

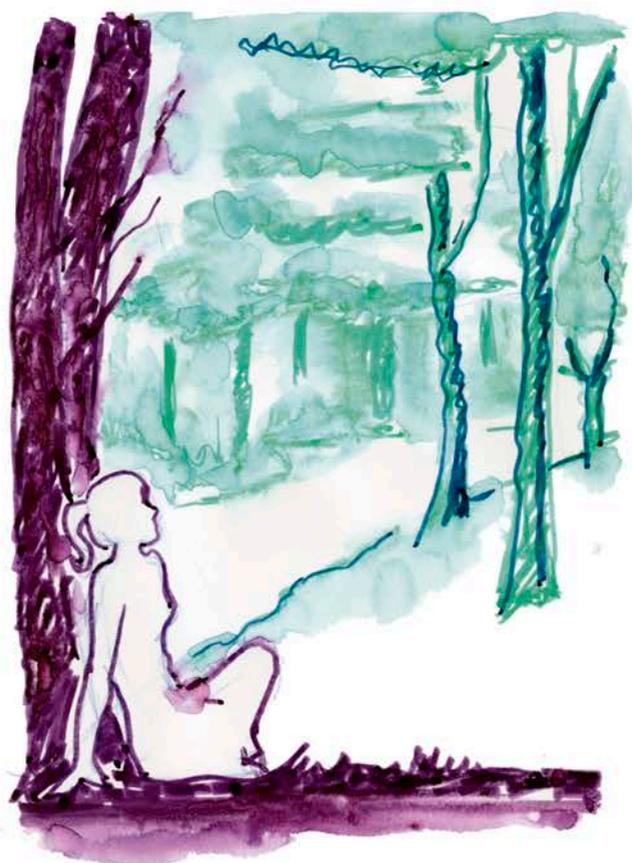


COMPRA *ONLINE*
EN **PPC-EDITORIAL.ES**

PEDRO PÉREZ PÉREZ

PAISAJES DEL CAMINO INTERIOR

Hacia una interioridad
gozosa y fecunda



PPC

Dirección editorial

Francisco Javier Navarro

Coordinación editorial

Mario González Jurado

Edición

María Jesús García González

Diseño y maquetación

MT Color & Diseño

Diseño de cubierta

Equipo SM

Ilustraciones de interior

M.^a Carmen Yús Lobera (portada y páginas: 15, 17, 25, 29, 33, 69, 71, 74, 77, 80, 84, 87, 95, 97, 98, 99, 103)

Belén Gonzalvo (páginas: 37, 41, 49, 57, 61, 65, 92, 107, 112, 116, 122, 128, 132, 137, 141, 146)

© Pedro Pérez Pérez

© PPC 2019

Parque empresarial Prado del Espino

C/ Impresores, 2

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

ISBN: 978-84-288-3349-3

Depósito legal: M 1987-2019

Impreso en UE / *Printed in EU*

A los que más quiero,
y ellos lo saben.

Amigo lector:
Recuerda que vas de camino
y tu camino es único e irrepetible.

“Nadie fue ayer
ni va hoy
ni irá mañana
hacia Dios
por este mismo camino
que yo voy.
Para cada hombre guarda
un rayo nuevo de luz
el sol
y un camino virgen
Dios”.
(León Felipe)

Prólogo

Personas que dejan huella

Hay personas que dejan huella. Se trata de esas personas que vamos encontrando a lo largo de nuestro camino y que, con su trato, con su afecto, con su forma de ser, con sus palabras, con sus acciones, con su modo de ver la vida y, en definitiva, con su ejemplo, nos abren a posibilidades de crecimiento que antes desconocíamos.

Tengo que reconocerlo: yo tuve la inmensa suerte de encontrarme con una de estas personas extraordinarias durante mi adolescencia. Han pasado ya unos cuantos años –y ya van siendo más de los que me gustaría reconocer, pues, como señala el dicho popular, “el tiempo vuela”– desde aquella época en la que quien esto escribe era un tímido alumno de bachillerato del colegio El Pilar-Maristas de Zaragoza. Muchas cosas han cambiado en mi vida desde entonces.

