente: pocas piezas verdaderas que pueden con todo clima y tras dos semanas de maleta no huelen a viaje — el equipaje del viajero puro es ligero porque sus cosas son auténticas. Al final, empero, el viaje sirve al mismo fin que todo en esta obra, solo que por el rodeo de lo ajeno: afila los sentidos para lo propio. Quien saboreó de verdad el lugar de una cocina ajena vuelve a saborear en casa la propia; quien halló la lentitud en el valle ajeno reconoce, al volver, dónde se le extravió en casa. Se viaja, en el caso más puro, no lejos — se viaja alrededor de la propia vida y se la ve por primera vez desde afuera. El mejor viaje se reconoce en el regreso: no se llega aliviado, sino más rico — y esa misma noche se pone la mesa.

El coleccionar — El arte de la curaduría

El primer tomo examinó el poseer y descartó los disfraces; este capítulo se vuelve hacia la forma más noble que el poseer puede tomar: la colección. Entre amontonar y coleccionar media un mundo, y se nombra rápido: el montón crece por

ocasión, la colección por juicio. Una colección verdadera — de vinos, de relojes, de grabaciones, de cámaras antiguas, de libros, da igual — es reconocimiento en forma de objeto: cada pieza fue vista, examinada, comprendida y hallada digna, y la fila de piezas cuenta dos historias a la vez — la del campo y la del coleccionista, cuyo ojo creciente se retrata en sus decisiones como anillos de un árbol. Por eso el coleccionar, bien llevado, es una escuela: educa a la pericia como el vino educa al paladar — se aprenden épocas, caligrafías, falsificaciones, sutilezas; se adquiere aquel juicio que el primer tomo llamó el órgano sensorial del carácter, en una materia elegida por uno mismo.

El ejercicio tiene tres reglas, y separan al curador del amontonador. Primera: una colección, no siete montones. La fuerza del coleccionar está en la hondura, no en la dispersión — mejor un campo con pericia que cinco con apetito; la limitación es aquí, como en toda esta obra, no pobreza sino condición de la maestría. Segunda: la colección se lleva, no solo se tiene. Cada pieza tiene su historia, y merece documentarse — la procedencia, la ocasión, lo particular; una colección sin registro es una memoria sin lengua, y para quienes un día la hereden, el registro es la mitad del valor. Tercera, la más importante: la colección se comparte. El vino se bebe — con los justos, en las ocasiones justas; la grabación se pone; la cámara hace fotos; el libro se presta. La colección que solo se guarda es un cementerio con catálogo. La colección que vive es un instrumento de la hospitalidad — cada pieza una velada que espera su ocasión.

Y una cuarta regla vela sobre las tres, porque el coleccionar tiene su sombra, y quien colecciona la conoce: el momento en que la colección empieza a poseer al coleccionista — cuando el buscar se vuelve más importante que lo hallado, el tener más importante que el usar, el hueco del estante más ruidoso que todo lo que hay en él. La prueba del primer tomo rige aquí agudizada: hay que estar sentado suelto en la silla. El ejercicio contrario es el regalar ocasional — dar una pieza de la colección a la persona a la que pertenece: la botella del año a quien nació en ese año; la cámara al niño que empieza a fotografiar. Es la prueba de salud de la colección y a la vez su instante más hermoso — porque una colección de la que se puede regalar pertenece a su señor. Y una pieza con historia, transmitida con su historia, es el regalo más perfecto que esta obra conoce: atención, madurada hasta ser cosa.

El recordar — El archivo de la vida

La época fotografía más que todos los siglos anteriores juntos — y recuerda peor. No es contradicción, sino consecuencia: diez mil imágenes que nadie vuelve a mirar no son memoria, sino su entierro bajo sí misma. El recordar es, como todo lo valioso en esta obra, cuestión no de cantidad sino de cuidado — un oficio con herramientas y rituales que las familias dominaban cuando las imágenes aún eran raras: el álbum, el dorso rotulado, la velada ante el proyector, la anécdota contada que en cada fiesta se redondeaba un poco. Ese oficio hay que recuperarlo — no por nostalgia, sino por una razón que el primer tomo dejó puesta en la mesa de las generaciones: una familia, un círculo, una vida necesita su historia al alcance de la mano, porque el pasado no es un almacén. Es un cuarto de la vivienda, y hay que amueblarlo para poder entrar en él.

