

# EL VIAJE

---

ANTONIO CONSUEGRA SEBASTIÁN



colección BLANCA nº 38

EL VIAJE

©Antonio Consuegra, 2017

© Mandala ediciones, 2017

[www.mandalaediciones.com](http://www.mandalaediciones.com)

Ilustraciones y portada: Africa Presol

Dep. legal: M- 29257-2017

I.S.B.N.: 978-84-17168-26-1

Impreso en España

en papel ecológico

# PREFACIO

Este libro es fruto de una noche de insomnio, una de esas noches donde Morfeo se olvida de ti, y todo lo que te queda es dar vueltas en la cama, rendirte a la inquietud de los párpados, y jugar a los desvelos en compañía de la oscuridad y el silencio.

Esa noche, implacablemente cálida, los astros transitaban el cielo de India; en la mente, también transitaban los pensamientos como fantasmas errantes, flotando de aquí para allá, sin ningún propósito, sin ninguna finalidad... A veces, me iba y me distraía con ellos, y luego *regresaba*, al darme cuenta de que realmente no me apetecía vagar en esa casa de fantasmas. Viendo el panorama, decidí dejar la horizontal y adoptar la postura para meditar. Recuerdo como mi cuerpo goteaba por el intenso calor y la humedad, y como esa sensación -las goteras de la frente, la piel perlada de lágrimas saladas- me fue introduciendo en un *ahora* profundo donde la mente se acallaba de manera natural. Toda mi atención se posaba en el agua que manaba, y resbalaba, por los pliegues del cuerpo, en ese momento, eso era “todo mi universo”. De ese modo, todo fue posándose en un profundo silencio, las palabras, y el mismo cuerpo, se desvanecían en una nube vibrante de silencio... En un momento dado, todo “desapareció”, la misma nube se convirtió en espaciosidad, lúcida y bienaventurada, la misma conciencia se vació de sus formas para revelar la mera conciencia de ser radiante e ilimitada.

Era, simplemente era... Entonces, en esa espaciosidad surgieron como destellos algunas palabras:

*Viajas hacia ti...Viajas desde ti... Viajas en ti...*

*Te buscas a ti mismo en todas las cosas.*

*Has buscado fuera y ahora buscas hacia dentro,*

*Pero siempre has estado buscándote.*

*Todo el mundo está buscándose...*

Una pausa...

*No somos los buscadores, sino lo buscado.*

“No somos los buscadores, sino lo buscado”, lo había leído en algún lado, pero ahora es cuando comprendía nítida y cristalinamente su significado.

“Comparte este viaje”. Súbitamente surgieron estas palabras para sellar este “mensaje”.

En pocos minutos se me reveló el sentido y la estructura de un trabajo que, como bien pude, traté de plasmar en un cuaderno a media noche; mis dedos apenas podían seguir en su escritura todo lo que *recibía*, era como una tormenta creativa donde eso dictaba y yo escribía.

Así fue concebido este libro. De alguna manera, tomé conciencia de que el hecho de viajar era en sí mismo un “camino del despertar”, de que, en esencia, todo era un Gran Viaje. Los arquetipos del viajero, del peregrino, del nómada, del héroe, resonaban como una profunda metáfora del devenir de nuestra vida y de la Vida Cósmica, trasluciendo un “sentido profundo” que abarcaba de lo individual a la Totalidad, con plena certeza y dichosa claridad.

*Viajas hacia ti...Viajas desde ti... Viajas en ti...*

*Un viaje, un devenir, y una búsqueda secreta...*

*Te buscas a ti mismo en todas las cosas.*

*Has buscado fuera y ahora buscas hacia dentro,*

*Pero siempre has estado buscándote.*

Toda una vida buscando... Consciente, pero sobre todo inconsciente y secretamente... Detrás de todo lo que hacemos o dejamos de hacer, detrás de cada movimiento, existe esa búsqueda secreta. Nos buscamos en las relaciones, en nuestro trabajo, en nuestras aficiones, en nuestras dependencias y adicciones, en nuestro devenir cotidiano y en nuestra espiritualidad. Detrás de cada experiencia, existe esa búsqueda secreta, ahora bien, ¿sabemos lo que estamos buscando en realidad? De eso, fundamentalmente, trata este libro, esta aventura que está a punto de comenzar.

La búsqueda a través del viaje. Viajar como camino del despertar.

Esta es la historia de un ser humano, de un ser humano que busca, como todos los demás. Es la historia de un viaje, a través del deseo y del miedo, de la luz y la oscuridad; un camino entre la tierra y el cielo, entre el tiempo y la eternidad. Esta es la historia de todos, en una aventura singular. Los escenarios cambian, pero todos nos dirigimos al mismo lugar.

*Aventurero es el que se adentra en sí mismo, lo demás solo es turismo.*

**[Herman Hesse]**



# INTRODUCCIÓN

## VIAJAR COMO CAMINO DEL DESPERTAR

*Cada persona tiene que andar por sí misma y crear su propio camino para su viaje espiritual. No hay una autopista prefabricada sobre la que puedas caminar, ese tipo de autopista no existe en ninguna parte. El camino del viaje espiritual es como un sendero, ¡pero un sendero que ni siquiera existe! Lo creas al caminar y dura lo que dure tu camino. Cuanto más andas, más se desarrollará la comprensión del viaje que todavía está por llegar.*

[Osho]

Qué significa viajar? ¿Qué implicaciones tiene en nuestra vida, en nuestro desarrollo como seres humanos? ¿Cómo afecta el hecho de viajar en nuestros procesos psicológicos, energéticos, espirituales? ¿Qué es viajar?

*Viajar es caminar, desplegar, transitar... Viajar es explorar, descubrir, adentrarse... Es desacostumbrarse, es asombrarse... Viajar es extenderse, hacerse permeable... Viajar es crecer, experimentar, desplegar lo potencial... Viajar es vivir, y vivir es viajar.*

El primer efecto psicológico que deriva del viaje, el más inmediato, es la **desprogramación** psicológica. Permanecer fuera de la cultura que te ha acompañado en tu desarrollo, expuesto a un ambiente y una cultura diferente durante semanas o meses, fomenta esta desprogramación de los patrones que tienden a fijarse en la mente. Cuando uno permanece toda su vida en una misma cultura tiende, inconscientemente, a dejarse penetrar y condicionar por ella, pero al compartir y embeberse de varias culturas, el condicionamiento es menor. En definitiva, el viaje amplía las perspectivas, el viaje abre la mente.

Claro, para esto es necesario salir de la **zona de confort**; si no sales de tu zona de confort no hay viaje. Esta zona se refiere tanto a lo biológico (los alimentos, el clima, el medio ambiente), pasando por lo emocional (las relaciones y los intercambios con personas afines y cercanas), hasta lo psicológico (programas culturales, hábitos mentales, patrones de experiencia). Ahora bien, salir de la zona de confort no significa buscar la dificultad y la incomodidad como una forma de *suplicio iniciático*. Para desprogramarse no es necesario el “martirio”; por sí solo, el hecho de abrirte a otro entorno, a otra cultura, lo va a picar.

Salir de la zona de confort es arriesgarse a descubrir, arriesgarse a conocer más allá de tus programas de supervivencia. Es salir de lo conocido y aprender a moverse en lo nuevo sin más referencias que la propia **presencia**, abrirse al mundo con curiosidad, confianza y una sensible inocencia.

La “zona de confort” es ese espacio físico, afectivo y psicológico donde nos sentimos más seguros; psicológicamente solemos referirnos a ello como nuestra personalidad, nuestra “manera de ser”. Es la zona de lo conocido, la zona que elaboramos para sobrevivir y desenvolvemos a todos los niveles. Esta zona es maravillosa, de hecho, no es del todo correcto decir que nosotros la elaboramos, sino que una profunda inteligencia de vida la elabora para alentar nuestro desarrollo. Una espléndida imagen para apreciar todo esto es la del cascarón.

*La Vida, en su infinita sabiduría, en su infinita compasión, elabora un cascarón que protege el desarrollo del polluelo en su interior. Cuando el polluelo está listo, preparado para nacer a otra dimensión de la vida, el cascarón debe romperse, para seguir creciendo; si no lo hace, morirá atrapado en lo que inicialmente le protegía. Es la continua paradoja de la Vida. Romper el cascarón es salir de la zona de confort, de lo conocido, para descubrir la nueva vida desconocida.*

*El “cascarón personal” es como la capa protectora que alienta el desarrollo embrionario del ser, lo protege en su despliegue físico, afectivo y psicológico, hasta que un día el ser interior está lo suficientemente maduro como para romper la vieja cáscara y emerger.*

Naturalmente, no es necesario viajar por el mundo para romper el cascarón, pero el viaje, como *iniciación*, lo propicia.

Si realmente estás viajando, si tus ojos están abiertos a lo desconocido y tu corazón es permeable al continuo cambio, si fluyes sin dar nada por sentado, con esa *mente de principiante* que lo vive todo como si siempre fuera el primer y único instante, entonces, el cascarón se irá abriendo por sí solo, de manera natural... El simple hecho de vivir el presente sin ese *lastre de lo conocido* propiciará la eclosión, la apertura.

Romper el cascarón es un proceso. Extraordinariamente, puede suceder de forma abrupta, pero por lo general se da de manera gradual, hay un tránsito. Normalmente la “crisis” suele presentarse como la oportunidad de ir rompiendo el cascarón, la crisis como una oportunidad de crecimiento, de evolución. Cuando llega la crisis, con todo su dolor, con toda su deconstrucción, podemos aceptar el proceso, o resistirnos a él; podemos crecer en la crisis o sufrir y estancarnos en ella. El sufrimiento surge de la resistencia al crecimiento.

(Por lo general, esta resistencia también se refleja en la “lástima” que sentimos cuando asistimos a las crisis de otras personas; no vemos el proceso profundo, solo su manifestación exterior. Confundimos su ser con el cascarón. En esencia, estamos proyectando nuestra propia identificación.)

Viajar, de alguna manera -consciente o inconsciente- *busca la crisis*, esto es, salir de la zona de confort. Lo cierto es que cuando se busca la crisis, ésta puede vivirse con profundo sentido y goce interior. **La crisis como una oportunidad de transformación.**

*El que viaja busca transformarse. Si no hay crisis no hay viaje.*

*Vayas donde vayas, en la medida que te sea posible, vive esa realidad, adáptate a sus nuevas expresiones, fluye con ellas... Viaja “a ras de suelo”, permítete abandonar –al menos temporalmente- las comodidades propias a las que te has acostumbrado. Ve más allá de las comodidades materiales y psicológicas, expón tu alma a la incertidumbre, a vivir lo que llegue sin el condicionamiento de todos tus hábitos, de todo tu pasado... Permítete “vivir peligrosamente”, eso es lo que facilitará salir la hipnosis.*

“Vivir peligrosamente” no significa que vayamos por ahí arriesgando la vida ingenua e inconscientemente, más bien, señala un modo de vivir en el que continuamente te arriesgas a descubrir, a descubrirte, a tomar conciencia de lo que eres, y lo que expresas, momento a momento. Un viajero es aquel que permite que el ambiente exterior le revele su ambiente interior, que le muestre sus luces y sus sombras, que ponga de manifiesto toda su realidad psicofísica y espiritual... Un viajero se abre a lo inconsciente y de ese modo poco a poco va proclamando su propia libertad.

*Pero lo cierto es que, si no queremos vernos atrapados en una identidad cada vez más estrecha, no nos queda otra opción... Finalmente deberemos aventurarnos, renunciar a lo familiar, sacrificar nuestra sensación de seguridad y emprender un viaje -a vida o muerte- a los extremos del calor que funde la esencia de nuestra alma y del frío que la temple y la fortalece.*

*Y hay parajes por los que debemos transitar a solas y, a veces, soportar todo tipo de incomodidades, sin la menor garantía de arribar finalmente a buen puerto. Este es un periplo que requiere coraje, entereza, compromiso y creatividad. Y, aunque no se trate de un viaje convencionalmente satisfactorio, es real y profundamente vivo.*

**[Práctica Integral de Vida. Ken Wilber]**

El viaje, salir de la zona de confort, propicia el **drenaje del inconsciente**. Este sería otro efecto psicológico ciertamente remarkable. Cuando se quiebran las lindes de nuestra conciencia ordinaria, todo lo que permanece oculto es removido, y emerge entre las grietas. Este drenaje revela, gradual o abruptamente, todo el contenido sumergido, nuestras dependencias, nuestras carencias, nuestras heridas, nuestros apegos, nuestros miedos, así como todo el potencial espiritual que anida en el *inconsciente emergente*. Este drenaje resulta especialmente significativo en la fase del sueño. En este sentido, durante el viaje es muy habitual tener sueños iniciáticos, sueños lúcidos, y también “sueños-guía”.