Conforme van pasando los años, uno va acumulando experiencias, cambios, nuevos conocidos, éxitos y fracasos... y se diría que los nuevos recuerdos amenazan con desdibujar la memoria del pasado. Pero, sorprendentemente, al ir madurando, uno descubre que el tiempo no borra nuestros recuerdos, sino que, simplemente, los selecciona. Como el viento, se lleva la hojarasca, pero aquello que de verdad resulta importante se mantiene. Y de entre todos los recuerdos que conservo de aquella época de mi vida hay uno que guardo con especial cariño: la figura de un profesor que me hizo descubrir que tras una palabra que por entonces me resultaba un tanto extraña y misteriosa, “filosofía”, se escondía todo un maravilloso universo de posibilidades a explorar y a aplicar en mi propia vida.

Un profesor que me llevó de la mano a lo largo de la historia del pensamiento, presentándome, de paso, a algunos de sus viejos conocidos que íbamos encontrándonos por el camino: Sócrates, Platón, Aristóteles, Kant..., que dejaron de ser figuras inaccesibles para pasar a convertirse en amigos con los que era posible dialogar de tú a tú y compartir impresiones.

Un profesor que apostó por un alumno inseguro y que supo fortalecer mi autoestima. Que me enseñó el placer de reflexionar, de pensar, de escribir. Y que me hizo amar la filosofía no como una serie de conocimientos eruditos, sino como un camino para crecer y, en definitiva, para intentar ser mejor persona.

Por todo ello, el lector me permitirá que, cuando me refiera a Pedro Pérez Pérez, más que de un profesor, hable de un maestro, en el más amplio y noble sentido de la palabra, esto es, en el sentido que siempre le han dado los filósofos.

Como decía antes, el tiempo no se detiene. Infatigable, nos aleja del pasado más rápidamente de lo que nos gustaría. A menudo he pensado en lo mucho que me gustaría poder volver a disfrutar de alguna de esas clases de Pedro que marcaron mi adolescencia, pero siempre he acabado llegando a la conclusión de que se trata de un deseo imposible.

No es posible bañarse dos veces en el mismo río, nos advertía Heráclito. Y eso creía yo también. Pero, hoy, con alegría, debo reconocer que me equivocaba. Porque al leer

las páginas que siguen a continuación he de admitir que he vuelto a recuperar ese sentimiento que experimenté hace años en bachillerato. Hoy, como ayer, Pedro nos regala sus reflexiones y nos descubre nuevas posibilidades de crecimiento. Hoy, como ayer, Pedro nos invita a pensar nuestra propia vida y nos recuerda que, por encima de las prisas de una sociedad tan ciega a la interioridad como la actual, todavía cabe la posibilidad de plantearnos ser un poco mejores cada día.

La verdad es que debí haberlo sabido. Es lo que siempre pasa con los buenos maestros, los auténticos: nunca dejan de serlo. Es verdad que hace ya años que Pedro Pérez ya no imparte sus clases en las aulas del colegio de los Hermanos Maristas de Zaragoza. La jubilación le ha concedido tiempo que disfrutar y compartir junto a su esposa, hija y nietos (María Eulogia, Leticia, Brian y Alyssa, pilares siempre presentes en su vida), pero no ha puesto fin, ni mucho menos, al compromiso de Pedro como maestro. Él ha continuado ofreciéndonos su consejo, su bondad, su ejemplo, su ánimo y su sabiduría a través de su actividad incesante: bien sea en la Parroquia del Corazón de María, en las reuniones del grupo de padres del Picarral o incluso por medio de esas reflexiones escritas que, de vez en cuando, nos regala a través del correo electrónico.

Las páginas que siguen constituyen un buen resumen de todas estas actividades. En ellas el lector encontrará una invitación a cultivar su interioridad a través de la lectura y la reflexión (en la primera parte del libro), pero también a través de la propia práctica de ejercicios concretos (en la segunda parte).