El ejercicio tiene tres herramientas. La primera es el álbum del año: una vez al año, en una semana tranquila, de los miles de imágenes se hace el libro único — cien imágenes, no más, impresas y encuadernadas, con lugares, nombres y una frase donde una frase haga falta. La selección es el verdadero trabajo y la verdadera ganancia: uno vuelve a recorrer su año como en el inventario de la noche, solo que en grande — y lo que queda no es la documentación del año, sino su destilado. Veinte tomos así son, más tarde, el tesoro de la casa; ningún disco duro del mundo será jamás hojeado así. La segunda herramienta es la anécdota escrita: toda familia, toda amistad vive de un canon de historias contadas — y muere con sus narradores si nadie las escribe. Basta un cuaderno, una historia al mes, contada como se cuenta en la mesa. La tercera: las cosas rotuladas. El reloj del abuelo, la botella del año de la boda, el primer aparato construido con las propias manos — una nota con tres frases convierte el objeto en reliquia; sin ella, una generación después, se vende porque ya nadie sabe qué lleva dentro.

Quien lleva el archivo de la vida hace con ello algo más hondo de lo que nota. Ejercita el ojo de la gratitud a escala de años — porque quien selecciona debe apreciar. Construye a la mesa de las generaciones su biblioteca — los álbumes y cuadernos son lo que más tarde trae a los muertos a la sala de la manera más suave, como dijo el primer tomo de la receta de la abuela. Y aprende, de paso, una última lección sobre el tiempo: una vida recordada es más larga que una vivida. Los años que solo sucedieron se encogen, mirando atrás, hasta ser clima; los años que fueron puestos a salvo — seleccionados, rotulados, contados — siguen siendo transitables. El recordar es el arte de dar duración a la propia vida, no reteniéndola.

dola, sino engastándola. También esto es, en el sentido exacto de esta casa, trabajo de bodega: se guardan los buenos años de modo que uno los reencuentre.

El transmitir — Del maestro y del aprendiz

El primer tomo habló de la herencia de la familia — las recetas, botellas y rituales que siguen viajando por los sentidos. Este capítulo ensancha el pensamiento más allá de la sangre: la vida pura conoce una segunda sucesión, la de la maestría. Todo lo que esta obra alaba fue transmitido de persona a persona — ningún oficio de esta casa estaría en pie sin la cadena de manos que lo llevó: el maestro de bodega que estuvo junto al viejo hasta oír la barrica; la costurera que aprendió el coser invisible de una que lo aprendió de otra; el joven ingeniero a quien el fundador no solo mostró el circuito, sino la seriedad. El saber puede imprimirse. El saber-hacer solo viaja de persona a persona, en horas compartidas, mostrando, mirando, corrigiendo — y muere donde esas horas ya no suceden. Cada generación es el puente estrecho por el que todo el saber-hacer del mundo debe ser llevado. No hay almacén para él. Solo estamos nosotros.

Por eso el transmitir no es tarea del atardecer de la vida, sino actitud de su mediodía — y tiene dos direcciones que se condicionan. La una: toma un aprendiz. No formalmente, no con diploma — sino como siempre sucedió: deja que alguien esté a tu lado cuando haces lo que mejor sabes hacer. El colega joven en el trabajo, el niño junto al fogón, el amigo en la sala de escucha a quien se le abre el oír. Quien explica lo que sabe lo comprende por segunda vez y más hondo; el aprendiz es siempre también la piedra de afilar del maestro. La otra dirección: sigue siendo aprendiz. La frase más mortal del saber-hacer es ,yo ya sé cómo va esto' — termina el crecimiento, el segundo pilar, exactamente donde empezaría a valer la pena. A los mayores de esta casa, sus verdaderos maestros de bodega, se los reconoce en que a los setenta aún preguntan, catan, se asombran y se dejan corregir — por uno más joven, cuando el más joven tiene razón. Un círculo donde cada uno es maestro en algo y aprendiz en algo ha hallado la arquitectura perfecta de la comunidad humana: todos llevan, todos son llevados. Y quien ha vivido una vez cómo el propio saber-hacer sigue viviendo en manos ajenas — cómo el aprendiz hornea el pan, lee la ladera, asienta la costura, quizá mejor que uno mismo —, conoce una alegría que el poseer nunca concede. Es la alegría del viñedo: uno plantó, y crece sin uno. No hay nada más grande que decir de una vida de trabajo.

