



La vida a veces nos trae “regalos” y a mí me lo trajo en forma de un conductor de autocares. Toño compartió con nosotros más de seis horas de viaje. Desde el primer segundo supe que merecía la pena. No solo nos regaló una conducción segura, tranquila, sin ningún sobresalto, soportando los cánticos y gritos de cuarenta y siete niños disfrutando del trayecto; además, convirtió aquel viaje en una lección de vida.

A toda esa paciencia se le unía un buen humor sano, sin faltar a nadie. Así lograba transformar un largo desplazamiento en un rato más que agradable.

En cuestión de minutos comenzamos a abrir nuestras vidas. Rápidamente supimos de nuestros hijos, de nuestras familias, de nuestros miedos y de las bofetadas que la vida nos había dado.

Después de toda una vida con su mujer, Toño escupía pepitas de amor hacia ella, y ella hacia él. “Para mi mujer yo hago todo bien... bueno, aunque soy un poco barullo”, decía riendo. Y añadía: “Ella me ha enseñado todo”. Después de treinta años casados, escuchar eso resulta un regalo.

Y además tenía otro amor: su hijo, del que hablaba con un orgullo inmenso.

En su pueblo frecuentaba todos los bares para tomar café, aunque en algunos, además del café, se llevaba “la mala leche” del dueño. Pero él volvía a ir, y respondía a la mala leche con humor.

Me enseñó a hacer sopas de ajo y bechamel. Si le contaba mis sufrimientos, se le iluminaban los ojos con empatía; si le contaba mis éxitos, me chocaba la mano. Todo esto... a los diez minutos de conocernos.

Cuando le pregunté: “¿Cómo lo haces, Toño?”, me respondió:

—Lasai. Lasai, Juan Carlos.

Lasai: una manera de ver la vida. En un mundo donde la prisa parece haberse convertido en religión cotidiana, donde los días se consumen entre notificaciones, compromisos y la sensación constante de correr detrás de algo, emerge un concepto antiguo y, a la vez, sorprendentemente actual: Lasai.

LASAI

‘Lasai’, palabra vasca que significa calma, es mucho más, es una invitación. Un recordatorio. Un modo de estar en el mundo. Una resistencia silenciosa frente a la velocidad que nos arrastra. Lasai es una filosofía que nos propone observar, respirar y vivir desde una serenidad activa.

Y es que ambos compartíamos un corazón dañado. Cuando vives situaciones de salud delicada, dejas de pensar en el futuro y ves que la vida hay que tomarla con Lasai.

Lasai para las cosas de cada día. Que un energúmeno conduce como loco en la carretera: Lasai. Que hay atasco: Lasai. Que llegamos un poco tarde: Lasai. Que llueve: Lasai. Que los niños gritan: les corregimos, pero con Lasai. Que los niños lloran: Lasai. Que el camarero me pone el café con un gruñido: Lasai. Que los niños tiran algo al suelo: corregimos otra vez, pero con Lasai.

Creo que lo más intelligen-

te es tomarse la vida con calma. La vida nunca será como nos gustaría que fuera. Cuando todo parezca perfecto, llegará algo que nos sacudirá: una enfermedad propia o de un ser querido, un obstáculo inesperado, un cruce con alguien que solo ha aprendido a moverse a empujones.

La calma no es ausencia de caos: es una manera de sostenerlo.

La vida inevitablemente trae tormentas. No se trata de evitarlas, sino de aprender a navegarlas con serenidad interior. Lasai no es negar la dificultad, sino respirar dentro de ella.

Es mantener la claridad incluso cuando el entorno es confuso. Es ser ancla en medio del oleaje.

Es recordar que ninguna emoción, por intensa que sea, ha venido para quedarse. La calma es una herramienta de resiliencia.

La calma no es pasividad: es presencia. A veces confundimos la calma con la inacción, como si

vivir despacio fuese simplemente hacer menos. Sin embargo, Lasai sugiere lo contrario: vivir con calma es hacer lo que hacemos con plena presencia, sin fragmentar la atención ni permitir que la ansiedad marque el ritmo.

La calma es una forma de sabiduría. Escuchar antes de responder. Mirar antes de juzgar. Avanzar sin destruirnos en el camino. Permitir que la vida nos atraviese sin necesidad de apresurarla.

El ritmo pausado no es un lujo: es un acto de autocuidado y de lucidez. Lasai también transforma nuestra manera de relacionarnos. Cuando vamos acelerados, vemos personas, pero no las miramos. Interactuamos, pero no conectamos. Respondemos, pero no necesariamente comprendemos.

La calma permite estar realmente disponibles para los demás. Escuchar aquello que no se dice. Habitar los vínculos sin

prisa, sin exigencia, sin máscara.

En ese espacio lento surge la intimidad, la confianza y la autenticidad. Lasai nos recuerda algo esencial: el tiempo no solo se mide, también se siente.

El tiempo rápido es útil para la eficiencia, pero empobrece la experiencia.

El tiempo lento es fértil: permite la reflexión, el aprendizaje, la creatividad y el gozo.

La naturaleza lo sabe desde siempre: nada en ella se precipita, pero todo ocurre.

Las estaciones cambian sin brusquedad.

Los árboles crecen sin ruido.

Las mareas suben y bajan siguiendo su propia respiración milenaria.

Vivir lasai es alinearse con ese ritmo más profundo y humano. Algunos pequeños gestos Lasai son bajar el ritmo al caminar, hacer una sola cosa a la vez, cuidar los silencios, mirar el entorno con curiosidad, respirar conscientemente y saber detenerse.

Pequeños gestos que, sumados, transforman no solo nuestro interior, sino también la manera en que participamos en el mundo.

LO ESENCIAL

Al final, Lasai propone una ética basada en lo esencial:

No se trata de hacer más, sino de vivir mejor. No se trata de acumular, sino de apreciar. No se trata de correr, sino de caminar con propósito.

Nos recuerda que la vida no siempre necesita ser urgente. Que la prisa no es sinónimo de importancia.

Que la calma no es un lujo, sino un derecho.

En una época hiperconectada, saturada de estímulos y exigencias, Lasai se ha convertido casi en un acto revolucionario: el derecho a la pausa, a la presencia y a la serenidad.

Esta palabra significa Es una manera de recuperar la salud mental, la claridad emocional y la conexión auténtica con uno mismo y con los demás.

Quizá por eso la palabra resuena tanto hoy. Quizá porque, sin saberlo, todos estamos buscando un espacio más humano donde habitar la vida. Y ese espacio, sencillo, se llama Lasai.



CENTRO DE RECONOCIMIENTO

CentroRÍOSALUD

- PSICOTÉCNICO CONDUCCIÓN Y CAZA
- PISCOLOGÍA
- LOGOPEDIA
- EVALUACIÓN
- PERITAJES
- FORMACIÓN



C/ San Juan, 31
(Frente cuartel Guardia Civil)
Medina de Rioseco

Consúltanos:

983 700 980

Horario { Miércoles de 10.00 a 13.00h
{ Jueves de 17.00 a 20.00h

www.centroriosalud.com