Se trata de una propuesta que parte desde la fe, se ancla en una profunda visión antropológica del ser humano y apuesta claramente por unos valores que desafían el relativismo imperante en el mundo que nos rodea. Es, pues, una propuesta a contrapelo de las consignas que nos ofrece –o más bien nos impone– la sociedad materialista, frívola y descreída que, para bien o para mal, nos ha tocado vivir. Una propuesta valiosa y prometedora para todo aquel que quiera ir más allá de la trivialidad que parece acosarnos por todos los lados en estos días.

Señala Pedro Pérez en este libro que la gratitud es una de las vías que pueden llevarnos al crecimiento. Así pues, siguiendo su consejo, no puedo desaprovechar la oportunidad de servirme de este prólogo para expresar mi agradecimiento. Agradecer, ante todo, el que estas líneas me hayan dado la posibilidad de agradecer. Agradecer, en primer lugar, aquella semilla que un profesor de filosofía de bachillerato plantó en mí hace años y que, con el paso del tiempo, ha llegado a florecer de distintas formas que por aquel entonces yo no podía sospechar. Pero agradecer también que Pedro se haya decidido, por fin, a poner por escrito, organizar y publicar sus reflexiones para que podamos disfrutar de ellas una y otra vez todos los que le conocemos... y para que puedan llegar también a nuevos lectores que no han tenido la suerte de conocerle personalmente. A ellos les deseo que disfruten de este libro tanto como yo lo he hecho. Y, por supuesto, que lo aprovechen.

Pedro Gutiérrez Recacha
Psicólogo y filósofo

“Paisajes” para desarrollar una interioridad “gozosa y fecunda”

El camino interior

En este libro haremos referencia al “camino” en más de una ocasión. Se trata, como dice el título, de un camino “interior”. La humanidad ha vivido grandes éxodos y largos peregrinajes. Desde Abraham, al que se le dijo: “sal de tu tierra”, pasando por todas las trashumancias de pueblos enteros o de grandes masas de población impulsados por el hambre, la guerra o el deseo de encontrar un sitio donde vivir mejor, la tela de la historia está tejida con los hilos de muchos caminos y muchos caminantes. En realidad, vivir es hacer un camino. Todos somos caminantes o peregrinos; *homo viator*, decían los antiguos. Todos vamos en pos de alguna “tierra prometida”, a todos nos empuja la vida: la vida es un viaje¹. Quien peregrina, aunque no lo quiera, hace un doble camino: el de afuera, que se mide en kilómetros, y el interior, que nos acerca a nosotros mismos y a Dios y se mide en capacidad de amar y de vivir en libertad. Bien mirado, los “caminos exteriores” no tienen otra función que promover “el andar y el crecer por dentro”.

Así como cualquier recorrido que hagamos por la geografía del planeta nos ofrece una gran variedad de paisajes, agradables algunos y hostiles otros, el “camino interior” también nos ofrece muy variados paisajes. En ellos queremos detenernos para contemplarlos, para gozarlos, para alimentar con ellos nuestro espíritu.

Adelantamos ya que el camino interior de la madurez, de la libertad y de la capacidad de amar lo andamos transitando de una “racionalidad interesada” a otra muy distinta que llamaremos “cordial”, que consiste en ganar “un corazón nuevo”. Con el término “racionalidad” nos estamos refiriendo a una actitud en la vida que se exterioriza en un comportamiento determinado. En la “postura interesada” la vida se vive como deseo, conquista, dominio, goce desordenado; en una palabra, como ansiedad y vacío, como quien “persigue vientos”.