La belleza — El pan de cada día del alma

Al final de este tomo está el ejercicio que acompañó en silencio a todos los demás y que ahora debe ser llamado por su nombre: la belleza. Ha estado en todas partes en el primer tomo — en la mesa puesta y en la madera crecida, en la vela y en el sonido, en la sintaxis de un elogio y en el gesto de escanciar —, pero la época le colgó una sospecha que conviene despejar: como si la belleza fuera adorno, superficie, lo más prescindible de lo necesario. La verdad es la inversa, y todas las culturas antiguas la supieron: la belleza es un alimento. La persona que durante semanas no ve, no oye ni toca nada hermoso pasa hambre en un lugar para el que la medicina no tiene nombre — se vuelve roma, irritable, pequeña. Y la persona que a diario toma un poco de belleza queda saciada de la misma manera innombrable: más serena, más generosa, más ancha. La belleza no es premio por la vida cumplida. Es combustible.

El ejercicio tiene dos mitades, una que recibe y una que da. La que recibe: tomar a diario una belleza entera — no de paso, sino con el detenerse que ella exige. Los dos minutos junto a la ventana cuando la luz bascula. La única pieza de música, sin dividir, con los ojos cerrados. La página de prosa que se lee dos veces porque está construida como una buena silla. La mirada a un rostro que uno cree conocer. Es la misma disciplina que con el vino y el silencio: la belleza solo se abre a quien se queda. Pero la mitad que da es la más madura, y es la verdadera clave de bóveda de este tomo: fundar a diario una belleza. No hace falta que sea grande — la flor en la mesa a la que nadie está invitado salvo la propia familia; el cuenco que se elige aunque la bolsa habría bastado; la frase que se dice más bella de lo necesario; el orden que se deja en un lugar que solo se atravesó. Quien obra así ha dado el último paso de la enseñanza: de gozador a dador, de huésped del mundo a su anfitrión. Porque fundar belleza significa decir en un punto del mundo: aquí se puso esmero, porque las personas lo valen. Eso es, en un solo gesto, toda la filosofía — la pureza como camino, el amor como meta, y en medio, nuevo cada día, la pequeña cosa bien hecha. Nunca se quiso decir más. Y menos no basta.

Libro V — Los ejercicios altos

Los libros anteriores ejercitaron gestos — cosas que se pueden hacer, hoy, con las manos y el calendario. Este último libro ejercita actitudes: el asombro, la ecuanimidad, el soltar. No se dejan recetar como un paseo ni fijar como una carta; crecen de los gestos como el carácter crece del ejercicio — el primer tomo enseñó esa ley, y los ejercicios altos son su aplicación más madura. Quien guarda el cuarto de hora de silencio ejercita hace tiempo la ecuanimidad; quien lleva el inventario de la noche ejercita hace tiempo el asombro; quien perdona y transmite ejercita hace tiempo el soltar. Aquí los tres solo reciben su nombre, su rango — y su última afinación.

El asombro — El comienzo despierto

Al comienzo del primer tomo estaban los niños — las personas que se comunican sin reserva porque la vida aún no les enseñó la cautela. Este libro de los ejercicios altos comienza con lo que los niños además saben y los adultos desaprenden: el asombro. El niño ve el escarabajo, la grúa, el cielo de tormenta y está completamente presente de pura improbabilidad del mundo. El adulto ve lo mismo y no ve nada — no porque el mundo se haya vuelto más corriente, sino porque la costumbre, esa vieja adversaria de todos los capítulos de esta obra, realiza su labor más minuciosa en la percepción misma: recubre lo maravilloso con la etiqueta conocido y lo archiva. El asombro es la capacidad de despegar de nuevo esa etiqueta. No es ingenuidad — es al contrario la forma más alta de la exactitud: la mirada que no se deja estafar por la repetición.

El ejercicio es un des-obviar diario: detener una sola obviedad al día y mirarla de verdad. El vaso de agua — caminó por una montaña, durante décadas, para que este sorbo sea frío y claro. El propio oído — un aparato que hace violines de oscilaciones de presión y reconoce voces, más fino que cualquier equipo de esta casa. La hogaza de pan — diez mil años de historia humana en la mesa del desayuno. La semilla en el huerto, que lleva un plano de construcción ante el cual toda hazaña de ingeniería se vuelve modesta. Ayuda saber más: el saber no es enemigo del asombro, sino su lupa — el viñador se asombra más hondo de la fermentación que el lego, el ingeniero más hondo del oído; cuanto más exactamente se conoce una cosa, más improbable se vuelve. Y ayuda tener niños, o pedirlos

prestados: un niño de la mano es un maestro de asombro en servicio — basta seguir sus preguntas en vez de abreviarlas.