Otro aspecto psicológico importante es la de aprender a relativizar nuestra adicción a la **mente adquisitiva**. *Viajamos para soltar, no solo para tomar*. Si solo viajamos para acumular experiencias seguimos en el radio de la mente adquisitiva, la mente succionadora, la mente infantil. Efectivamente, nuestro patrón cultural fomenta irremisiblemente esta cualidad de la mente. La búsqueda de “rendimiento existencial”, de obtener resultados, de rendir, de acumular, nos saca del presente y nos encadena al tiempo psicológico, con toda su rutina, su angustia, y su mecanicidad. En el viaje, cada experiencia es un fin en sí mismo, y, además, se compensa con el proceso de soltar; no solo se trata de tomar y de llenar, sino también de soltar y vaciar.

Por último, señalaría a otro elemento -en mi caso determinante- que favorece la desprogramación y la apertura a lo largo de nuestro viaje: la lectura. Sí, una *lectura inspirada* incide directamente en nuestro modo de mirar, en nuestro enfoque, y nuestra relación con la realidad. Una lectura profunda puede cambiar la percepción, abrir los canales sutiles de la comprensión y de la compasión. Siento profunda ternura por todos los libros que me han acompañado en el camino, voces profundas que han resonado y provocado la expresión de mi propio corazón.

Un libro puede convertirse en nuestro compañero de andadura, en nuestro amigo, en nuestro maestro, en nuestro cómplice... Gracias a todos, compañeros entrañables, gracias por acompañarme tan generosamente en este viaje.

## EL VIAJE SOLITARIO

Es justo nombrarlo: en el viaje profundo, la soledad cuenta, el silencio cuenta. La soledad como *sadhana*. El silencio como punto de encuentro con lo esencial.

Desde un punto de vista psicológico, la soledad es necesaria para salir de la mente colectiva. La mente colectiva o mente colmena es ese espacio donde nos refugiamos por miedo a expresar nuestra singularidad. Son los significados, las visiones y los valores compartidos como grupos humanos o como sociedad, unos valores constreñidos por todo el peso de la tradición y del pasado, donde queda poco espacio para la espontaneidad y la creatividad. En esencia, nos refugiamos por un terrible miedo a equivocarnos, a “fallar”, en una búsqueda imperiosa de seguridad. Vivir en la mente colectiva es más seguro; sacrificas tu singularidad por obtener cierto sentido de seguridad. Sin embargo, como señala Krishnamurti, *“el mismo deseo de sentirnos seguros genera más inseguridad”*.

La soledad propicia el desarraigo de esta mente colectiva y el encuentro con nuestra propia singularidad; el desarrollo de nuestra coherencia como individuos y nuestra creatividad connatural.

Como se describirá a lo largo del relato, de los primeros viajes acompañado por entrañables amigos, hermanos de camino, rápidamente pasé a los viajes solitarios, y hubieron de pasar muchos años hasta que finalmente volví a caminar acompañado. Además, se dio la divertida paradoja de comenzar los viajes

en grupo organizados, y también, de viajar en pareja, algo que sin duda abría una nueva puerta en mi existencia.

¿Qué es lo que me llevó a viajar en solitario? Supongo que, sencillamente, *estaba mi destino*, venía impreso en mi naturaleza y en mi tipología personal. Esta tendencia, en el fondo, me hablaba de una búsqueda secreta... Con toda honestidad podría afirmar que este impulso hacia la “aventura solitaria” ha sido inspirado y alentado por dos poderosos arquetipos, el “guerrero” y el “monje”, dos tendencias muy presentes en mi psiquismo a lo largo del camino. Estos viajes -ahora lo sé-, desde un principio estaban impregnados por el “sabor de la iniciación”, estaban inscritos en mi camino como procesos o crisis de transformación. Efectivamente, ninguno de estos viajes podría considerarlos como “viajes de placer”, en realidad, a veces era todo lo contrario. Existía una búsqueda -inicialmente inconsciente- de los procesos de deconstrucción; en muy diversos grados y medidas, procesos de “muerte y resurrección”.

Cabe decir que, cuando se habla de viajes solitarios, no solo se refiere al hecho de viajar solos físicamente, sino a un aspecto de la soledad más profundo. De lo que se trata es de crear unas condiciones que propicien el “**contacto interior**”, y de perseverar en ese contacto. En este sentido, viajar en solitario más que una mera “disposición física” se trata de un “compromiso” y una “actitud”, que tiene que ver con la voluntad o el anhelo de “encontrarnos”. Para esto, es importante prescindir de nuestros “entretenimientos” habituales, de todo aquello que nos rescate a nuestra zona de confort. Hasta hace muy poco viajar implicaba un corte con nuestro mundo ordinario más o menos significativo, pero hoy en día la tecnología lo ha cambiado todo. Un simple teléfono -con todas sus flamantes aplicaciones- puede garantizarnos estar en cualquier rincón del mundo sin salir apenas de nuestra zona de confort. Efec-

tivamente, algo se ha perdido, y también se ha ganado, con todo esto. Considero el desarrollo tecnológico como algo maravilloso en sí mismo, de hecho, lo percibo como “la otra cara” del desarrollo espiritual de la humanidad. A lo que se señala con esta consideración, es al hecho de permanecer atentos al propósito y al sentido de un viaje como iniciación.

En este contexto de soledad iniciática, en un momento dado también descubrí que “no era yo quien hacia los viajes, sino que los viajes me hacían a mí”. Menuda revelación: *yo no vivía la vida, la vida me vivía*. Recuerdo ese momento...

Estaba en Tashkurgán, un pueblo remoto de la provincia uigur de Xinjian, una antigua encrucijada de la Ruta de la Seda en la frontera de China y Pakistán. Disponía de varios meses para realizar esta Ruta legendaria, y llegaba a esta aldea con la barba hirsuta y las suelas desgastadas, a esas alturas de la travesía cuando comenzaba a *azotar la soledad*. En ese punto, ante mí se abrían dos caminos, uno por el norte y otro por el sur; la ruta por Kazajstán y las antiguas repúblicas soviéticas, o por Pakistán e Irán. Ambos caminos me llevarían a Turquía, pero por senderos muy diferentes. Desde el punto de vista del viajero, el norte era la ruta del frío, la incertidumbre y la dificultad, el sur era la ruta cálida, más fácil y accesible. Por el norte no había “mochileros”, por el sur siempre había más posibilidades de compartir las duras horas del viaje. Allí estaba, convencido de hacerlo fácil y tirar por el sur, mientras hacia los preparativos para tirar por el norte... Recuerdo que a mí mismo me decía ¿pero no quieres ir por el sur? ¿Para qué vas por el norte? Y en verdad, no lo comprendía, simplemente algo me impulsaba y yo lo seguía... En ese momento descubrí que *yo no manejaba los hilos de mi vida*, que una fuerza más profunda, misteriosa, inteligente, los movía. Ese impulso me guiaba; y lo más sorprendente para mí era que sencillamente confiaba. Por muchas dificultades que se me

presentaran, existía esa certeza misteriosa en *algo* que apenas vislumbraba... Esa confianza abstracta, que en principio no identificaba, ahora la reconozco como una *gracia*, como un *soplo divino que me fue regalado en el camino de regreso a casa*.

\*\*\*

Resumiendo, en términos psicológicos el viaje propicia la desprogramación, el salir de la zona de confort, la apertura del cascarón. Favorece la autoindagación, el autodescubrimiento, el contacto con nuestro mundo interior. Abre y drena el inconsciente, expande lo consciente. Fomenta la flexibilidad y despierta la creatividad. Hace aflorar nuestros recursos internos y en general todo lo potencial que yace latente. Actualiza la inocencia y la capacidad de asombro. Nos hace apreciar el tesoro escondido en cada instante, tomar conciencia de todas las “bendiciones” que en nuestra vida ordinaria damos por sentadas. En el viaje profundo, finalmente, puede aflorar el silencio, el mismo sentido de la vida, y la conciencia de la Gracia.

### **EL CENTRO DEL OMBLIGO**

Existe otro aspecto, especialmente relevante, que el hecho de viajar potencia ineludiblemente: el cultivo del *hara*, el centro del ombligo.

En nuestra cultura, y en muchas culturas de Oriente, se habla mucho del centro de la mente, del centro del corazón, o de otros centros, pero no se dice nada del centro del ombligo -el *hara*-, y esto es porque el *hara* es el centro de la muerte.

En mis viajes a India, me resultaba muy significativo como en esta “cultura de lo profundo”, donde se han estudiado tan aguda y sutilmente los otros centros, apenas se mencionara este en particular. Es como si la muerte, en su *sistema del espí-*

*ritu, no tuviera para ellos especial importancia; el centro de la muerte es irrelevante, ¡porque el Espíritu ni muere ni nace!*

En India se han enfocado fundamentalmente en los *chakras* (centros vitales, vórtices energéticos o ruedas simbólicas que corresponden a diferentes niveles de vida y de consciencia), pero ciertas tradiciones como el zen en Japón y el taoísmo en China sí han profundizado en este centro. Se dieron cuenta de que el *hara* es el “agujero negro” del cuerpo, el “centro de gravedad”. Es el centro de quietud, de silencio, de vacuidad, pero a la vez es el origen de toda energía, donde anida todo lo potencial.

Hoy en día la nueva ciencia, por cierto, confirma todo esto. Primero se dieron cuenta de que en el centro de algunas galaxias *aparecían* agujeros negros masivos (lo que las antiguas culturas de Mesoamérica llaman el “sol negro”), y más tarde constataron que esto no solo sucedía en algunas galaxias, que no era un fenómeno exótico, local, sino universal. Después se dieron cuenta de que este agujero negro no solo *aparecía* en el núcleo de las galaxias, sino que en todo lo que existe *habita* ese centro de vacío desde el que pulsan, y sobre el cual gravitan, los sistemas de energía; en los átomos, en las bacterias, en las estrellas de mar, en los seres humanos, en los cuerpos celestes y en toda forma de vida y energía universal. Se dieron cuenta de cómo el mismo principio operaba en todo lo existente, y se dieron cuenta porque este universo tiene una estructura o anatomía fractal. “Como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba”, nos recuerda este sutra hermético ancestral.

*Este agujero negro pulsa en ciclos de creación y destrucción, de vida y muerte, de radiación y reabsorción; sí, es como la respiración. De este vacío brota la energía y es irradiada, sobre eso gravita, y desde allí es reabsorbida nuevamente; el vacío, no está vacío, ciertamente; el vacío es una plenitud, el vacío da cabida a todo lo existente.*

En el ser humano, este centro se refleja en el cuerpo físico a unos cinco centímetros por debajo del ombligo, justo al lado del centro de la vida o centro sexual *-swadisthana-*. Como vemos, todo esto es muy significativo. El centro de la vida y el centro de la muerte están tan cerca que casi se tocan.