En la “postura cordial” la vida se experimenta hasta en los mínimos detalles como apertura, como gozo agradecido, como sintonía armoniosa de uno mismo con toda la

¹ “El viaje está sometido a la gramática del azar, a la aventura de la exploración de lo incógnito, a la atracción de podernos conocer, conquistar, proyectar, pero también decepcionar e incluso perder... El viaje es una invitación al asombro y al redescubrimiento de sí mismo en contextos sorpresivos. El viaje es la gran posibilidad de conocerse a sí mismo. Viajar es alejarse del territorio de las propias certezas, abandonar las propias pertenencias para ir ligero de equipaje. Sin traspaso de los propios límites no puede existir el viaje. El viaje es invitación a visitar la alteridad en los márgenes de nuestra frontera interior”. Así se expresa FRANCESC XAVIER MARÍN hablando de la interioridad y la experiencia psicológica en *La interioridad: un paradigma emergente*, PPC, Madrid 2004, pp. 110ss.

realidad. Se vive, incluso, gozando la presencia amorosa de Dios, que es fuente de todo bien, de toda vida, de toda felicidad y garantía de su plenitud.

Este libro se esforzará por ayudar a andar el camino interior en la racionalidad cordial y a contemplar los paisajes que ofrece para gozo y alimento del espíritu. Hablar de camino interior supone que la persona posee una "interioridad". Esta interioridad puede ser atendida y cultivada o, por el contrario, abandonada hasta provocar su atrofia.

La interioridad, ¿fuera de juego?

No corren buenos tiempos para el cultivo de la interioridad si tenemos en cuenta lo que el sociólogo Zygmunt Bauman dice de nuestra sociedad "líquida", que vive "un tiempo sin certezas donde el amor se hace flotante, sin responsabilidad hacia el otro... Las instituciones no son ya anclas de las existencias personales. Con el Estado del bienestar en decadencia y sin relatos colectivos que otorguen sentido a la historia y a las vidas individuales, surfeamos en las olas de una sociedad líquida siempre cambiante –incierto– y cada vez más imprevisible"².

En esto mismo coinciden los analistas del fenómeno cultural que llamamos "posmodernidad". Algunos de sus rasgos definitorios son: la dificultad para aceptar verdades con mayúscula donadoras de sentido; un individualismo más bien narcisista, donde la propia subjetividad se convierte en criterio último de discernimiento de la realidad; la alergia ante todo lo institucional, el primado de la emoción, de la estética, del sentimiento, el relativismo y el inmediatez. La vida parece un *zapping* de experiencias con la sensación cada vez más extendida de que "nada es para siempre"; parece también un supermercado de amplia oferta de ideologías, creencias y valores; un pluralismo desconcertante para muchos a los que impide llegar a convicciones y arraigos firmes³.

² Z. BAUMAN, *Modernidad líquida*, Fondo de Cultura Económica de España, Madrid 2002.

³ "Vivimos una fragmentación cultural. Ante la carencia de un proyecto universal, el hombre occidental se refugia en la subjetividad, en la esfera privada y en el culto a la individualidad: un narcisismo que dirige su atención al presente y al goce no postpuesto de los múltiples incentivos con que le bombardea la sociedad consumista. La red de la fragmentación atrapa al hombre moderno desde el chorro inintermitido de sensaciones, estímulos e informaciones carentes de un eje estructurador, haciéndole nadar en la pluralidad de los fragmentos. Queda por dilucidar si nos hallamos ante la disolución del sentido, del recuerdo y de la historia y ante el hundimiento del propio sujeto, o si, más bien, este se sume en un "sentimiento oceánico" (Freud) que le abre al amanecer del pensamiento inaugural y fructífero (Vattimo). Sin duda, para la generalidad hay más de trivialidad que de apertura original" (J. M. MARDONES, *Postmodernidad y cristianismo. El desafío del fragmento*, Sal Terrae, Santander 1978, p. 153). Abunda en esto mismo Alberto Royo, cuando dice: "La inmediatez, la búsqueda de la rentabilidad, la falta de exigencia y autoexigencia, el desprecio de la tradición, la obsesión innovadora, el consumismo, la educación placebo, el arrinconamiento de las humanidades y de la filosofía, la autoayuda, la mediocridad asumida y la ignorancia satisfecha hacen tambalearse aquello que pensábamos que era más consistente" (*La sociedad gaseosa*, Plataforma editorial, Barcelona 2017, pp. 19-20).

