



Despertar a la belleza: un lenguaje que salva y da sentido

Miriam Subirana
miriam@miriamsubirana.com



Cuando la belleza te detiene

Un joven cruza la ciudad en metro, en medio del ruido, las prisas y los teléfonos móviles que iluminan los rostros. Sus pensamientos vuelan lejos, atrapados en una nube de preocupaciones. De pronto, en el suelo, descubre un pequeño capullo de clavel, perdido, casi pisoteado. Se detiene. Lo recoge. Lo pone en un vaso con agua al llegar a casa. Dura quince días. Ese instante le recordó que la vida, incluso en su vorágine, tiene grietas por donde se cuela la luz.

La belleza nos llama, nos detiene, nos despierta. No es un lujo ni un adorno: es un lenguaje que conecta con lo profundo y nos recuerda quiénes somos. Platón hablaba de una tríada inseparable: **verdad, bondad y belleza**. La verdad es bella y buena; la belleza es buena y verdadera; la bondad es bella y verdadera. Las tres, juntas, nos llevan a la sabiduría.

En un mundo saturado de estímulos, necesitamos redescubrir la belleza que no se compra ni se vende, la que no se desgasta con el tiempo, la que nos conecta con Dios y con lo mejor de nosotros mismos.

Belleza con filtro o belleza que transforma

Vivimos rodeados de imágenes retocadas, de filtros que prometen perfección, de productos que asocian belleza con consumo. Es la belleza comercializada: rápida, superficial, fugaz, diseñada para provocar un impacto instantáneo... y luego desaparecer.

Pero hay otra belleza, mucho más poderosa y silenciosa: la que revela lo invisible. La que encontramos en el amanecer que tiñe de oro una calle vacía, en la mano que se tiende para ayudar, en la mirada luminosa de alguien que ha perdonado. Es la belleza de las flores que brotan entre rocas, recordándonos que la vida puede florecer incluso en la dureza. Lo bello nos ayuda a conservar la vida, incluso cuando las rocas parecen más grandes que nosotros.

Dostoievski escribió: «La belleza salvará al mundo». No se refería a la estética superficial, sino a esa belleza que tiene la fuerza de devolvernos las ganas de vivir. Francesc Torralba lo expresa así: «Lo bello es fuente de placer ligado a la conservación de la vida».

Busquemos la belleza que transforma el corazón, no la que acumula *likes*.

La delicadeza de mirar

La belleza está ahí, pero no siempre sabemos verla. David Hume hablaba de la «delicadeza de gusto» que capta lo sutil. Esa delicadeza se cultiva con atención y tiempo: caminar «besando la tierra», como decía un maestro zen; tomar una taza de té con plena presencia; escuchar el silencio entre nota y nota en un canto. La belleza crece en quien aprende a mirarla.

La liturgia es una escuela de belleza. Sus colores, gestos, símbolos y silencios educan el corazón para percibir lo invisible. Pero para que esto ocurra necesitamos formación litúrgica: explicar el sentido del incienso que eleva la oración, del cirio pascual que anuncia la victoria de Cristo. Cuando se comprende, la liturgia deja de ser repetición para convertirse en un encuentro vivo con el Misterio. En una celebración bien vivida, la belleza no es un accesorio: es un canal de comunicación con Dios.

El rito: un puente hacia lo invisible

El rito no es una formalidad: es un lenguaje que une lo visible con lo invisible. Cada gesto, palabra y silencio tiene un sentido profundo. En un mundo cambiante y apresurado, el rito nos recuerda que hay realidades que permanecen, que hay un orden que nos precede y nos acoge.

Vivir la belleza no es solo admirarla desde fuera, sino entrar en comunión con ella. Participar en un rito es más que observar: es dejarse transformar por lo que allí sucede. No es solo admirar la belleza, es vivirla.

Cuidemos los signos, preparemos las celebraciones con esmero, eduquemos en el sentido de los gestos. Entender y vivir un rito con el corazón es aprender un lenguaje que le acompañará toda su vida.



Cuando lo bello nos sobrepasa

Kant distinguía entre lo bello y lo sublime. Lo bello nos agrada, nos armoniza; lo sublime nos sobrecoge, nos deja boquiabiertos, nos recuerda que hay algo inmenso más allá de nosotros. Lo sublime es el cielo estrellado en una noche sin nubes. Es el mar rugiendo durante una tormenta. Es la cascada que trueno en la montaña.

En lo sublime, sentimos nuestra pequeñez... y, al mismo tiempo, nuestra grandeza, porque intuimos que formamos parte de algo infinito.

«Lo sublime eleva el alma por encima de su medida ordinaria» (Kant).

En la fe, lo sublime nos abre a la trascendencia. Nos recuerda que Dios es misterio, que su amor es inabarcable y que nuestra vida está sostenida por algo más grande que nosotros mismos.