*La muerte es una puerta por donde sale la energía, pero esa puerta se abre en doble sentido; cuando se mueve en un sentido la energía entra, eso es el sexo -la vida-, cuando se mueve en el otro, sale, eso es la muerte. El sexo y la muerte, Eros y Thanatos, son la misma puerta abierta en un sentido o en otro. Esa puerta siempre se está moviendo, se está desplazando de un lado al otro continuamente. Por eso se dice que la muerte no llega, sino que la muerte crece dentro de ti. La vida tampoco llega, brota en tu interior. Todo depende de en qué sentido se mueva la puerta.*

Es curioso darse cuenta como el sexo y la muerte, el origen y el destino de este lapso que llamamos *nuestra vida*, han sido convertidos en tabú por muchas religiones, especialmente la judeocristiana. Hemos reprimido y censurado el origen y el final de la vida, ¿por qué, para qué? Si controlas el centro de la muerte y de la vida, lo controlas todo. El miedo es el sistema de control. Aunque es cierto que el tabú se está diluyendo progresivamente en la mente colectiva, el miedo al sexo y a la muerte todavía nos condiciona. Si piensas que el sexo y la muerte no te condicionan, observa tu respiración. Sobre todo si perteneces a la cultura de Occidente, tal vez descubras que respiras superficialmente: por lo general respiramos desde el pecho, sin profundizar en el vientre, porque cuando la respiración baja hasta el vientre estamos tocando esos centros. El miedo al sexo y el miedo a la muerte hace que respiremos superficialmente. Por supuesto, todo es esto es fundamentalmente inconsciente. Tenemos miedo de tocar estos centros porque de alguna manera *presentimos* toda la energía latente

que, súbitamente, puede despertar, todo lo que allí se puede desencadenar, volvemos naturales y abandonar la seguridad del *ser social*. Date cuenta de todo esto, observa como cuando tienes miedo tu respiración se vuelve superficial.

En general, las condiciones de vida impuestas por la cultura occidental han hecho que no solo nos desconectemos del centro del ombligo, sino que lo olvidemos completamente. Por eso nos sentimos tan desarraigados, como extraños en esta existencia, perdidos y arrastrados por las corrientes la vida, muy lejos del “ojo del huracán”.

Cuando el *hara* se hace consciente eso confiere una gran estabilidad, un profundo **centramiento**, que es la necesidad básica para que la energía vital se desplace hacia los siguientes centros, hasta promover la apertura a la dimensión espiritual. Es como la savia que asciende por el árbol; todo parte de unas raíces profundas, de un buen arraigo, de ahí brota la fuerza de la vida, que se desarrolla y finalmente se consume en la copa que florece. A esto se refiere la sabiduría profunda cuando nos señala hacia el arraigo, a permanecer **centrados en la existencia para promover el florecimiento espiritual**.

*Este centramiento te hará descubrir tus raíces existenciales. Sabrás desde donde estás unido a la existencia. Dentro de ti hay un punto que está relacionado con toda la existencia, que es uno con ella. Una vez que conoces ese centro sabes que estás en casa. El mundo no te es extraño. No eres un intruso. Eres un miembro más, perteneces al mundo. No hay necesidad de luchar, de pelear. No hay una relación de enemistad entre la existencia y tú. La existencia se convierte en tu madre. Es la existencia la que ha entrado en ti y se ha vuelto consciente. Es la existencia la que ha florecido en ti.*

[Osho]

Esta falta de centramiento es lo que nos hace sentir como seres ajenos a este universo, sin unas raíces que verdaderamente penetren en la existencia. Ahora bien, ¿cómo podemos centrarnos? ¿Cómo podemos desarrollar el centro del ombligo? Todo comienza en el cuerpo.

Lo primero es considerar **el cuerpo** como el sostén, la base física sobre la que desplegar la aventura de la vida y la consciencia. Los místicos hablan del cuerpo como un templo de lo divino, y también dicen que el alma no está conectada ni a la mente ni al corazón, sino al ombligo.

*La Conciencia es la Música, el cuerpo es la flauta.*

*La Música no es la flauta,*

*Pero sin la flauta la Música no puede revelarse.*

El punto de partida es el cuerpo, y el elemento clave es **la respiración**. Cuanto más profunda sea la respiración, más tocarás y se desarrollarán las cualidades del centro del ombligo. Una respiración consciente, profunda, no solo te centra y te enraíza en la existencia, también impulsa el desarrollo de los demás centros vitales porque, recuerda, este centro es la fuente de toda energía.

Para desarrollar el centro del ombligo tenemos que aprender a respirar desde el vientre, aunque, inicialmente, para la mayoría de las personas esto pueda resultar arduo y agotador. Cuando tratamos de bajar al vientre podemos encontrar ciertos bloqueos por el camino, o bien bajamos, pero a la menor distracción volvemos a descubrirnos respirando superficialmente. Estamos tan acostumbrados a respirar de esta manera que, al mínimo despiste, volvemos a ello automáticamente, en realidad, estamos *volviendo de la vida a la mente*, que es donde nos desarraigamos, precisamente.

Fisiológicamente, lo más importante para desarrollar el centro del ombligo es la respiración. En lo psicológico, la cualidad es el coraje, la **valentía**. Cuanto más practiquemos la valentía, más se desarrollará el centro del ombligo. Cuanto mayor sea la valentía, más fuerte, más sano y más profundo será nuestro contacto con la vida.

Esta valentía es la energía de ese arquetipo que llamamos el “guerrero”. La valentía no es la ausencia de miedo, la valentía es la presencia absoluta en el miedo, con el coraje de afrontarlo, de *atravesarlo*. El miedo puede estar ahí, pero no te limita, no tiene poder sobre ti. Por eso no es del todo preciso hablar de ausencia de miedo, sino de ausencia de dominio del miedo sobre ti (lo que, a fin de cuentas, va liberando la energía del miedo y hace que pierda protagonismo en tu vida). El miedo no te domina, pero tampoco te resistes, ni lo niegas, ni tratas de evitarlo... Simplemente *ya no le tienes miedo al miedo*. El miedo es tu amigo. Lo comprendes, lo respetas, de echo lo amas, por eso te permites atravesarlo.

En esencia, cultivar la valentía significa abrir tu corazón a lo desconocido, confiar y “echar el corazón por delante”. A esto es lo que llamamos “vivir peligrosamente”.

*Son las situaciones difíciles y no las fáciles las que nos hacen crecer en sabiduría. Necesitamos desarrollar la capacidad de extraer la fuerza de las adversidades... Enciende la llama de tu propio corazón, y déjala que ilumine la noche tormentosa.*

#### [Aung San Suu Kyi]

En situaciones de peligro, de inseguridad, de incertidumbre, cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles, el centro del ombligo siente un desafío y a través de esta valentía se puede desarrollar. Es este sentido, viajar, efectivamente, nos presenta una gran oportunidad.

*En la vida ordinaria, cuando no hay ningún peligro, primero piensas y luego actúas. Cuando hay un peligro, todo el proceso se invierte; primero actúas y después piensas. Esa acción que ocurre sin pensar te devuelve a tu centro original, el hara. Por eso el peligro produce tanta fascinación.*

*Los peligros tienen su atracción porque cuando hay peligro tu consciencia ordinaria no puede funcionar. El peligro llega hasta el fondo. No necesitas tu mente, te conviertes en no-mente. Eres. Estás consciente pero no piensas. Es un momento meditativo. En el peligro el ser humano está buscando estados meditativos.*

**[Osho]**

Cabe decir que, cuando viajamos, cuando nos aventuramos en territorios comprometidos, o en espacios naturales donde habita la fauna salvaje, la *actividad de la amígdala* está garantizada. Claro, yo nunca recomendaría a nadie exponerse a estas condiciones durante el viaje, ni siquiera me lo recomendaría a mí mismo... Sin embargo, *para bien o para mal*, a veces nos somos tan prudentes, y otra fuerza más intensa, primaria, irracional, nos lleva a exponernos, aunque sepamos que es un *sinsentido*, aunque seamos conscientes del riesgo de una amenaza real.

Claro, para un amante de la naturaleza, los espacios naturales donde poder relacionarte directamente con la vida salvaje suponen una atracción muy especial... Es difícil de explicar, pero hay algo profundo en este contacto con el mundo natural... Tal vez el hecho de entrar en territorio salvaje active alguna resonancia originaria o eco primordial, tal vez relacionarse con otros animales sin barrotes y sin domesticar, tal vez sentirte a ti mismo como un animal, vibrando con esa memoria remota y ancestral... O tal vez la maravilla de admirar la biodiversidad de este planeta en su pureza original... Sí, algo en

nosotros busca ese contacto con el alma salvaje del mundo, aunque a veces esto suponga una situación de *exposición e inseguridad*.

Resulta sencillo apreciar la conexión entre **la relación con la naturaleza y el desarrollo del centro del ombligo**. En este caso, la correspondencia entre el miedo y la valentía es inmediata, aunque, efectivamente, la valentía a la que señalamos no solo se refiere a enfrentar estos miedos básicos; en realidad, estas situaciones “objetivas” se presentan de manera excepcional, siendo los miedos “subjetivos” los que verdadera e incesantemente requieren de nuestra valentía y honestidad.

En resumidas cuentas, la valentía te permite mirar al miedo de frente, y atravesarlo con responsabilidad. De esta manera, el miedo es penetrado por la inteligencia, y es procesado por el corazón. La inteligencia penetra, el corazón procesa, y el ombligo te mueve a la acción.

Tradicionalmente, existen muchos sistemas de conocimiento que nos permiten comprender la realidad. Uno de estos sistemas señala hacia estos tres aspectos esenciales de la conciencia (aunque en esencia la conciencia siempre es Una y la misma).

**Conciencia testigo.** Representa nuestra naturaleza consciente, la lucidez, el discernimiento, la visión clara. Es la “Sabiduría”. Sus verbos podrían ser “observar”, “presenciar” o “atestiguar”.

**Conciencia corazón.** Representa nuestra naturaleza compasiva, nuestra apertura incondicional, nuestra receptividad, nuestra disposición amorosa hacia todos los aspectos de la realidad. Es el “Amor”. Sus verbos podrían ser “acoger” o “abrazar”.

**Conciencia del hara.** Representa nuestro centramiento en la existencia, nuestro centro de gravedad, nuestro arraigo existen-

*cial. Es el centro de la determinación, de la voluntad interior, de donde surge toda acción. Es la quietud de la que surge todo movimiento. Su verbo es “integrar”.*

(Estos tres aspectos, dicho sea de paso, representan los “tres verbos” de la conciencia meditativa: **observar-acoger-integrar.**)

El ombligo es el centro de la determinación, la fuerza interior que moviliza la acción. Cuanta más determinación, cuanta más certeza acompañen tus acciones, más se desarrollará tu centro del ombligo.

*Estas son las raíces de todo viaje, este es el camino del guerrero espiritual. El centramiento, la determinación, la confianza en tu propio ser. De esta raíz es posible que estallen las flores del espíritu. Si no desarrollas totalmente tu inteligencia, tu corazón, tu voluntad, si no desarrollas tu potencial connatural, si no te centras en esta consciencia individual, ¿cómo será posible trascenderla? Recuerda: el secreto de las flores está en las raíces.*

Estos serían los aspectos fundamentales a la hora de cultivar el centro del ombligo. Existe además una “triple fórmula” para despertar su energía latente; la dieta correcta, el trabajo correcto y el sueño correcto.

El primer aspecto sería la **dieta correcta**. En general, la dieta correcta es la que te hace “sentir bien”, la que te hace sentir salud, armonía, tranquilidad. Una dieta saludable, una dieta ligera. Si estás atento, si pones tu sensibilidad y tu consciencia en lo que comes, a cuanto comes, y a como le afecta a tu cuerpo lo que comes, descubrirás cuales son los alimentos adecuados para ti.

Claro, cuando viajas no siempre es fácil encontrar la comida “adecuada” para ti. El hecho de viajar “a ras de suelo” supone muchas veces adaptar tu organismo a dietas exóticas y extrañas para el cuerpo. Recuerdo como en mi primer viaje a China,

atravesando las remotas montañas de Yunnan, fuimos invitados a una boda naxi:

## DIARIO DE BITÁCORA

Caminábamos por un sendero con el macuto a las espaldas, a la sombra de inmensas montañas, cuando, de repente, en la lejanía escuchamos cierta algarabía... En una corrala colgando en el valle decenas de personas celebraban... Unos niños salieron a saludarnos, y al cabo de unos minutos tomábamos té caliente mientras nos preparan un sitio para el banquete. Allí estábamos, compartiendo sonrisas y miradas, cuando empezaron a salir un sinnúmero de exóticos platos... Estábamos hambrientos, así que nuestros palillos comenzaron a escarbar con alegría...