Asusta contemplar el estresante ritmo de vida en el que estamos inmersos: vivimos a golpe de agenda, corriendo, sin un momento para “encontrarnos”, para “involucrarnos”, para “pertenecer”, para “vivir”. La nueva estructuración del tiempo que vive nuestra cultura hipoteca sin darnos cuenta el cultivo de la interioridad⁴.

El mal hábito de la prisa, la dispersión y la ansiedad que crea nuestro entorno cultural genera una intolerancia al silencio, a la soledad y al encuentro consigo mismo que nos permitirían vivir nuestra realidad con más intensidad, con más plenitud, sin subterfugios ni huidas. El silencio es una necesidad psicológica, sobre todo en nuestra sociedad saturada de imágenes, tensiones y ruidos. En la interioridad del silencio el tiempo se dilata, se aquieta la mente y se recupera la paz.

Por otro lado, el auge de las nuevas tecnologías ha configurado nuevas formas y espacios de relaciones humanas, especialmente entre los más jóvenes, como demuestra el auge y éxito de las llamadas redes sociales. Se trata de un universo virtual y global con sus ventajas y riesgos. Entre los segundos cabe señalar estos: crea dependencias, favorece la fragilidad y superficialidad de los vínculos, conduce hacia el individualismo, facilita una sobrecarga de información sin discernimiento, da cauce al llamado *cyberbullying* y refuerza también la espiral del consumo.

La crisis que hoy nos acosa y genera una sensación global de inseguridad, desconfianza y desánimo es otro factor a tener en cuenta dentro de la panorámica que estamos describiendo. Cuando el dinero, el beneficio y el poder se convierten en un fin en sí mismos y no en un medio al servicio de la persona y del desarrollo social, y cuando la orientación general de la cultura arrastra hacia la exterioridad descompensando las dimensiones interior y exterior de la persona, ocurre que tanto la persona como la sociedad enferman y sufren.

Apostar por una cultura de la interioridad

Desde las “líneas torcidas” que venimos señalando y por aquello de que “no hay mal que por bien no venga”, es necesario decir también que se está produciendo cada vez con más fuerza un intento de búsqueda y reencuentro con dimensiones de la persona antes relegadas, como: el valor de lo afectivo y emocional, de lo débil, de lo pequeño, de la inteligencia del corazón, la búsqueda de interioridad, las ganas de saborear la vida y, desde la perspectiva creyente, una mayor personalización de la fe⁵.

Es significativo el interés y desarrollo que ha tenido últimamente la llamada “inteligencia emocional”, cuyo cultivo permite la adquisición de una serie de capacidades que ayudan a mantener la calma y dominar la impulsividad, saber automotivarse, per-

⁴ *Id y anunciad el evangelio*, Plan diocesano de pastoral de la diócesis de Zaragoza, 2016, pp. 43ss.

⁵ *Ibid.*

severar en los propósitos a pesar de las posibles frustraciones, regular los estados de ánimo, evitar que la angustia interfiera y ciegue la inteligencia y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Howard Gardner habló de una inteligencia existencial o trascendente, que define como “capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos y con respecto a los rasgos existenciales de la condición humana (tales como el significado de la vida, el significado de la muerte, la experiencia del amor, el trabajo, la creación artística y, finalmente, el destino final de la persona y de toda la realidad)”. Esta inteligencia existencial es sin duda una forma de desarrollo de la interioridad.

“Hemos de apostar por una cultura de la interioridad. Una cultura que recupere al hombre interior y su capacidad para reflexionar, discernir, amar y optar en libertad personal y en solidaridad comprometida. Apostar por una cultura de la interioridad no significa intimismo ni marginación insolidaria.

Todo lo contrario. Solo la persona «entrañable» será capaz de asumir respuestas y compromisos”⁶.

