

## ÍNDICE

Prólogo.....	9
Instinto de vida .....	13
AGUA .....	23
Lluvia .....	25
Hielo .....	27
Rosada.....	29
Fuente .....	31
Río .....	32
Lago .....	34
Ola .....	36
Ballena .....	39
Pingüino .....	42
Coral.....	46
Lágrima.....	48
FUEGO .....	51
Cerilla .....	53
Vela .....	55
Antorcha .....	57

Brasas .....	59
Volcán .....	61
El fuego de San Juan.....	62
TIERRA.....	65
Cocodrilo .....	67
Camello.....	69
Hormiga.....	71
Avestruz.....	74
Buganvilla .....	76
Olivo .....	78
Perla .....	80
AIRE .....	83
El cielo .....	85
Viento .....	87
Nube.....	90
Sol.....	92
Ruisseñor .....	94
Estornino .....	96
Luna.....	98
Estrella fugaz .....	100
Búho .....	102
Viento del norte nocturno .....	105
Aurora.....	107
COMAS Y PUNTOS.....	109

## PRÓLOGO

El instinto de vida es un solo instinto con infinitos colores. Es un instinto que compartimos con el resto de seres vivos que habitan la Tierra y que habla, de forma única, a cada uno de ellos: ¡a las ballenas, a los pingüinos, a los cocodrilos, a los camellos, a las hormigas, a los avestruces, a los ruiseñores, a los estorninos y a los búhos! En su nuevo libro, Josep Maria nos invitará a detenernos para contemplar, con paz admirada, el milagro de sentirnos parte del mismo suspiro del mundo junto con el resto de seres, también con el coral, el olivo, la buganvilla y toda la Creación. Cada albada es una nueva oportunidad para ser agradecidos y creativos con la Vida. Estamos aquí para celebrar esta Vida, esta Vida que nos alimenta a todos: a las plantas, a los árboles, a los animales, a los humanos. Esta Vida sagrada que nos conecta y nos une con el Cosmos.

Josep Maria hace que nos demos cuenta de la importancia de permanecer atentos a nuestro instinto y a nuestras intuiciones, porque están ahí y porque son

la vida más auténtica. Por eso nos regala un montón de trazas, las que la misma creación nos obsequia, para permitirnos vivir a través de este instinto que nos habita y que habla allí donde la sencillez es mayor. No obstante, cabe admitir que nuestras sociedades aceleradas y desnaturalizadas no ayudan demasiado a maravillarnos por los pequeños milagros cotidianos que nos conectan con este instinto vital. Por eso es esencial cultivar esa mirada maravillada de niño, la mirada contemplativa que, con inocencia, vislumbra aquellas pequeñas gotas de agua que, con ternura, acarician la tierra; o saber escuchar la gota de rosada que se desliza, con delicadeza, por la hoja de una higuera; o el susurro escondido de las brasas que nos hablan de esperanzas, emociones y pasiones. ¿Nos atrevemos a sumergirnos sin miedo, como nos invitará la ballena, en este universo de posibilidades y colores que nos regala la vida cada nuevo día? ¿Nos aventuramos a convertirnos, como el agua, en un lago que anhela fundirse con el paisaje que lo acoge y el cielo infinito que lo contempla? ¿Nos lanzamos sin temor a celebrar la vida, a fluir y a bailar con ella y a confiar plenamente, como lo hace el olivo? ¿Nos atrevemos, como la hormiga, a liberarnos de los estereotipos, que no nos dejan ver más allá de lo que nos han dicho, y a romper con los velos que esconden la verdad? ¿Creemos, firmemente, que otro mundo es posible y necesario, y que solo necesitamos un corazón que sepa escuchar, acoger y hacerse transparente? ¿Nos proponemos aprender cada día a

habitar la no repetibilidad del momento presente, disfrutando agradecidos de saborear cada paso? ¿Sí? ¡Vamos allá!

Aquellos que tenemos la oportunidad y la fortuna de vivir cerca de él podemos confirmar, con creces, que Josep Maria es una persona rica en vida, sentimientos y emociones puras que, con su vida luminosa, nos ayuda a contemplar esta llama desnuda, que es puerta y mirada de un amor que todo lo puede. En su caminar silencioso y pacífico, como el del camello; sin prisa y disfrutando del aquí y del ahora; con una sonrisa agradecida, nos invita, citando a Hölderlin, a habitar poéticamente esta tierra. Una mirada poética que, tal como nos recordaba Thomas Merton, tiene que ser realidad en su particular epifanía. Con este obsequio poético que nos ofrece, Josep Maria nos enseña que el regalo más valioso que podemos ofrecer a los demás es nuestra presencia que, como la buganvilla, debería de ser una presencia agradecida y humilde que llenase de color el espacio y cantase la belleza de la vida. Esta, sin duda, es tu presencia, Josep Maria, cada día más plena, sencilla y con menos comas y puntos. ¡Muchas gracias!