La comida entra en la boca, y, al momento, una pausa, la masticación se ralentiza, tu propio cuerpo no te permite tragar, pero tragas... El cuerpo se contrae, los ojos se retuercen, pero todo el mundo te sonríe y tú no quieres despreciar su hospitalidad. Cambias de plato, ahora los observas más cuidadosamente... “A ver este... ¡A la boca!” Y entonces entiendes que la situación se está complicando de verdad... Algunos platos, como las patas de ave semi crudas, o esa gelatina de cabezas de pescado, te producen verdaderas nauseas. Después de unas cuantas sacudidas, al fin te rindes: “me pasas el arroz blanco por favor” (allí el arroz blanco es como aquí el pan); en mitad de tan extraordinario despliegue culinario acabas hinchándote a “pan”, ante el desconcierto y la sorpresa general.

Sí, estas situaciones pueden presentarse en el viaje. El hecho de abrirte a la generosidad local y aprovechar la oportunidad de poder “vivir su realidad”, muchas veces se traduce en estas situaciones comprometidas, ya sea por una comida

nauseabunda -a tu paladar-, por falta de higiene, o condiciones de extrema insalubridad.

Después de vivir muchas de estas situaciones comprometidas, en otro viaje, en la tierra de Etiopía, la vida me reveló lo que para mí era “el secreto de la comida”. Cabe decir, que este tema de la alimentación, en Etiopía, es especialmente delicado; no era casual que el secreto tuviera que revelarse allí, precisamente.

En una aldea cercana a Lalibela, en la meseta norte de Etiopía, mi compañero de fatigas y un servidor fuimos invitados a comer por una familia local. En esta ocasión no había un menú espectacular, tan solo una enorme, seca, y semi podrida *injera* (un pan redondo y plano hecho con harina de *tef* fermentada). Los etíopes comen con las manos, usando trozos de *injera* para tomar de las diversas salsas o guarniciones que se colocan sobre este pan. Claro, todo depende de la calidad y la variedad de estas guarniciones. En gran parte de Etiopía, la guarnición -si existe- se remite a unos chilis macerados, o, si hay suerte, a alguna verdura. Así que allí estábamos, con una sonrisa complaciente y la *garganta tensa*, delante de la *injera* y una extraña bebida fermentada, algo así como la cerveza del lugar. Parecía que lo mejor era comenzar por refrescar el paladar, así que acerqué la cerveza a mis labios, y, según la sintieron, todos mis sentidos se estremecieron, y hasta el cuerpo se puso a temblar... Lo sentía como un brebaje nauseabundo, y hasta tuve miedo de enfermar... Entonces, súbitamente, una voz profunda surgió para advertirme: “*si te tienes que envenenar, al menos hazlo en paz.*” En ese instante comprendí que el efecto de lo que ingería dependía en gran parte de mi estado mental; el estado de la mente podía ser más importante que la comida en sí misma. Sentí que, si comía agradecido y tranquilo, si estaba en paz con la comida, la misma comida lo recibiría... *La comida me sentía...*

Este era el secreto de la comida, lo esencial para una dieta correcta: el estado de la mente cuando estás comiendo. Un estado mental tóxico puede hacer que la comida más saludable tenga un efecto venenoso, y un estado mental sano, un estado de dicha y gratitud, puede energetizar la comida. *La misma presencia en la comida, espiritualiza la comida.*

El segundo aspecto significativo para despertar la energía del ombligo es el **trabajo correcto**. La justa medida de trabajo, de actividad física, de ejercicio corporal, es esencial en el despertar de la consciencia y la energía en el ser humano.

El trabajo correcto es necesario para despertar la vida en el cuerpo, para la claridad de la mente, y la lozanía del corazón. Este trabajo mueve el oxígeno por todo el cuerpo, y así todo el sistema psicofísico se lubrica e impregna de vitalidad, se hace más flexible y saludable, las toxinas son removidas con más facilidad... Cuanto más aire fresco haya en el cuerpo más alegría y vitalidad fluirán en las células, y esta energía vital es la que propicia el despliegue de los centros sutiles, hasta la emergencia de la vida espiritual.

De nuevo, cada uno tiene que descubrir cuál es la medida de actividad justa -correcta- para sí mismo, y esto se descubre escuchando al cuerpo. Esta escucha es la que nos permite percibir la medida que precisamos para estar centrados y equilibrados. Para esto –y en verdad para todo-, podemos recurrir al “**camino de en medio**”, una de las perlas en la enseñanza de Buda. Esta perla nos enseña que para revelar la armonía tenemos que encontrar el punto medio entre los extremos de la vida.

*Cuando las cuerdas del laúd están demasiado tensas, terminan rompiéndose; si están demasiado flojas, la música no suena; de ahí el “afinado”, encontrar el punto justo donde la armonía se revela.*

El cuerpo es el instrumento, el afinado es el trabajo correcto. Como vemos, *escuchar* es imprescindible para un buen afinado; esta escucha es la *presencia en el cuerpo*, la presencia en la misma actividad. Esta presencia nos puede llevar a lo que en India llaman karma-yoga, que es cuando trabajo y devoción se vuelven una misma realidad.

Cuando viajas a “ras de suelo” el trabajo físico está garantizado, ¿qué decir si se trata de un viaje a las montañas o a cualquier espacio natural en el que tengas que adentrarte con el macuto-casa a las espaldas!

El último aspecto de esta trinidad sería el **sueño correcto**. Dicen los sabios que la persona que no puede dormir bien no puede vivir bien.

*Durante el sueño acumulas energía vital, tu vida se revitaliza, los centros de tu cerebro y de tu corazón se calman, y tu vida funciona desde el centro del ombligo. Durante el sueño vuelves a ser uno con la naturaleza y la existencia, por eso te revitalizas. El sueño contribuye a los procesos más profundos de la vida.*

[Osho]

Cuando no dormimos lo suficiente, o cuando dormimos superficialmente, el ciclo de la energía vital no es capaz de completarse, y entonces nuestro sistema no puede revitalizarse, ni regenerarse. Que esto suceda ocasionalmente no es grave, pero cuando se hace crónico... Date cuenta cómo te levantas cada día de la cama, si despiertas con alegría, si te sientes fresco, radiante, renovado, o bien el hecho de despertar te supone un inmenso esfuerzo, te sientes cansado, como amarrado a la cama, sin apenas energía para apartar las sábanas... Esa es la señal, la medida de tu sueño correcto.

Dormir correctamente es importante, dormir profundo y dormir lo suficiente, y, como no podía ser de otra forma, para

esto tampoco existe la formula universal, sino que cada uno ha de averiguar qué medida de sueño correcto es necesaria para recargar su energía vital.

Viajar, claro está, también puede complicar el hecho de un sueño correcto, al menos de manera temporal. Inicialmente, el ajuste de los biorritmos y las fluctuaciones intensas promovidas en la mente puede alterar nuestros ciclos de sueño, pero esto es natural. Como con otras muchas funciones se necesita un periodo de acoplamiento. Sin embargo, cuando nuestro sistema se acopla al nuevo ambiente, el propio “trabajo correcto” propicia el “sueño correcto”. En esencia, la “dieta correcta”, el “trabajo correcto”, y el “sueño correcto”, están íntimamente relacionados.

Estos serían, en términos generales, los aspectos relacionados con el cultivo del *hara*, aspectos que pueden activarse y desarrollarse especialmente cuando viajamos. Viajar está estrechamente vinculado con el cultivo del centro del ombligo.

## EL NIÑO CÓSMICO

Una última referencia le queda a este corazón por nombrar... La fabulosa danza arquetípica que moviliza el hecho de viajar.

Efectivamente, todo este movimiento interno que promueve cada paso del camino activa en nuestra psique algunos arquetipos significativos. Como no, está el *nómada*, ese arquetipo remoto que nos incita a caminar, a no permanecer mucho tiempo en el mismo lugar, esa fuerza profunda que nos impulsa a movernos, *hacia la eternidad*. También está presente el *peregrino* -el que camina hacia lo sagrado-, el *guerrero* -el coraje para afirmarte en tu propio corazón-, el *mago* -la inspiración hacia lo misterioso y milagroso-, el *maestro* -el guía y la sabidu-

ría interior-, el héroe –el héroe mitológico que emprende el viaje iniciático tan bien descrito por Joseph Campbell-, y el *niño*, no podría terminar este apartado sin hacer especial referencia al *niño interior*, al *Niño Divino*.

El *niño interior* es el que disfruta del paseo por el mundo, el alma inocente sensible a la Verdad, la Belleza, la Bondad... Es la frescura, la espontaneidad, la libertad... Su misión es crecer, experimentar, aprender, disfrutar...

El *niño interior* es multifacético; se puede expresar a través del *niño vulnerable*, el arquetipo más próximo a nuestro ser profundo, al corazón; es el núcleo más íntimo y sensible que hay en nosotros, el que nos capacita a sentir, a ser conmovidos en nuestro contacto con la vida. Otro aspecto es el *niño festivo*, el que nos permite advertir un sentido de maravilla en el mundo, es el que nos impulsa a jugar, a celebrar y experimentar el gozo. El *niño aventurero* es esa energía que nos empuja a romper tabúes, a atravesar horizontes, a explorar territorio virgen, a asumir riesgos. Y también estaría el *niño mágico*, nuestra parte imaginativa, soñadora, romántica, ese aspecto de nosotros que es atraído por los cuentos de hadas, la mitología natural, las leyendas, los mundos perdidos y las galaxias lejanas.

En todo viaje el *niño interior* está muy presente; es uno de sus “territorios preferidos”. En verdad, esta obra está dedicada al *niño interior* que habita en todos nosotros. *Con tomo mi amor al Niño Cósmico*.

*Dios es un Niño, le encanta jugar... Toda esta existencia no es otra cosa que su Juego Divino. Su juego preferido es el escondite; esconderse y encontrarse a Sí mismo, es la esencia de Su Juego.*

## FLORECIMIENTO ESPIRITUAL

Tras esta mirada, de alguna manera intuimos como todo viaje nos conduce al ámbito de lo espiritual. Efectivamente, después de dar muchas vueltas todo viaje nos lleva al puerto original.

Podemos llamarlo el ámbito espiritual, el ámbito de la mística, el ámbito de la conciencia profunda... El caso es que el viaje, tarde o temprano, nos lleva más allá, o más acá... Más allá de nosotros mismos, y más acá de nuestra verdadera Identidad.

El viaje es una oportunidad para arriesgarnos a vivir totalmente despiertos, para participar del maravilloso devenir del mundo, y descansar en la resplandeciente vacuidad.

El viaje, finalmente nos revela que no hemos partido de ninguna parte y que no vamos a ningún lugar, que nada está separado de nada, y que lo que verdaderamente cuenta de este paseo, es disfrutar.

*Y, aunque somos los únicos que podemos emprender este viaje, jamás podremos regresar de él... Porque, si somos afortunados, este viaje se verá completado por "alguien" que trascienda e incluya lo que somos, algo mayor que, en última instancia, es nuestro verdadero Yo.*

*En la plenitud del viaje, uno se libera para ser el que siempre ha sido –sin haber logrado nada que nos estuviera allí desde el comienzo–.*

**[Práctica Integral de Vida. Ken Wilber]**

# PRIMERA PARTE

## ABRIENDO CAMINO

### LOS PRIMEROS PASOS

*Un viaje de mil millas comienza con el primer paso.*

[Lao Tse]

Cuando era niño, el mundo me parecía infinito. Recuerdo el patio trasero de la casa de mis abuelos, en la periferia de Madrid, cuando todavía existía el campo... Recuerdo como trepaba por una pared de tierra que lo delimitaba, sintiendo que me estaba aventurando en un mundo misterioso, un territorio virgen, inexplorado... Me sentía “lejos” de mi mundo, y recuerdo como íntimamente lo disfrutaba. Más allá, se abría el espacio, y yo comencé, titubeante, a explorarlo. Poco a poco, el horizonte se ampliaba, las arboledas eran mis junglas remotas y los montículos de tierra mis tempranos Himalayas; mis pasos se alejaban de la “patria” atraídos por lo desconocido y lo lejano, hasta que mi abuela me llamaba y yo volvía con los ojos asombrados y el corazón exultante.