De todo lo dicho se concluye que, pese a los obstáculos que nos condicionan y entorpecen, debemos llegar a nosotros mismos, fijar nuestra existencia sobre roca firme, y esto requiere el cultivo y desarrollo de la interioridad. De la interioridad dice Javier Melloni que es lo contrario a la dispersión y de un vivir de modo superficial. “La interioridad es ese espacio que se abre entre nosotros y las cosas, entre nosotros y las personas, entre nosotros y nuestras imágenes de Dios, que permite redimensionar la calidad de nuestra existencia y que tiene que ver con la atención, la capacidad de contención y de vivir el presente con serenidad, sin avidez, en actitud de receptividad, agradecimiento y ofrenda”⁷.

No admite duda que la interioridad sea una dimensión constitutiva de la persona. Llevamos en nuestro interior sentimientos, emociones, proyectos y miedos, ideas, creencias y valores. Y este mundo interior debe ser atendido y ayudado a crecer. Parte importante de ese desarrollo consiste en dar unidad y sentido a todas estas energías personales y situarse constructivamente en la realidad. No puede ser libre el que no

⁶ Son palabras de José Luis Pérez Álvarez. Muchos hoy somos conscientes de la necesidad de practicar la “relajación” y desarrollar la “interioridad-espiritualidad”. Prueba de ello es el interés por el yoga, el chikung, la oración, los ejercicios espirituales, ir al pueblo y a la naturaleza los fines de semana, visitar monasterios y experimentar la vida monacal, dedicar a diario un tiempo de silencio y relajación para habitarlos a nosotros mismos y encontrarnos con la profundidad de nuestro ser, que es Dios.

El peligro de esta búsqueda interior está, como advierte Juan Martín Velasco, en reducir la interioridad a su nivel psíquico, oponer entre sí la exterioridad y la interioridad, caer en un ensimismamiento narcisista o en un egoísmo espiritualista (J. L. PÉREZ ÁLVAREZ, *La interioridad: un paradigma emergente*, PPC, Madrid 2004, pp. 74-75).

⁷ J. MELLONI, “Búsqueda de interioridad”, en *Misión Joven* 369 (2007) pp. 5-14.

vive desde dentro, el que no se ha encontrado a sí mismo, el que no conoce ni cultiva su identidad, el que, a la postre, es un desertor de sí mismo.

Así lo expresa Unamuno cuando aconseja: “En vez de decir: ¡Adelante!, o ¡arriba!, di: ¡Adentro! Reconcéntrate para irradiar. Déjate llenar para que reboses luego, conservando el manantial. Recógete en ti mismo para darte a los demás, todo entero e indiviso. «Doy cuanto tengo», dice el generoso. «Doy cuanto soy», dice el héroe. «Me doy a mí mismo», dice el santo; di tú con él al darte: «Doy conmigo el universo entero». Para ello tienes que hacerte universo buscando dentro de ti. ¡Adentro!”⁸.

En esta línea va el cultivo de la “inteligencia espiritual” que capacita para trascender, ampliar la mirada, abrirse al mundo, ir más allá del momento y del yo empequeñecido por el egocentrismo y una mirada de horizonte estrecho⁹.

El cultivo de la dimensión interior-espiritual es un factor decisivo en el camino de la felicidad, pues nos faculta para organizar en sinergia nuestras fuerzas, vivir en armonía con la realidad y dar un sentido noble y gratificante a nuestra existencia. Abundando en esto mismo repetimos las palabras de Francesc-Xavier Marín, que define la identidad como la comprensión que elaboramos de nosotros mismos a partir de la situación en la que nos encontramos y la forma peculiar de posicionarnos ante nosotros mismos y de sentirnos acogidos y reconocidos. La desaparición de la identidad nos convertiría en individuos despersonalizados, porque “habríamos perdido las claves hermenéuticas que nos permiten averiguar quiénes somos e interpretar el mundo que nos rodea”.

