



## Diez derechos del corazón

Actualmente se constata la necesidad de rescatar la razón cordial como limitación a la excesiva racionalización de la sociedad y como enriquecimiento de la razón instrumental-analítica, que dejada a su libre curso, puede perjudicar la correcta relación con la naturaleza, que es de pertenencia y de respeto a sus ciclos y ritmos. Enumeremos algunos derechos de la dimensión del corazón.

**1. Protege el corazón**, que es el centro biológico del cuerpo humano. Con sus pulsaciones riega con sangre todo el organismo haciendo que viva. No lo sobrecargues con demasiados alimentos grasos y bebidas alcohólicas.

**2. Cuida el corazón.** Es nuestro centro psíquico. De él salen, como advirtió Jesús, todas las cosas buenas y malas. Compórtate de tal manera que tu corazón no necesite sobresaltarse ante riesgos y peligros. Manténlo apaciguado con una vida serena y saludable.

**3. Vela tu corazón.** Él representa nuestra dimensión profunda. En él se manifiesta la conciencia que siempre nos acompaña, nos aconseja, nos advierte y también nos castiga. En el corazón brilla la chispa sagrada que produce en nosotros entusiasmo. Ese entusiasmo filológicamente significa tener un "Dios interior" que nos calienta e ilumina. El sentimiento profundo del corazón nos convence de que el absurdo nunca va a prevalecer sobre el sentido.

**4. Cultiva la sensibilidad**, propia del corazón. No permitas que sea dominada por la razón funcional. Armonízala con ella. Por la sensibilidad sentimos el corazón del otro. A través de ella intuimos que también las montañas, los bosques y las selvas, los animales, el cielo estrellado y el mismo Dios tienen un corazón pulsante. Finalmente nos damos cuenta de que hay un solo inmenso corazón que late en todo el universo.

**5. Ama tu corazón.** Es la sede del amor. El amor que produce la alegría del encuentro entre las personas que se quieren y que permite la fusión de cuerpos y mentes en una sola y misteriosa realidad. El amor que produce los milagros de la vida por la unión amorosa de los sexos y la entrega desinteresada, el cuidado de los más desvalidos, las relaciones sociales inclusivas, las artes, la música y el éxtasis místico que hace a la persona amada fundirse en el Amado.

**6. Ten un corazón compasivo** que sabe salir de sí y ponerse en el lugar del otro para sufrir con él, cargar juntos con la cruz de la vida y también juntos celebrar la alegría.

**7. Abre el corazón a la caricia** esencial. Es suave como una pluma que viene del infinito y, con el toque, nos hace percibir que somos hermanos y hermanas y que pertenecemos a la misma familia humana que habita en la misma Casa Común.

**8. Dispón el corazón para el cuidado**, que hace al otro importante para ti. Él sana las heridas pasadas e impide las futuras. Quien ama, cuida y quien cuida, ama.

**9. Amolda el corazón a la ternura.** Si quieres perpetuar el amor rodéalo de ternura y de gentileza.

**10. Purifica día a día el corazón** para que las sombras, el resentimiento y el espíritu de venganza, que también anidan en el corazón, nunca se sobrepongan al bien querer, a la finura y al amor. Entonces, tu corazón latirá al ritmo del universo y encontrará reposo en el corazón del Misterio, la Fuente originaria de donde procede todo, que nosotros llamamos sencillamente Dios.

Estas cinco recomendaciones que refuerzan el amor están llenas de sentido.

**1. Pon corazón** en todo lo que pienses y en todo lo que hagas. Hablar sin corazón suena frío e institucional. Las palabras dichas con corazón llegan a la profundidad de las personas. Se establece entonces una sintonía fina con los interlocutores u oyentes que facilita la comprensión y la adhesión.

2. En el razonamiento articulado procura **poner emoción**. No la fuerces porque ella debe revelar espontáneamente la profunda convicción de lo que crees y dices. Sólo así llega al corazón del otro y se hace convincente.

3. La inteligencia intelectual fría, que pretende comprender y resolver todo, genera una percepción racionalista y reduccionista de la realidad. Pero también el exceso de razón cordial y sensible puede decaer en el sentimentalismo almirado y en proclamas populistas que alejan a las personas. Hay que buscar siempre la **justa medida entre mente y corazón** pero articulando los dos polos a partir del corazón.

4. Cuando tengas que hablar a un auditorio o a un grupo, procura **entrar en sintonía** con la atmósfera que hay allí. Al hablar, no hables solo desde la cabeza, da primacía al corazón. Él siente, vibra y hace vibrar. Las razones de la inteligencia intelectual solo son eficaces cuando vienen amalgamadas con la sensibilidad del corazón.

5. Creer no es pensar en Dios. Creer es **sentir a Dios desde el corazón**. Entonces nos damos cuenta de que estamos siempre en la palma de su mano y que una Energía amorosa y poderosa nos ilumina y calienta, y preside los caminos de la vida, de la Tierra y de todo el universo.

Leonardo Boff, Koinonia, 26.2.16