Mientras el mar escuchaba

El violín estaba tibio entre mis manos, y el arco parecía respirar conmigo.
Frente al mar, cada nota se deslizaba sobre las olas, se perdía en el viento y volvía en eco hasta mis oídos, suave, casi como un susurro que me decía que todo estaba vivo.
Abrí los ojos y vi que la luz del amanecer pintaba la costa de plata y azul, y por un instante todo mi cansancio se disolvió en la bruma.

Dicen que el mar lo escucha todo.
Los pasos cansados de quienes madrugan, las risas de los niños que cruzan el puente con las mochilas más grandes que sus espaldas, el llanto que el viento arrastra cuando alguien se va… y también los susurros que uno dice en voz baja para no olvidarse de quién es.
Yo había olvidado escucharme a mí misma durante mucho tiempo.

Durante años creí que cuidar era darlo todo a los demás, sin reservar nada para mí. Me levantaba temprano, tocaba el violín en la escuela del barrio y regresaba a casa sintiendo que había entregado todo… menos mi propio corazón.
Hasta que un día comprendí lo que mi abuela decía:
—Cuida lo que te cuida, hija.
No entendí su sentido hasta aquella mañana en la que las olas me devolvieron mi propia voz.

Desde entonces, mis pasos me llevan cada día al paseo marítimo antes de ir al colegio.
Solo hay gaviotas, algún pescador y los niños riendo, pero siento que todo tiene un ritmo nuevo, más lento, más profundo.
A veces llevo un termo de café o caldo y pan duro para los gatos callejeros del puerto.
Ellos me esperan, lo sé, porque cuando llego aparecen de todas partes.
Los llamo por sus nombres: Luz, Duna, Tito… y me dejan acariciarlos. Hay algo sagrado en ese instante: en su confianza, en la brisa que enreda mi pelo, en el olor a sal que entra por los poros.

Una mañana encontré a Marcos, el hijo de la pescadera, llorando junto al muro. Sostenía una gaviota herida entre las manos.
—No se mueve —dijo sin mirarme.

Me arrodillé a su lado, y con cuidado envolvimos el ave en mi bufanda. Le expliqué que a veces el amor no puede evitar el dolor, pero siempre puede acompañarlo.
Marcos asintió en silencio.
Cuando la marea subió, la dejamos marchar.

Al volver a casa, mientras preparaba el violín para tocar, pensé que cuidar es afinar la vida, como se afina un instrumento: con paciencia, escuchando, sintiendo dónde duele y dónde vibra.
Si cada uno pusiera un poco de ternura en su rincón del mundo, pensé, quizás el planeta entero volvería a sonar en armonía.

Aquella tarde, el cielo comenzó a oscurecerse sin aviso.
El viento se volvió frío, y las olas rompían con fuerza contra los muelles.
El puerto, que hasta hacía un momento parecía tranquilo, se agitaba como un corazón que palpita demasiado rápido.

Corrí hacia los vecinos, tocando puertas con rapidez y llamando a los niños para que entraran en casa.
—Vengan, necesitamos estar juntos —les dije, mientras guiaba a los pequeños hacia el salón comunitario que habíamos abierto en la escuela.
Los adultos llegaron también, arrastrando mantas, velas y pan. Cada gesto, cada mano tendida, tenía un significado: cuidado.

Saqué mi violín y comencé a tocar. Al principio, apenas unas notas, tímidas, que parecían perdidas entre el rugido del viento.
Pero pronto, como si el mar mismo se hubiera quedado a escuchar, el sonido se abrió y llenó la sala, abrazando a los niños, a los animales que habían encontrado refugio allí, y a los vecinos temblorosos.
El arco rozaba las cuerdas y, por un instante, todo el miedo se transformó en silencio compartido.

Mientras tocaba, pensé que el cuidado no es solo proteger del peligro, sino sostener el corazón de quienes están a tu alrededor.
No hay gesto demasiado pequeño: una palabra amable, una caricia, un pan compartido, un abrazo que dice “estoy contigo”.

En esa habitación, entre velas, mantas y canciones, comprendí que nuestro pueblo, nuestro rincón del mundo, podía volver a respirar.

Cuando la tormenta finalmente pasó, salimos al puerto. El amanecer había transformado la costa: brillante, limpia, con olor a sal renovada y tierra mojada.
Los vecinos comenzaron a recoger escombros y hojas, a restaurar los bancos del paseo, a plantar pequeñas flores que habían salvado de la lluvia.
Cada acción, tan sencilla como una nota de violín, parecía afirmar que cuidar era posible, y que el cuidado se multiplicaba cuando se compartía.

Me detuve frente al mar y respiré hondo.
Comprendí que cuidar de uno mismo es aprender a escuchar lo que late en tu interior, para poder entregar ternura sin agotarse.
Y también comprendí que cuidar de los demás y de la creación es un acto de amor que trasciende las palabras: es música, es abrazo, es vida.

Quiero que quienes lean estas páginas recuerden algo simple y profundo:
Que cada gesto cuenta. Que cada sonrisa, cada mano tendida, cada mirada de ternura, tiene el poder de cambiar el mundo.
Que el cuidado comienza en nosotros y se expande como las olas hacia todo lo que nos rodea: personas, animales, plantas, mar, cielo…
Que un pueblo, una comunidad, un planeta, solo pueden sanar si aprendemos a escucharnos y a sostenernos unos a otros con amor.

Y sobre todo, quiero que los niños de mañana sepan que cuidar es un regalo, un acto de fe, una melodía que siempre podemos tocar, como un violín frente al mar.
Que cuando sientan miedo, incertidumbre o cansancio, recuerden mirar alrededor y decir: *"Aquí estoy, y puedo cuidar."*
Porque mientras el mar escucha, también nosotros podemos escuchar y aprender a cuidar, a amar, y a hacer que el mundo sea un lugar más justo, tierno y luminoso.

Susana Rodríguez Pendás