Sí, cuando era niño, el mundo me parecía un misterio fascinante. Una mirada virgen, un corazón inocente, y un caminar trepidante. Todo por descubrir, todo por ser vivido en la plenitud de cada instante. Era el comienzo de un maravilloso viaje, un camino que, hasta ahora, ha seguido y sigue desarrollándose.

Recuerdo como crecí y recuerdo el campo, el mar, las montañas... Mis padres nos llevaban –a mí y a mi hermana- de aquí para allá; mi padre nos llevaba a la montaña, mi madre al mar... Crecí sintiendo el movimiento, la energía del transitar.

Recuerdo, como un poderoso registro infantil, cuando mi padre me enseñó una foto de su último viaje a India y Tailandia; en ella aparecía con la mirada perdida en la lejanía, bajo un enorme buda dorado... Esta imagen me fascinaba, me hablaba de mundos exóticos y lejanos, y sí, de alguna manera, despertó en mi corazón lo que podríamos llamar una mística temprana.

También recuerdo otro impacto que marcó profundamente el rumbo de mi viaje. Fue la visión de un mapa sobre la evolución del planeta Tierra que aparecía en un gran desplegable de la revista “Muy Interesante”. Allí se mostraba una secuencia de imágenes donde aparecía la evolución de nuestro planeta, desde el momento de su formación hasta el momento de su ;desaparición! Esta toma de conciencia la viví como un profundo shock; todo este mundo, con toda su historia, con todas sus civilizaciones, con toda su evolución y sus complejas relaciones, se disolvería como polvo en el espacio... Me di cuenta como todos los esfuerzos del ser humano, todas sus idas y venidas, sus miserias y sus grandezas, todos sus logros y todos sus fracasos, se desvanecerían como una pompa de jabón en el vacío interestelar... Todo desaparecería y no quedaría nadie para recordarlo... Entonces *¿qué sentido tenía todo esto? ¿Para qué nos esforzábamos si todo terminaría en la nada?* Recuerdo ese impacto... De alguna manera, adivino en ello cierta impronta que desde entonces me ha empujado a vivir peligrosamente, a arriesgar, porque ¿total? No había nada que perder, ni tampoco nada que ganar... Aquel shock grabó la poderosa impronta de que, en realidad, *sólo contaba caminar.*

Otro momento decisivo del camino fue el encuentro con mi primera Maestra. Recuerdo como en un momento dado mi alma se enamoró de la montaña, de la Diosa Naturaleza.

Recuerdo cuando, por primera vez, junto a unos amigos planeamos hacer nuestra primera acampada en la montaña de Peñalara. Recuerdo una tarde en la laguna, apostados sobre las grandes piedras donde habíamos levantado el campamento. Tras una larga jornada, disfrutábamos de una tarde de holganza. Recuerdo el silencio, el descanso, la mera contemplación... Y recuerdo como, en un momento dado, nos *encontramos*... Sí, poéticamente se diría que nos reconocimos, que nos enamoramos.

*La montaña era mi alma, el alma de la montaña era la mía. Despertaba un amor maravilloso que colmaría de alegrías las horas de mi vida.*

Recuerdo los años, toda una juventud, recorriendo las montañas, viviendo intensamente ese romance... Pirineos, Picos de Europa, Guadarrama o la Pedriza bienamada... La pasión, la fuerza, la eclosión de la energía vigorosa... El macuto, las cuerdas, el saco de dormir, la comida enlatada... Años intrépidos que, naturalmente, me llevaron a descubrir las montañas de Europa. Recuerdo perfectamente mi primer encuentro con los Alpes suizos, con una montaña llamada Dent Blanch; la impresión fue sencillamente “sobrecogedora”. Recuerdo esa fuerza colosal de la naturaleza con su grandiosa cabeza de hielo, como me atraía, me fascinaba, y me asustaba... Para el ego -en todo su esplendor juvenil- verse debajo de esa montaña fue un “ponerse en su lugar”; sí, entre otras muchas cosas, en ese encuentro la montaña me insinuaba el camino de la humildad.

Después llegaron más montañas, el exquisito cuerno del Cervino, donde ondeó por primera vez “*Todos somos un mis-*

mo Espíritu”, ¡y el majestuoso macizo del Mont Blanc! Tantas aventuras, tantos momentos de éxtasis, de gozo, de pasión, y de miedo aterrador...

*Vivir la montaña es una experiencia realmente paradójica... Frío, hambre, fatiga extrema, miedo y extenuación... Y luego, ese momento donde el mundo se suspende en toda su gloria y en su espontánea perfección, ese momento atemporal del último paso hacia la cima, ese horizonte inmenso que reúne, en un suspiro, a toda la creación... El vacío y la plenitud fundidos en ese momento que, para siempre, se imprime en cada célula del cuerpo y en la memoria del corazón.*

*Entramos en los palacios de largas escalinatas,  
Todos los suelos son blancos y brillan como el cristal,  
Con la montaña enlunada nos brinda alfombras de plata,  
Y con el sol en el cielo, mares eternos de fina sal.  
¿Por qué sonríes cuando lloras? ¿Te abandona la razón?  
Es más débil lo adecuado que lo hermoso al corazón.  
Cuando dejas de llorar, ya no hay llama en el averno,  
Pues la sombra se hace clara, y lo eterno es un instante,  
Si morir son esos besos, ese abrazo del infierno,  
Toda muerte es un suplicio, inaudito, fascinante.  
Que mirando hacia el infierno, pocos vuelven a pecar,  
Cuando sabes que hay un cielo, pecas, y te vuelves a quemar.  
Ese cielo late al fondo, una puerta que se abre tras vivir la pesadilla,  
Es hermoso como un lirio, y tan vasto, como un lago sin orillas.  
Como sangre de los dioses que en las cumbres te han donado,*

*Son regalos de una vida, para siempre, bajo el pecho almacenados.*

*Que comiendo de esa vida no se puede pasar hambre,*

*Que llevamos esa esencia, de perfume en nuestra sangre.*

### **["Amor de Hielo". Poemario 1996]**

La montaña, sin duda, ha marcado el pulso de mi vida. Desde un principio ha sido ella la que ha despertado en mi corazón el *latido de lo trascendente*. Podría decir que mi primer contacto consciente con la inteligencia espiritual, con la mística natural, provino de la montaña, del contacto profundo con la Naturaleza. Esa era la vía por la cual yo comprendía y me relacionaba con la Divinidad. De hecho, me declaré a mí mismo un "panteísta", impactado e inspirado por "Hiperión", la clásica obra de Hölderling, la cual por aquel entonces consideraba como mi Biblia.

*Ser uno con todo lo viviente, volver, en un feliz olvido de sí mismo, al todo de la naturaleza, esta es la cima de los pensamientos y alegrías, esta es la sagrada cumbre de la montaña, el lugar del reposo eterno...*

*Hablamos de nuestro corazón, de nuestros planes, como si fueran nuestros, cuando es una potencia extraña la que nos abate y nos hecha a la tumba a su gusto, y de la que no sabemos ni de dónde viene ni adónde va.*

*Los astros han escogido la duración, ruedan siempre en la callada plenitud de la vida y no conocen la edad. Nosotros representamos la perfección en el cambio; compartimos en melodías errantes los grandes acordes de la alegría.*

*¡Paz de la belleza! ¡Paz divina! Quién calmó en ti una vez su vida furiosa y su espíritu lleno de dudas, ¿cómo podría encontrar remedio en otra parte?*

*He visto una vez lo único, lo que mi alma buscaba, y la perfección que situamos lejos, más allá de las estrellas, que relegamos al*

*final del tiempo, yo lo he sentido presente. ¡Estaba aquí, lo más elevado estaba aquí! ¿Sabéis su nombre? ¿El nombre de lo que es uno y todo? Su nombre es Belleza.*

*He aprendido más a respetar, he aprendido a conservar lo que hay de bueno y sincero en la tierra. ¡Oh!, aunque pudiera llegar a lo alto, a las resplandecientes islas del cielo, ¿encontraría allí más de lo que encuentro en Diotima -la Diosa Naturaleza-?*

*Quiero descansar, romper mis proyectos, mis exigencias todas..., ¡quiero amarte a ti, vida inocente, vida del bosque y de la fuente!*

*Sólo habrá una Belleza; y la humanidad y la naturaleza se unirán en una única divinidad que lo abarcara todo.*

*Todo nace del deseo y acaba en la paz.*

Sí, desde muy joven me convertí en un apóstol de la natura. Esta pasión, esta devoción, esta mística, continuaron abriéndose camino por las montañas del mundo, el Atlas, los Andes, el Cáucaso, la Patagonia, los Himalayas... Esta llamada de la montaña ha inspirado muchas de las huellas en este largo peregrinaje, en este camino hacia la verdad de uno mismo, que a mí me inspira en llamar, el Viaje.

## **EUROPA**

*Caminante son tus huellas el camino, y nada más;  
Caminante, no hay camino, se hace camino al andar.  
Al andar se hace camino, y al volver la vista atrás,  
Se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar.  
Caminante no hay camino, sino estelas en la mar.*

**[Antonio Machado]**

En mi viaje, fue la llamada de la montaña la que me hizo naturalmente ampliar los pasos y extender la mirada, descubrir ese íntimo y evocativo deleite de saltar las fronteras y des-

plegar nuevos mapas. Durante esos primeros años, la sed de aventuras se colmaba por las carreteras y los raíles que atravesaban de una punta a otra la vieja Europa, años intensos, de juventud en su florecimiento, donde descubríamos el mundo acompañados por ese estribillo que cantaba “*ama, ¡y ensancha el alma!*”. Sin embargo, no pasó mucho tiempo hasta que este viaje por Europa se detuvo. Con apenas 26 años, y a excepción de alguna escapada ocasional a los Alpes, Europa quedó fuera del diario de bitácora. El primer salto asiático marcó el inicio de una larga ausencia que se alargaría más de una década. Hubieron de pasar muchos años, muchas vidas, y muchas pisadas, hasta el *retorno bienhallado*, un regreso celebrado a la maravillosa tierra de Islandia.

En verdad, siento que esa desconexión se dio por la propia *hambre*, por el puro deseo de seguir expandiendo; Europa, quedaba demasiado cerca, y su sabor, en el fondo, era demasiado conocido... Además, las formas culturales de esta civilización pronto comenzaron a producirme cierto hastío, algo en mi contemplaba y sentía esta vieja Europa como algo desaborido, insustancial, y espiritualmente frío. En esencia, la idea de Europa era algo así como la de “*una civilización aburrida y superficial, testigo de la agonía de occidente, emblema de la amargura y de la anemia existencial... Un alma exigua atenazada bajo las formas y apariencias, una civilización políticamente correcta, hipócrita, estreñida, a la que le cuesta respirar...*” Sí, adivino incluso cierto rencor en aquellos sentimientos, el hecho de asociar a Europa como referente de ese modelo occidental que, en esos tiempos, ciertamente detestaba.

Efectivamente, durante mucho tiempo sentí que “no se me había perdido nada” en territorio occidental, no había ningún anhelo, ninguna inspiración a la hora de proyectar nuevas andaduras, sencillamente, “occidente” no existía en mi viaje.

Después de muchas vueltas, de muchas idas y venidas, he terminado por contemplar a Europa como una región del mundo maravillosa, de valores, culturas y geografías tan variadas y tan hermosas... Claro, ahora comprendo que todo depende de cómo se miren las cosas, *desde donde se quieren mirar*.

El viaje te hace comprender que cada modelo cultural tiene sus luces y sus sombras, que cada sistema de conocimiento, cada sistema de creencias o sistema cultural, es relativo, limitado y parcial. Reconocer esto, no solo nos hace más humildes, sino que nos enriquece como individuos y como humanidad; amplía nuestra conciencia y favorece ciertamente unas relaciones desde el entendimiento y desde la paz.