Lo que este libro ofrece

La primera parte, con el título *Invitación a hacer el camino*, es una reflexión sobre temas estrechamente ligados al crecimiento interior y al cultivo de la interioridad. Son nueve cuestiones en total y nos hablan de “habitar a sí mismo”, de la “conciencia plena”, de la “alegría”, de “crecer como persona”, de la “felicidad”, el “silencio” y la “palabra”. Termina esta parte con una “invitación desde la poesía” a hacer el camino, porque “si aprendes a vivir en armonía con tu ser, con Dios y con el mundo, tu vida será siempre nueva y feliz y, además, una suerte para todos”.

⁸ M. DE UNAMUNO, *¡Adentro!*, en *Obras Selectas*, Biblioteca Nueva, Madrid 1986, pp. 183-189. (Edición original de 1963).

⁹ José María Mardones y otros autores hablan de la “intuición” como un “nuevo tipo de conciencia”. “El acceso a ella se alcanzaría recorriendo un camino ya ampliamente señalado por los viejos maestros espirituales: la vuelta al silencio, para ganar la mirada en profundidad. Silencio para ayudar a emerger esa dimensión de la conciencia donde todo se une sin perder su propia constitución; donde se capta con naturalidad el fondo sagrado que lo habita” (J. M. MARDONES, *Análisis de la sociedad y fe cristiana*, PPC, Madrid 1995, p. 143).

La segunda, *Los paisajes del camino interior*, ofrece ejercicios para la práctica de la relajación y la meditación; van precedidos de una orientación metodológica. Los “paisajes” que ofrece la andadura de este camino, bien contemplados y dedicándoles el tiempo debido, nos ayudarán a desarrollar una interioridad “gozosa y fecunda”. Esta expresión, “interioridad gozosa y fecunda”, hace referencia a:

- Descubrir formas de escucha interior.
- Fomentar la capacidad de atender cada instante.
- Experimentar la realidad trascendente que abarca al ser humano.
- Percibir la vida desde lo más profundo¹⁰.

¹⁰ *Proyecto Quéreb. Marco para la educación de la interioridad*, Madrid, 2016, p. 44.

PRIMERA PARTE: El camino interior

Invitación a hacer el camino



Habita la profundidad de ti mismo.
Llega hasta tu raíz cultivando el silencio, el reposo,
la distancia del ruido y de la superficialidad.
Aprende a estar en ti sin desparramarte entre
las cosas.
Bebe el agua refrescante de tu pozo y riega con ella
las semillas que siembras en los surcos de la vida.

Índice

Prólogo: Personas que dejan huella, por Pedro Gutiérrez Recacha	7
Presentación: "Paisajes" para desarrollar una interioridad "gozosa y fecunda"	9

PRIMERA PARTE

El camino interior. Invitación a hacer el camino

1. Habitar a sí mismo	16
2. Conciencia plena o tiempo de ser	24
3. Invitación a la alegría	28
4. Para gobernar el caos	32
5. Crecer como persona	36
6. Pistas para crecer	40
7. A la felicidad se llega creciendo	48
8. El silencio y la palabra	56
9. En la profundidad del silencio	60
10. Una propuesta desde la poesía	64

SEGUNDA PARTE

Práctica de la relajación y de la meditación

Ejercicios para la práctica de la relajación y de la meditación

Presentación	70
Ejercicio 1: El balde	71
Ejercicio 2: La represa	74
Ejercicio 3: La esponja	77
Ejercicio 4: El viento y el molino	80
Ejercicio 5: La vida en primavera	84
Ejercicio 6: Paseo por el bosque	87
Ejercicio 7: Sensaciones conscientes	95
Ejercicio 8: La libreta de la felicidad	103
Ejercicio 9: En la fiesta de San Pedro	107

Ejercicio 10: Cuento de invierno	112
Ejercicio 11: El árbol desnudo	116
Ejercicio 12: Noticia triste	122
Ejercicio 13: El juguete	128
Ejercicio 14: El viaje	132
Ejercicio 15: La zarza que ardía	137
Ejercicio 16: Construyendo utopía	141
Ejercicio 17: El regalo de un peregrino	146
Epílogo	153
Bibliografía	155
Agradecimientos	157