El asombro es el peldaño previo de la gratitud y su combustible: solo se puede apreciar lo que se reconoció como no obvio — el inventario de la noche de este tomo vive de ojos que se asombraron durante el día. Y es, más hondo aún, el sentimiento de vida de esta casa en su raíz: *as pure as nature intended* es primero una frase de asombro — la reverencia ante soluciones que ninguno de nosotros inventó y que son más perfectas que todo lo que inventamos. Quien sabe asombrarse nunca termina con el mundo; para él no hay cosas resueltas, solo inagotadas. Ese es el comienzo despierto que da fundamento a este libro de los ejercicios altos: el mundo no se ha vuelto corriente. Solo estábamos cansados. El asombro es el despertar — disponible a diario, una cosa cada vez.

La ecuanimidad — La resistencia al clima del alma

El primer tomo mostró, en el capítulo de la adversidad, qué sostiene cuando la vida entra en mal tiempo: los rituales, el círculo, la naturaleza. Este capítulo ejercita la actitud que puede estar allí antes del clima — la ecuanimidad. La palabra necesita explicación, porque tiene un gemelo falso: la indiferencia. El indiferente siente menos; el ecuánime lo siente todo y no es arrastrado. La ecuanimidad no es frialdad, sino calado — el barco con lastre que navega las mismas olas que el ligero y no zozobra. El viñedo de esta casa conoce la actitud por oficio: el viñador vive granizo, helada y años espléndidos, y aprende en décadas lo que la ecuanimidad es en su núcleo — la negativa a entregar a un solo clima el veredicto sobre el todo. Hay añadas, dice. Y sigue trabajando.

El ejercicio tiene tres gestos, todos discretos, todos eficaces. El primero es la pregunta de los cinco años: en el momento de la oleada — el enojo, la ofensa, el revés — hacer la única pregunta: ¿contará esto en cinco años? La respuesta honesta ordena la vida con dureza asombrosa: nueve de cada diez tormentas del día no serán en cinco años ni anécdotas — y merecen entonces, ya hoy, solo la calma que en cinco años se les concederá. El segundo gesto es la noche antes de la respuesta: a todo lo que hiere o indigna no se responde el mismo día — no por debilidad, sino por oficio; el primer tomo enseñó que todo lo bueno necesita tiempo, y eso vale para las respuestas como para el vino: la reposada una noche es

casi siempre la mejor, y a menudo sobra, que es la mejor de todas las respuestas. El tercero es la respiración de este tomo, aplicada en serio: tres tragos largos de aire entre estímulo y reacción — los veinte segundos que distinguen al ser humano del reflejo.

El salario de la ecuanimidad se hace visible en los demás antes de que uno lo note: uno se convierte en una persona junto a la cual los otros se calman. La familia, el círculo, el taller — todas las comunidades de esta obra necesitan al menos uno que en la tormenta no alce la voz, y ese uno determina el clima más que cualquier ruidoso; la serenidad contagia como el pánico, solo que más despacio y más duradero. Y hacia adentro crece lo que los estoicos llamaron la ciudadela y el cuarto de hora de silencio de este tomo construye a diario: un lugar donde no se negocia — no contra los sentimientos, sino debajo de ellos. El ecuanime no se pierde nada; es en cada fiesta el más presente, porque ninguna inquietud lo arranca, y en cada desgracia el más útil, porque ninguna lo arrastra. Solo dejó de confundir el clima del día con el clima de la vida. Hay añadas. Se sigue trabajando. Y la cosecha, contada por décadas, da la razón a la calma.

El soltar — La mano ligera

Al final de los ejercicios altos está el más difícil y el más silencioso: el soltar. Esta obra ha hablado mucho de sostener — sostener rituales, sostener amistades, sostener estándares —, y nada de eso se retira. Pero el sostener tiene un grado de maestría, y es la mano ligera: sostener sin aferrar; poseer sin ser poseído; amar sin retener lo que debe cambiar. El primer tomo puso el fundamento cuando hizo del estar sentado suelto en la silla la prueba de toda posesión, y enseñó, en la imagen de la Spätlese, el envejecer como cosecha: todo en esta obra es prestado — las cosas, los papeles, las fuerzas, las personas, los años. El préstamo no merma el valor; lo funda. Pero exige un arte que a nadie le es innato y que cada ejercicio de este tomo entrenó en secreto: el arte de sostener con la mano abierta.