## **INTERRAIL**

**(Francia, Italia, Eslovenia, Grecia, Turquía, Bélgica y Holanda)  
-septiembre 2000-**

En el verano del año 2000, a lomos de esos 24 años que se comen el mundo (y que se reivindican ante él incluso tiñéndose el pelo de morado), partimos cuatro amigos de la estación de Chamartín hacia un viaje que, sin duda, marcaría profundamente esa primera juventud, un viaje que verdaderamente sentiría como “una vida dentro de mi vida”. Fue tal el impacto de este viaje que incluso dio lugar al “Árbol de las Maravillas”, el primer libro que escribiría en la primavera de mi vida.

Por aquel entonces, el Interrail te permitía recorrer Europa en tren, y atravesar sus mares en ferry, de manera sencilla y bastante económica. En nuestro caso, como se describe en este “Árbol de las Maravillas”, optamos por *la Europa mediterránea, la Europa clásica, la Europa de las grandes civilizaciones, la Europa cálida*. No era de extrañar, por lo tanto, que fuera Homero, con su Odisea y su Ilíada, quien me acompañara en las horas sosegadas, ni tampoco, que ese poema dulce

me enseñara a amar la belleza, a través del verbo, y la palabra delicada.

*Llevo en el corazón aquellas perlas de la ribera mediterránea... Perlas adriáticas, ciudades eternas, y joyas renacentistas de la toscana italiana... Los monasterios de Meteora, el abrupto Peloponeso, y las estelas de Ulises en el Egeo de aguas claras... Los bosques frondosos de Eslovenia y la romántica Lubjiana... El blanco Pamukkale, la flor bizantina, y los altos minaretes rasgando la madrugada dorada...*

Viajábamos con nuestros macutos y nuestro camping gas, con nuestros libros y nuestros malabares, vagando y celebrando nuestra descarada juventud de aquí para allá... Caminábamos sedientos por descubrir, ebrios de tanta vida nueva y tan radiantes experiencias, incluso el romance -épico de juventud- me hizo vibrar bajo la luna de *Allah*.

*Caminábamos como almas vibrantes, entre el ardor y la inocencia, entre el descaro y la humildad, entre ideas revolucionarias y un sutil aroma de algo que parecía libertad... Sí, entre la rebeldía y la poesía, secretamente se entreabría un viaje con sabor a eternidad.*

Tras esta espléndida andadura mediterránea decidimos finalizar en la Europa más occidental, en los Países Bajos y el norte de Francia. Recuerdo perfectamente la impresión que recibí cuando atracamos en la estación de ferrocarril de Bruselas; de la austeridad cotidiana de los pueblos y ciudades mediterráneas pasábamos a la modernidad aséptica de un mundo de acero y de cristal; del desparpajo y cercanía popular al árido individualismo; de la espontaneidad cotidiana al orden y a un formalismo casi enfermizo... Claro, para paliar esta impresión tan fría, este desasosiego vital, decidimos regalarnos con ricos hongos y resinas en Ámsterdam, la ciudad de los canales. De

ese modo, a lomos de los estados alterados, nos permitimos descubrir los regalos de Van Gogh, sus callejuelas secretas y sus catedrales, de alguna manera, nos recreábamos en la expresión bohemia para salvar la Europa de “los cielos plomizos y los buenos modales”.

Este lanzarse a los brazos de Europa, esta andadura formidable, dejó profunda huella en mi joven corazón, y, además, hizo crecer el “hambre”; *sí, este viaje entreabría una puerta anunciando un viaje interminable.*

**TRIÁNGULO DE EUROPA CENTRAL**  
**(República Checa, Austria, Hungría)**  
**-marzo 2001-**

Poco después de esta andadura partí de nuevo a los caminos de la vieja Europa. En esta ocasión, quería adentrarme en el corazón de Europa central, y quería hacerlo en solitario. Sí, esta modalidad del viaje pronto empezó a revelarse como mi “tendencia natural en el caminar”.

Siguiendo esta inspiración profunda y misteriosa, partía nuevamente de la estación de Chamartín hacia el corazón de Europa, primera escala, Milán. Desde allí, me adentraría en la Europa bohemia acompañado de un pesado macuto, la Divina Comedia de Dante, y la soledad. Ese primer encuentro extenso con ella -la maestra soledad-, me abrió a profundas introspecciones, a estar conmigo lo suficiente como para comenzar a “verme”, y conocerme.

DIARIO DE BITÁCORA

Ampliando las fronteras, a la vez que se estrecha esta otra, tan íntima, tan cercana... Un fondo velado en la tiniebla, un fondo que quiere, que tiene que ser descubierto... “Lo eternamente bueno, lo eternamente

hermoso, lo eternamente verdadero”. Necesito apartar esta piel encubridora, esta bruma, esta capa superflua... Buscarlo, no parar de buscarlo, hasta encontrarlo... ¿Se puede caminar bajo el sol ardiente sin descubrir el sentido de este caminar?

Esta anudadura, además, me brindó una de esas historias románticas que aparecen en las películas, con encuentro sobre un puente, y despedida en una vieja estación de tren -con luces tenues y brumas silentes-. Estando en Praga, después de vivir unos días de fría soledad, me acordé de ella, de nuestro chispeante encuentro en Estambul unos meses atrás; “*tal vez no sea tan complicado, no está tan lejos Belgrado*”. Finalmente concertamos vernos a medio camino, en Budapest, la ciudad del Danubio. Para un joven de 25 años era una aventura tan romántica...

Con Xenia descubrí la pasión del este, el frenesí, sin embargo, a los tres días me sentía saturado... Compartíamos florituras artísticas, deleites carnales y paseos bohemios, pero no había “contacto”.

*Entre pasión y pasión yo leía la “Divina Comedia”, pero pronto sus brazos y sus piernas desnudas aparecían por mi espalda, como serpientes hambrientas que se enroscaban para atrapar a su presa, y devorarla...*

Esta historia de película era “perfecta”, pero no había alma; me di cuenta de que “estaba porque tenía que estar”, simplemente porque era tan exótico, ¡tan ideal! Cuando en verdad algo me llamaba insistentemente hacia la soledad... Claro, me di cuenta de esto, y aun así algo en mí protestaba: ¿pero de verdad te vas a entregar de nuevo a la fría soledad? ¿Vas a renunciar a esta película perfecta? ¿Pero qué cojones es lo que quieres encontrar? Recuerdo su sorpresa, y mi dificultad para salir de una situación tan embarazosa. Al final, nos despedi-

mos en esa “*vieja estación de tren con luces tenues y brumas silentes*”. Ella volvía a Yugoslavia, y yo me adentraba en tierras austriacas. Así fue como nuestros caminos se separaron, y como esta historia sería recordada.

\*\*\*

Este recorrido marcó el final del ciclo del viaje por Europa. Apenas algunas visitas deleitosas a los Alpes, y algunas escapadas a la espléndida isla de Cerdeña -donde disfrutar de la solaz mediterránea y la amistad-, fueron las pocas huellas que quedaron por mucho tiempo en este continente.

Fue en la primavera del 2015 cuando regresé a Islandia, para encontrarme con unos de los mayores regalos que me ha ofrecido el viaje. Después de muchas idas y venidas, de muchas muertes y renacimientos, de tantas tribulaciones, venturas y desventuras, llegaba a una tierra que colmó de belleza mis ojos e hizo cantar mi corazón, llegaba, además, acompañado de María, mi compañera de camino, mi amor.

## **REPÚBLICA DOMINICANA**

**-febrero 2000-**

América aparece pronto en el camino como una hermosa perla de mi corazón. En verdad, fue la primera tierra que mis pequeños pies hollaron *fuera de la patria*. Con apenas 12 años descubrí junto a mi padre y a mi hermana las tierras del caribe, Cuba en par de ocasiones, llevados por su simpatía y afinidad con la revolución, y la península de Yucatán, siguiendo el rastro de las culturas precolombinas, que para mi padre eran su fascinación.

*Estos viajes se imprimieron en mis tiernos ojos como pirámides en la selva y mosquitos voraces, mares de corales, palmas y caimanes, piel tostada, ron y revolución.*

Años después, volvería de nuevo a tierras del caribe en el clásico viaje universitario. En ese intenso año 2000 (en el que la energía expansiva me hizo pisar junto a un hermano de camino cuatro continentes), organizamos un viaje a la República Dominicana. El propósito era claro: fiesta y desparpajo para un grupo de jóvenes egos desenfrenados.

Fue un viaje extraño, verdaderamente. Por así decir, “*la mente fue por un lado y el alma por otro*”. Por vez primera me encontraba con ese “turismo de resort”, de alcohol gratis, drogas y prostitución, y aunque en principio era algo con lo que contábamos, muy pronto se convirtió en algo muy perturbador; una cosa era lo que lo que habíamos ingenuamente proyectado y otra encontrarse con la crudeza de ese contexto humano tan sombrío y abrumador... Este turismo sexual -cabe decir, en la mayoría de los casos infantil- agitaba en mi interior sentimientos de asco, rabia y profunda indignación, recuerdo incluso entrar en conflicto con otros turistas, y entre nosotros mismos, por esto que yo percibía como una infame y hasta siniestra explotación. Fue tan perturbador lo que se movió en nosotros que hasta a un compañero se le activó un brote psicótico que le condujo a un intento de suicidio...

Sí, este viaje rasgó mi alma, y abrió mis ojos a través de una dura confrontación con la sombra humana. Por lo demás, también dejó algunos momentos auténticos en relación con la cultura dominicana, y sobre todo una gran enseñanza: me di cuenta claramente de que lo que mi alma buscaba no era *turismo*, ni de resort, ni de nada más, lo que yo quería, verdaderamente, era *viajar*.

### DIARIO DE BITÁCORA

¿Cómo una pequeña isla pudo hacer temblar mis océanos?  
¿Cómo un viento entre palmeras pudo agitar tanto la fruta

de mis ramas? Allí empezó todo, en la tierra dominicana mis ojos se abrieron, como nunca antes lo habían hecho, a la crudeza del mundo; allí, entre las olas de un mar cálido y sonrisas mulatas, me topé inesperadamente con este mundo de luces y sombras. Y todos los encantos, y todas las crudezas, se entrelazaron como raíces indistinguibles para hacerme sentir calor donde siempre tuve frío, y alivio fresco sobre mis más altas llamas... Esas raíces se entrelazaban para darme a probar el paradójico camino del alma humana.

## **MARRUECOS**

**-junio 2000-**

Meses después del salto a las américas, propulsado por el *hambre del viaje*, me adentraba por primera vez en la tierra de África. Aunque ese primer encuentro con Marruecos pude considerarlo como un encuentro “amable”, mi relación con África está teñida de *dolor e iniciación*; África representa sin duda una tierra de “herida” en mi corazón.

En verdad, este primer encuentro fue disfrutado desde esos ojos hambrientos y joviales, desde ese amanecer que destellaba en el horizonte de la juventud temprana... Fue adentrarse en tierra nueva y compartir con los habitantes del Atlas, solazarse en los oasis del desierto, caminar entre las dunas, y los arroyos entre palmas... Fue recorrer aldeas y bazares, embeberse de la cultura magrebí, impregnarse con los olores de especias y cabras despellejadas, con los sabores del cuscús y del tajín, del té verde y del polen de hachís...

El encuentro con Marruecos supuso verdaderamente adentrarse en un *mundo aparte* separado por apenas catorce kilómetros de agua salada... Un mundo tan cercano y a la vez tan lejano... Aunque ciertamente la herida de África no se manifiesta en la misma medida en el Magreb como en el área sub-

sahariana, aun así, su aliento llegó a mi cuerpo como un susurro, como una polvareda que batía de una tierra no tan lejana... Ese aliento me llamaba silenciosamente hacia una futura inmersión en el corazón de la madre africana, una aventura inesperada que, en mi pronto destino, inexorablemente me aguardaba.

### DIARIO DE BITÁCORA

Como una mujer desnuda enseñándome sus heridas... Así de hermosa, y así de sincera, la mujer de ojos oscuros me mostró su carne, siempre llena de polvo, siempre tan cruda, pero siempre tan bella...

Cuando la luz de África se encendió dentro de mis ojos supe que tarde o temprano tendría que adentrarme; en verdad, el encuentro con Marruecos fue como acariciar su cabeza desmelenada, sabiendo que más allá del Sáhara un corazón negro palpítaba... Más allá, una vena abierta... Sí, Marruecos fue como una puerta... Un beso en la cabeza de mama África, y una llamada hacia sus raíces descubiertas.