Jòrdan FAUGIER BOTIFOLL  
Monje de Solius

## INSTINTO DE VIDA

*Todo lo que haga, cada punto y cada línea,  
debería ser instinto de vida.*

HOKUSAI. Artista japonés de grabados. Siglo XIX

Instinto de vida de verdad, profunda e intensa, vivida con pasión y amando por encima de todo.

El instinto de vida es la luz en la noche, el abrazo sincero y la palabra del corazón, el olor a tierra mojada, la lluvia entre el sol en una tarde de verano, el canto del pájaro y el paso de la hormiga... El instinto de vida habla a cada momento, y ¡siempre nos está esperando para ir más allá!

El instinto de vida siempre lo es de la de verdad. Ni la vida estrecha, ni la vulgar, ni la tramposa, ni la que solo sabe repetir ideas que no se atreve a vivir son de verdad. La vida falsa no tiene instinto. Solo tiene miedos y fantasmas, autoengaños, justificaciones y cobardía. Por eso tenemos que estar atentos a nuestro instinto y a nuestras intuiciones, porque están presentes y porque corresponden a la vida más auténtica.

Aunque puede que estemos también tan anestesiados, tan resignados con la vida que llevamos, que a veces nos parezca que no está tan mal. Y podríamos tener razón. A lo mejor nuestra vida no está nada mal. Lo podemos saber fácilmente, solo hay que ver si nos empuja hacia adelante y siempre nos propone nuevos objetivos o si solo está pendiente de sus pequeñas seguridades materiales. Si nos hemos convertido en pequeños burgueses del alma, cualquier riesgo nos dará miedo y cualquier reto, pavor. Y defenderemos con vehemencia nuestro pequeño corazón que ha renunciado a vivir abierto, lo cubriremos de grandes palabras y de apariencia profunda pero que no nos hemos atrevido a vivir, nos diremos a nosotros mismos que somos solidarios o buenas personas, aunque los hechos lo desmientan, y no toleraremos a nadie, nadie, que nos quiera despertar de nuestro mundo de fantasía que pretendemos que sea de verdad.

Pero todo eso es imposible, siempre habrá resquicios si no soy sincero conmigo mismo, si pretendo engañarme con todos estos montajes y esta vida cobarde, desesperada por encontrar seguridad. Y pasarán los años y siempre estaré en el mismo lugar, pasarán los escenarios y yo siempre seguiré haciendo lo mismo, sintiendo lo mismo y enviando por teléfono los mismos emoticonos. Hasta que muera, sin haber catado la vida de verdad, habiendo olvidado ya el instinto que la mueve y la felicidad que quiere darme.

Te invito a reseguir ahora la fuerza de ese instinto, de mil formas y colores. Un instinto que todos

tenemos, aunque a veces lo hayamos arrinconado y no lo queramos escuchar. Un instinto brillante que es la clave de la felicidad y que puede mostrarse a cada momento si se lo permitimos. Es nuestro instinto más profundo, y, si estamos vivos, siempre lo podremos escuchar. Así pues, aquí tienes algunas pistas para poder estar más atento a dicho instinto. Es mucho más fácil de lo que crees. Son pistas que la misma creación nos da. En el mundo que nos rodea, y en la vida que en él habita, late con fuerza este instinto primero, esta fuerza original donadora de vida. Y es que, como siempre, solo hay que mirar.

El instinto de vida, en cada punto que ponemos y en cada línea que dibujamos, a cada momento y a cada suspiro, nos invita a ser felices y a no tener miedo de vivir a fondo, de verdad. El instinto de vida es el instinto más humano. Es el instinto de la felicidad.

Algunas indicaciones prácticas:

Los animales tienen voz propia. Tan solo he procurado que, si oyen las palabras que pronuncio en su nombre, reconozcan, aunque sea de manera muy tenue, el resplandor del instinto de vida brillante que habita en ellos, el reflejo del instinto que tantas cosas nos puede enseñar a los humanos.

Los habitantes del firmamento hablan a través de un narrador. Solo en alguna ocasión, con mucho atrevimiento, he osado ponerles voz, pero ciertamente bastaría con escuchar la que ya tienen, que es brutal.



© Josep Maria Basté Framis, 2017  
© de la traducción: Mot a mot Serveis Lingüístics, 2017  
© del prólogo: Jòrdan Faugier Botifoll, 2017  
© de las ilustraciones: Bernat Basté Selva, 2017  
© de esta edición: Milenio Publicaciones SL, 2017  
Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)  
[www.edmilenio.com](http://www.edmilenio.com)  
[editorial@edmilenio.com](mailto:editorial@edmilenio.com)  
Primera edición: julio de 2017  
ISBN: 978-84-9743-776-9  
DL L 617-2017  
Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, SL  
[www.bobala.cat](http://www.bobala.cat)

*Printed in Spain*

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <[www.cedro.org](http://www.cedro.org)>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.