La Palabra: luz para toda belleza

La belleza, para ser plena, necesita sentido. Y ese sentido lo da la Palabra de Dios. Veamos, por ejemplo, el *Magnificat*: no es solo un canto poético, es una proclamación de que Dios actúa en la historia. Los salmos, el *Cantar de los Cantares*, las parábolas... muestran que la belleza es una forma de comunicar amor y verdad.

En la liturgia, la Palabra es el corazón que da vida a los signos, colores y gestos. Sin ella, el rito puede quedarse en pura estética; con ella, todo se convierte en encuentro transformador. La Palabra de Dios es el corazón de toda belleza litúrgica. Formemos a los jóvenes, y formémonos, para reconocer la belleza en todas partes.

Abrirnos a más momentos de belleza

Al final, la belleza no es solo algo que miramos: es algo que vivimos y comunicamos.

Podemos preguntarnos: ¿Cuándo fue la última vez que la belleza me tocó de verdad? ¿Cómo puedo abrirme a más momentos así cada día?

Basta con detenernos, mirar de nuevo, poner atención en lo que nos da vida. No solo recibir belleza, sino generarla: con palabras amables, con gestos de servicio, con el cuidado de



los espacios y celebraciones, con la calidad de nuestra presencia. Cuando yo veo belleza en ti, y tú en mí, crece entre nosotros.

En un mundo herido, ser artesanos de belleza es un acto profético. Y no se trata solo de grandes gestos: un clavel recogido del suelo, una canción compartida, un amanecer contemplado en silencio pueden ser semillas que transforman corazones.

Una invitación a vivir y comunicar belleza

Al final, la belleza es más que algo que se mira: es algo que se vive y se comparte.

Podemos preguntarnos: ¿cuándo fue la última vez que la belleza nos tocó de verdad? Quizá fue en la mirada de un niño, en un canto que nos erizó la piel, en un momento de silencio ante el Santísimo, en un atardecer que parecía pintado, en un vitral iluminado por el sol, en una canción que nos eriza la piel, en el abrazo después de una reconciliación.

Podemos abrirnos a más momentos así. Basta con detenernos, con mirar de nuevo, con poner la atención en lo que nos da vida. Y no solo recibir la belleza, sino generarla: con palabras amables, con gestos de servicio, con el cuidado de los espacios y celebraciones, con nuestra manera de estar en el mundo.

La belleza se contagia. Está en lo grande y en lo pequeño. En lo que podemos explicar y en lo que nos deja sin palabras. En medio de un mundo herido, ser artesanos de belleza es también un acto profético.

Recordemos: la belleza auténtica siempre apunta hacia Dios, porque Él es la fuente de toda hermosura.

«Somos belleza; despertemos a ella. Dejemos que el mundo se contagie».

Mi próximo libro, *El paisaje interior. Imágenes transformadoras*, que publicará la editorial Kairós en noviembre 2025. es un complemento ideal para este tema.

Colección/ **Psicología**

El paisaje interior

Imágenes transformadoras

Miriam Subirana Vilanova

noviembre 2025
1ª quincena



Miriam Subirana Vilanova es doctora en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona, coach y directora de YesOuiSi. Combina la sabiduría del pensamiento oriental con la inteligencia espiritual, habilidades de liderazgo y la Indagación Apiciativa. Es la fundadora y directora internacional de IDeIA, Instituto Diálogos e Indagación Apiciativa. Y es autora de numerosos libros, muchos de los cuales han sido publicados por Kairós.

Argumentos de venta

1. Una invitación poética –y muy original– a la transformación personal.
2. La autora ha publicado 9 libros en Kairós.
3. Autora reconocida en el mundo del *coaching* y la espiritualidad.
4. Estilo cercano que une belleza y profundidad.

Hay un paisaje que no ves con los ojos, pero te habita. Un paisaje compuesto por imágenes que susurran desde lo hondo, que sanan o hieren, que te alientan o encierran. *El paisaje interior* es una invitación a mirar dentro y redescubrir el poder invisible que moldea tu vida.

Miriam Subirana nos conduce por senderos de contemplación, belleza y revelación. Con amabilidad y dulzura traza un mapa hacia tu centro... allí donde el alma recuerda, imagina y florece. A través de palabras que acanician, reflexiones profundas y experiencias vivas, aprenderás a discernir las imágenes que te empobrecen y a abrazar aquellas que te liberan, despiertan o bendicen.

Una obra para quienes anhelan reencontrarse consigo mismos, con lo sagrado, con la vida que late más allá del ruido. Porque transformar tu mundo comienza por mirar –con nuevos ojos– el paisaje que llevas dentro.



ISBN: 978-84-1121-395-0 | BISAC: PSY000000