### **THAILANDIA**

**-septiembre 2001-**

Esos primeros pasos del alma en su alborada se consumirían en el fantástico interrail y en el viaje solitario por Europa central... Entonces, en la imaginación apareció el sueño de Tailandia, una aventura que, sin lugar a dudas, marcó un “gran salto” en la andadura.

*No puedes viajar por el camino hasta que no te conviertes en el camino en sí mismo.*

**[Buda]**

Por aquel entonces ya me había encontrado con Buda. Bueno, en verdad no me había encontrado, únicamente lo cono-

cía... Bueno, en realidad pasé muchos años hablando de Buda sin conocerle realmente (por aquel entonces incluso escribí un libro llamado “Manú. La tentación del ego”, en el que disertaba ingenuamente sobre su filosofía y su enseñanza). Claro, por aquel entonces había comenzado a estudiar la vida y la obra de Buda; tras un sabroso peregrinaje de la filosofía presocrática a la filosofía existencial, llegué naturalmente a la filosofía oriental. Del “Dios ha muerto” de Nietzsche, llegaba a un ser enigmático que decía: “no te preocupes acerca de Dios, no tiene ninguna importancia si existe o no”. Buda no negaba ni afirmaba la existencia de Dios, pero todo él rebosaba una radiante espiritualidad. Entonces, me llegó una hermosa historia...

### **Cuenta la leyenda...**

*Una mañana un hombre le preguntó a Buda: “¿Existe Dios?”*

*Buda miró al hombre a los ojos y le dijo: “No, Dios no existe”.*

*Ese mismo día, por la tarde, otro hombre le preguntó: “¿Qué piensas acerca de Dios? ¿Existe Dios?”*

*Buda miró al hombre a los ojos y le dijo: “Sí, Dios existe”.*

*Ananda, que estaba con él, se quedó muy confundido, pero él ponía siempre mucho cuidado en no interferir en nada. Si tenía alguna pregunta, por la noche, cuando todo el mundo se retiraba y Buda se disponía a dormir, se la exponía.*

*Pero esa tarde, a la puesta de sol, otro hombre vino con una pregunta muy parecida, aunque formulada de forma distinta. El hombre dijo: “Hay gente que cree en Dios y hay gente que no cree en Dios. Yo no sé a quién creer. He venido a pedirte ayuda”.*

*Ananda estaba muy interesado en oír la respuesta de Buda; en un mismo día había dado dos respuestas absolutamente contradictorias y ahora surgía una tercera oportunidad (y no hay una tercera respuesta). Pero Buda le dio una tercera respuesta. No habló, cerró los ojos. Era un hermoso atardecer. Buda estaba en un bosquecillo de mangos. Los pájaros estaban posados en las ramas de los árboles. El sol acababa de ponerse y soplabla una brisa fresca.*

*El hombre, al ver a Buda sentado con los ojos cerrados, pensó que quizás era esa la respuesta, así que se sentó junto a él con los ojos cerrados.*

*Transcurrió una hora y el hombre abrió los ojos, tocó los pies de Buda y dijo: "Tu compasión es grande. Siempre te estaré agradecido por haberme dado la respuesta".*

*Ananda no podía creer lo que veía, porque Buda no había dicho una sola palabra... Y el hombre se marchó tan contento, totalmente satisfecho. Entonces Ananda le dijo a Buda: "¡Esto es demasiado! Deberías pensar en mí; me vas a volver loco. Estoy al borde de un ataque de nervios. A un hombre le dices que Dios no existe, a otro hombre le dices que Dios existe y al tercero no le contestas. Y el tercero dice que ha recibido la respuesta, está contento y agradecido, y te toca los pies. ¿Me puedes explicar qué significa todo esto?"*

*Buda dijo: "Ananda, la primera cosa que debes recordar es que esas preguntas no las habías formulado tú; por tanto, esas respuestas no eran para ti. ¿Por qué te preocupas innecesariamente por los problemas de otra gente? Primero soluciona tus propios problemas".*

*Ananda dijo: "Es cierto, esas no eran mis preguntas, y las respuestas no iban dirigidas a mí... Pero ¿Qué puedo*

*hacer? Tengo oídos y oigo, y he oído y he visto, y ahora todo mi ser está confundido. ¿Cuál es la respuesta correcta?"*

*Buda dijo: "¿Correcta...? **Lo correcto es la consciencia.** El primer hombre era un teísta y quería que le reafirmase en su creencia de Dios. Vino con una respuesta -una respuesta hecha- solamente para que le reafirmase en su creencia y poder decir: "Estoy en lo cierto, incluso el propio Buda me ha dado la razón." Por eso le he dado esa respuesta, solamente para perturbar su creencia, porque **creer no es conocer.***

*El segundo hombre era un ateo. También ha venido con una respuesta, una respuesta hecha -que Dios no existe-, y quería que le reafirmase en su incredulidad para poder decir que pienso como él. Tuve que decirle: "Sí, Dios existe." Pero el propósito era el mismo.*

*Si eres capaz de ver mi propósito, verás que no hay contradicción. Estaba perturbando la creencia preconcebida del primer hombre y la incredulidad preconcebida del segundo hombre. La creencia es afirmativa, la incredulidad es negativa, pero en realidad ambas son una misma cosa. No provienen de alguien que conoce; y ninguno de ellos era un verdadero buscador, ambos acarreaban prejuicios.*

*El tercero era un verdadero buscador. No tenía ningún prejuicio, abrió su corazón y me dijo: "Hay gente que cree en Dios, y hay gente que no cree en Dios. Yo no sé a quién creer. He venido a pedirte ayuda." Y la única ayuda que podía darle era una experiencia de **consciencia silenciosa**; las palabras son inútiles. Y cuando he cerrado mis ojos ha entendido el mensaje. Era un hombre con una cierta inteligencia: abierto, vulnerable. Y cerró los ojos.*

*Al profundizar en el silencio, al volverse parte del campo de mi silencio y mi presencia, ha empezado a adentrarse*

*en el silencio, a adentrarse en la consciencia. Cuando transcurrió una hora parecía como si sólo hubieran transcurrido unos minutos; no recibió ninguna respuesta en palabras, pero recibió la verdadera respuesta en silencio: no te preocupes acerca de Dios, no tiene ninguna importancia si existe o no. Lo que importa es la existencia del silencio, si existe o no la consciencia. Si eres silencioso y consciente, tú mismo eres Dios. Dios no es algo ajeno a ti: o eres una mente o eres Dios. En silencio y conciencia, la mente se disuelve, desaparece, y se te revela la divinidad. Sin haberle dicho nada ha recibido la respuesta, y la ha recibido de una forma perfectamente correcta”.*

### **[Osho]**

Esta semilla hizo surgir en mi interior, como no podía ser de otra forma, una atracción irresistible por descubrirlo... En este contexto, apareció el sudeste asiático como una oportunidad para encontrarle en su *propia tierra*, de esta manera emprendí junto a un compañero de camino el salto a Thailandia.

Thailandia es un país fascinante, ciertamente, pero en lo que respecta a *seguir los pasos del Buda* fue una expedición realmente decepcionante. Sí, desde que arribamos en Bangkok seguimos la estela de los monasterios –verdaderamente deslumbrantes- con nuestros macutos a la espalda buscando cobijo y enseñanza... No es que buscáramos ser *iniciados*, sino simplemente ser *impregnados*, queríamos respirar, vivir esa atmósfera. Y sí, en la mayoría de los casos fuimos amablemente acogidos, incluso recibidos como un exótico acontecimiento en la rutina de la vida monástica... Pero mi corazón no era tocado, bueno, en una ocasión, al menos fue acariciado... Recuerdo una tarde paseando en un monasterio cerca de Chiang Mai, cuando todos los niños-monjes salían de sus ejercicios vespertinos con cierta algarabía... Al fondo de un corredor, sobre una pequeña manta naranja, un anciano monje se senta-

ba en silencio con los ojos cerrados y las piernas cruzadas... Al descubrirle, tan quieto, tan sereno, algo en mi fue *impresionado*... Yo continué mi paseo, pero, al cabo de dos horas, cuando volví a pasar por allí, el anciano seguía exactamente como lo había dejado ¡parecía que nada en absoluto había cambiado! La misma postura, el mismo semblante, esa quietud serena y ese silencio inquebrantable. Era mi primer encuentro con la meditación. Sí, tan solo fue un leve arañazo, pero ahora reconozco que secretamente fui “infectado”. *Buda no está ni en los libros ni en los templos, Buda está dentro.*

Por lo demás, también descubrí el fuerte contraste entre el budismo de monasterio y el budismo social, el budismo de la calle... Buda como deidad y el budismo como creencia, ¡igual que en todas partes! Lo que más me sorprendía es que, en este caso, Buda había sido lo bastante explícito al respecto... En una ocasión, recién arribados al Triángulo de Oro (donde el río Mekong separa las riberas de Tailandia, Laos y Birmania, y célebre por su reciente historia de tráfico de opio, prostitución y mafia) fuimos *asaltados* por un policía, que pretendía guiarnos, según su criterio, por esa zona tan peligrosa: tomando la pistola de su cinturón insistía con vehemencia: “*safety, safety*” (seguridad, seguridad). Recuerdo el paseo en coche, como, mientras las figuras e imágenes de Buda colgaban del retrovisor, el hombre nos paraba de prostíbulo en prostíbulo, ofreciéndonos un rato de sexo y alcohol... Viendo algo desconcertado como rehusábamos, sintiendo nuestra incomodidad y nuestro “hablar en voz baja”, el hombre comenzó a sentirse irritado: “¿*de qué estáis hablando?*”. Finalmente, no sin cierta tensión, pudimos desembarazarnos... Este contraste, me sorprendió profundamente, me recordaba ese *sutra* de la sabiduría popular que mi abuela solía recitar al referirse a cierta “gente religiosa”: “*ama a Dios y jode al prójimo.*”

Por lo demás, los indígenas de las selvas de Tailandia también eran explotados por personas que se decían a sí mismo ser “budistas”. Recuerdo nuestro encuentro con las “mujeres jirafa” (mujeres de la etnia kayan, que alargan su cuello con la colocación gradual de anillos de metal). Sin saberlo, participamos de un espectáculo turista que ocultaba una oscura realidad, una de las tantas de explotación y denigración de las culturas indígenas de nuestro planeta.

Tras estas confrontaciones con las luces y las sombras humanas, decidimos cruzar el país de norte a sur en tren para descubrir los paraísos del mar de Andamán. Y es justo decirlo, en verdad, los descubrimos. Las aguas turquesas, los corales, las selvas y las playas desiertas... Las delicias de Andamán nos confortaron y nos regalaron horas de solaz y ambiente paradisiaco, un bálsamo de cuerpo y alma antes de regresar al hogar.

### DIARIO DE BITÁCORA

Tailandia representa algo así como “dar un salto”; un salto geográfico y salto interior. Siento algo que nace, y algo que comienza a desprenderse. No sé lo que es, pero me ofrezco sin ambages... Ya no hay marcha atrás para este Viaje...

#### **EGIPTO**

**-octubre 2002-**

El siguiente destino que aparecía en mi camino era Egipto. ¡Egipto! Era difícil equivocarse...

De nuevo, cuatro amigos con sus mochilas, alas ligeras, y el alma hambrienta. Efectivamente, nuestro primer encuentro era inexcusable: el museo arqueológico de El Cairo, la meseta de Guiza, y las pirámides.

Sí, yo estuve en las pirámides, pero nos las *descubrí*. Sí, estuve físicamente y fui abrumado por la belleza, la perfección y la grandeza de estos monumentos ancestrales; pero eso fue todo, una “visita monumental”. Estuve en la Cámara del Rey, el corazón de la gran pirámide, pero no conecté con ella, ¡ni siquiera sabía a lo que me podía *conectar*! Mucho después he investigado a fondo los profundos misterios de estos lugares de poder, por eso comprendo perfectamente que, por aquel entonces, no lo supe ver.