El ejercicio empieza pequeño y crece con la vida. Pequeño: el soltar diario que este tomo enseñó hace tiempo sin nombrar la palabra — el sueño, que cada noche lo deja todo de la mano; el perdonar, que cierra la cuenta; la medida, que hace pausar la cosa amada; el árbol, que se planta y se confía a la tierra. Quien practica esos capítulos ya está soltando. Más grande: el regalar en vida — el

golpe maestro del capítulo del coleccionar, vuelto hacia el todo. Llevar las cosas que tienen destino a sus personas mientras uno mismo puede vivir aún la alegría; dar de verdad la responsabilidad que un más joven puede llevar — con la confianza que el maestro de bodega muestra a la barrica: no abrirla a cada rato para comprobar. El transmitir de este tomo fue la enseñanza; el soltar es su consumación — porque transmitido está solo lo que ya no se retiene. Y lo más grande: los papeles. Llega el tiempo en que el fundador ya no toma cada decisión, el padre ya no señala cada camino, la maestra ya no revisa cada costura — y el arte consiste en elegir ese tiempo uno mismo en vez de ser elegido por él: el traspaso como último acto soberano del papel, no como su derrota.

Quien aprende la mano ligera hace el descubrimiento que todas las tradiciones prometen y que cada uno debe hacer por sí: no se pierde nada. El vino, regalado, sabe en la copa del amigo — uno está allí. La obra, entregada, sigue creciendo en manos ajenas — uno plantó, dijo el capítulo del transmitir, y crece sin uno. El papel, despedido, deja sitio a lo que dentro de él no cabía: el ocio, los nietos, el huerto, el largo asombrarse. El soltar no es perder con decoro; es la última forma del regalar — se regala al futuro la propia presencia y se recibe a cambio lo que ningún aferrar concede: ligereza. Las viejas imágenes lo dicen más simple, y con una de ellas debe cerrar este libro de los ejercicios altos: el agua no se sostiene cerrando el puño — solo abriendo la mano y ahuecándola. Así sostiene la vida pura todo lo que ama: con la mano abierta, ahuecada de nuevo cada día. Quien sostiene ligero sostiene más tiempo.

Epílogo — Los ejercicios devuelven el ejercicio

Veintinueve ejercicios han resultado: el silencio y la respiración, el agua y el fuego, la luz y el espacio; el caminar y las manos, la medida y el sueño, el tiempo, el señorío sobre los aparatos y el séptimo día; la palabra y la cortesía, la carta, el regalar, el perdonar y la gratitud; el huerto y el árbol, el viaje, el coleccionar y el recordar, el transmitir y la belleza; y al final el asombro, la ecuanimidad y el soltar. Ninguno es difícil. Ninguno cuesta dinero digno de mención. Todos juntos son una vida. Y quien empieza con uno solo, esta misma noche, notará al cabo de un tiempo lo que nota todo el que pisa en serio este camino: los ejercicios devuelven el ejercicio. Uno empieza a buscar el silencio, y el silencio empieza a encontrarlo a uno. Uno cuida el huerto, y el huerto lo cuida a uno. Uno funda belleza, y la propia vida se vuelve más bella de lo que el propósito jamás alcanzó. Ese es el último secreto de la vida pura, y no es ninguno: es simplemente la manera en que todo lo vivo responde cuando se lo toma en serio.

El primer tomo terminó con una invitación a una velada — la mesa puesta, la botella honesta, la música por la que vale la pena callar. Este segundo tomo termina con una invitación a una mañana. Porque la velada muestra para qué se vive; la mañana decide cómo. Así que: elija hoy una sola puerta de este tomo — el cuarto de hora de silencio quizá, o el camino diario, o el inventario de la noche — y ábrala una semana, cada día, sin aspavientos y sin testigos. Más no exige esta obra. Nunca exigió más. Las grandes casas se construyen con piedras pequeñas, las grandes añadas con días sueltos en el viñedo, las grandes vidas con mañanas ejercitadas.

Y si al cabo de semanas o meses alguien pregunta qué ha cambiado — y alguien preguntará, porque esos cambios se le ven a una persona —, entonces podrá dar la respuesta de esta obra, en una sola frase que ahora está completa: La pureza es el camino. El amor es la meta. El ejercicio es el puente.

Bienvenido a la familia.