Habiéndonos recreado en los vestigios de la meseta, y habiendo explorado los barrios populares de El Cairo, partimos hacia el sur. Viajar en Egipto era sencillo: seguir la línea de Nilo, el oasis que atraviesa como una vena fértil el gran desierto africano.

*Más allá del oasis, océanos de arena; solo el delta, la península del Sinaí, y esta gran vena; en Egipto, todo lo demás es arena.*

Seguir esta línea por tierra, y retrocederla por el agua, fue una aventura realmente deliciosa. En Asuán, la antigua tierra de los nubios, se detuvo nuestra andadura hacia el sur, más allá quedaban las fuentes legendarias del Nilo Blanco y del Nilo Azul... *Sí, de nuevo los horizontes del sur me susurraban, de nuevo ese silbo misterioso, del corazón de África, que me llamaba...*

Frente a Asuán, reposa una isla legendaria. Cuenta la leyenda, que la isla Elefantina guardó durante un tiempo el Arca de la Alianza, traída desde Jerusalén para protegerla del saqueo del templo de Salomón en Tierra Santa. Finalmente, el Arca continuó por el Nilo hacia al sur, hasta Axum, en la tierra de Etiopía, donde los propios etíopes aseguran que aun hoy día se refugia y se custodia el Arca.

Como era natural, no podíamos escapar a la tentación de visitar esta isla con una aureola tan fantástica. Un joven barque-

ro nos acercó sigilosamente a sus orillas, señalándonos que a la caída del sol no habría más barcas, y fue muy explícito: “no se puede dormir en *Elefantina*”. Claro, eso era precisamente lo que necesitábamos oír para quedarnos a dormir allí. “¿Qué misterio envuelve esta isla”? De paseo entre papiros, los juncos y las palmas, nos recreamos... Algunos nubios vivían en la isla, y salían a nuestro encuentro a saludarnos, ¡recordándonos que había que coger la última barca antes del ocaso! Y entonces, cayó la noche, y, mientras preparábamos el campamento, de entre las palmas salió un hombre sosegado... Sea como fuere, no podíamos dormir en la isla, eso lo dejó bastante claro... Finalmente nos llevó a la orilla, y nos invitó a subir a su *faluca* -barca de vela típica del Nilo-; “aquí podéis dormir, esto ya no es *Elefantina*”.

\*\*\*

Al día siguiente, contratamos una *faluca* bien avituallada para comenzar el retorno río abajo...

### DIARIO DE BITÁCORA

Dejarse llevar por el Nilo, suave, lentamente... Contemplar el oasis de ribera, bajo las dunas, mientras el agua te mece...

Orillas en islas secretas, hogueras que cintilan bajo las estrellas, y *darbukas* que celebran...

El Nilo ha entrado en mi corazón como una melodía entre papiros, ¡que música tan bella!

Un mediodía, llegamos a Luxor, donde volvíamos a tierra. Allí, como no podía de otra manera, descubrimos el Valle de los Reyes y sus maravillas monumentales. Un emplazamiento *apoteósico*, ciertamente. Pero nuestro rumbo nos seguía llevando hacia el norte, a la península del Sinaí.

Lo único que sabíamos de esta península era que allí había una montaña mítica, el monte Sinaí, ¡cómo no aprovechar la ocasión para encumbrarla! Sin embargo, nuestro destino nos reservaba otra sorpresa, otro regalo para el cuerpo y para el fondo de los ojos; los excepcionales arrecifes del Mar Rojo. Sí, fuimos buscando una montaña mágica y encontramos un paraíso submarino. Finalmente, no subimos la montaña, en parte por una potente gastroenteritis que mermó la expedición y las ganas de trepada, y, por otra, por esta excepcional sorpresa submarina que nos fue inesperadamente regalada.

En las costas del Mar Rojo, el desierto y los corales se juntan en la misma orilla, el contraste es impresionante; sobre la tierra, piedra amarilla, reseca y polvorienta, bajo el agua, una explosión de colores y vida natural. Incluso por la noche, desde la orilla, se pueden ver los corales alumbrados por peces luminosos, ¡peces de luz! Realmente formidable...

La estancia en el Sinaí fue cerrada por una terrible tormenta, justamente la mañana que nos tocaba partir. De repente, no había carreteras, todo estaba inundado; según nos dijeron, no llovía en esta tierra desde hacía más de tres años... Claro, ¡por eso todos los niños salían a celebrarlo! Niños chapoteando y salpicando, niños sonrientes festejando el gran milagro... *“Bendita inocencia... ¡Qué pronto nos acostumbramos!”*

De vuelta en el Cairo, camino al aeropuerto, contemplaba la noche apagada... En los suburbios periféricos, horizontes de ferralla se elevaban en las penumbras por encima de las terrazas... *“Este no es mi hogar, esta no es mi casa”*, surgió en la mente un sentimiento con palabras... Entonces, súbitamente, otra voz más potente fue pronunciada: *“nunca estás fuera del hogar, el universo entero es tu Hogar”*. Este era el regalo profundo que Egipto, en la despedida, me regalaba.

*Si haces del mundo tu carruaje, ¿qué queda por llevar?  
Si haces del cielo tu cobijo, ¿en dónde estarás desprotegido?*

### [La Espada de la Vida]

#### **CHILE – ARGENTINA**

**-mayo 2003-**

En la primavera del 2003 regresaba a la américas, esta vez en busca de la naturaleza indómita de la Patagonia. Un viaje trepidante en el que cuatro amigos nos lanzábamos a saborear los dulces frutos de la juventud. Desde Santiago de Chile, en un 4x4 alquilado, nos aventuramos hacia el sur, recorriendo miles de kilómetros hasta llegar a tierras australes, una travesía memorable que, como no podía ser de otra forma, nos ofreció un encuentro con las luces y las sombras humanas, entre montañas de hielo y bosques ancestrales.

#### DIARIO DE BITÁCORA

Siguiendo la línea del Pacífico vislumbramos los volcanes, se elevan sobre la tierra con sigilo, como silentes leviatanes... Ascendemos al cráter nevado del Casablanca... A nuestros pies, mares de floresta y horizontes prístinos se deslizan hacia los mundos australes...

Nos acompañan los leones marinos de Chiloé, el aliento de los bosques y lagos de Powoohé y Nual Nappí, donde surca una frontera imaginaria que cambia las banderas y los nombres en los mapas... Descansamos en Bariloche, la pequeña suiza sudamericana, y nos adentramos en la gran pampa... La pista de rípio se sumerge en el océano amarillo, tierra de ñandús, de vientos helados, y una tremenda soledad... En el Perito Moreno descubrimos un mundo de hielo, de silencio azul, y una salvaje libertad...

Atravesando la gran pampa, nos encontramos con los

pumas, aparecen como fantasmas en la noche sorprendidos por las luces del todo terreno... Uno de ellos se detiene, queda deslumbrado, es un momento mágico... El gran puma nos observa, nosotros quedamos fascinados... Tras unos segundos, se adentra en las sombras, y entonces todos nosotros, conmovidos, suspiramos.

Cerca del Chaltén, compartimos noche y asado con unos arrieros, ocupados, durante meses, en levantar una malla de espio al infinito... Durante meses, su hogar era una vieja furgoneta, sus compañeras, melancólicas acémilas, y su alimento, grandes piezas de carne asada. En esa ocasión, hubo un encuentro con viajeros en la yerma inmensidad... La lumbre, la carne, el vino celebrado, y pocas palabras...

*El río de leche cintila en el cielo, destellos de otros mundos en la fría oscuridad... Vivimos un encuentro genuino, sencillamente humano, asistido por la eternidad.*

Llegamos a Chaltén, nuestro destino en el sur, atraídos por lo que en esos tiempos era considerado la meca de la escalada alpina. Estábamos a los pies del glorioso Cerro Torre, la imposible aguja de piedra con su corona de hielo, el célebre hongo somital. Estábamos a sus pies, sentíamos su aliento, pero las nubes y la lluvia nos impedían contemplarlo.

### DIARIO DE BITÁCORA

Los primeros días ascendemos y merodeamos por el campo base del Fitz Roy, hermano gemelo del Torre. La sangre late vigorosa y los ojos ruegan por una ventana en la densa niebla. En esta zona del planeta las condiciones meteorológicas son muy extremas, las tormentas antárticas son famosas por su fiereza. Estas condiciones, sumado a su dificultad técnica, convierten a esta montaña en uno de los mayores retos alpinos del planeta. En el pueblo nos

dicen que cuando sopla el viento -cuando sopla de verdad- nadie puede salir a la calle, a veces durante semanas... El ganado se recoge y los coches son atados con gruesas amarras. En esta ocasión no hay viento, pero las nubes, cada día que pasa, frustran el ánimo y nos atenazan.

En este punto del viaje surgieron los conflictos... Teníamos que decidir si esperar o partir, pero los gustos, los ritmos y las necesidades eran muy distintas y variadas. Entre discusión y discusión, finalmente comprendí que, en verdad, mi tendencia natural necesitaba seguir su “propio ritmo”, que restringir mucho tiempo esa necesidad me comprimía y me estresaba. Situaciones como esta, sin duda alimentaron ese fuego interno donde el viaje solitario se gestaba.

### DIARIO DE BITÁCORA

La amistad, la verdadera amistad, se forja en las alegrías compartidas tanto como en los momentos de dificultad. Para que el conflicto se convierta en abono es precisa la humildad, la honestidad. La verdadera amistad es una escuela para el despertar.

Finalmente, continuamos nuestro camino atravesando el paraje andino en busca de la remota carretera austral. Saltamos de nuevo a la Patagonia chilena, reconfortados en nuestro encuentro frustrado por nuevos parajes de una abrumadora belleza natural.

Los glaciares se derraman del campo de hielo buscando el abrigo del bosque exuberante, paraíso de líquenes, robustas lenguas, y helechos gigantes... Al fondo, los fiordos se abren a los fríos mares del sur... Sí, Patagonia todavía huele a mundo virgen, a mundo aparte. Este corazón sabe que este es el primer encuentro de un prometedor romance.

## CHINA

-diciembre 2003-

### DIARIO DE BITÁCORA

Un nuevo viaje, un nuevo “alejarse de todo”, un nuevo transitar. De nuevo esa llamada, esa “atracción de los horizontes”, que vibra en mi secreta intimidad. No sabemos con certeza qué nos empuja a lo desconocido, a lo lejano, ¿qué es lo que estamos buscando? ¿Aventuras, emociones, expandirnos, disfrutar? Parece que es eso, pero no solo es eso, hay algo más... Algo profundo y misterioso que no puedo nombrar... No sé lo que es, pero tiene un sabor a libertad... Por eso me dejo llevar...

Este primer viaje a China representa otro viaje de “salto”; por fuera, un mejor entendimiento de los parámetros en los que comenzaba a moverse -vorazmente- nuestro mundo globalizado; por dentro, un hachazo directo a las raíces, propinado por Krishnamurti bienamado.

De nuevo, un grupo de almas inquietas nos poníamos al pie del camino, mirando esta vez hacia Yunnan, la provincia de las minorías étnicas en las estribaciones del gran Himalaya.

Partimos de Beijing en esa época en la que todavía sus habitantes vivían en los *hutongs* (callejones del casco antiguo de las ciudades chinas) y circulaban en bicicleta. Sí, era un tiempo en el que todavía podía verse el cielo y respirar -más o menos adecuadamente- en esta ciudad descomunal. Desde aquí cogimos el tren que poco a poco nos acercaría a Yunnan.

En algunos países como China e India, viajar en tren es todo un acontecimiento. Podría decirse que es una de las mejores maneras de mezclarse y descubrir la cultura de un país, en verdad, el tren no es un “medio de transporte”; el tren no es un medio, es el propio viajar.

## DIARIO DE BITÁCORA

El tren nos gusta, hay tiempo para todo... Para hablar, para leer, para escribir, para observar... Tiempo para mirar por la ventana, tiempo para descubrirse a uno mismo, y tiempo para descubrir y compartir con los demás... El traqueteo se hace cómodo, cada uno con sus cosas, la gente viene y va... Existe un rico intercambio, la curiosidad por lo exótico y lo desconocido es compartida con espontaneidad...

El tren me gusta, aprendo a contemplar...

(\*\*\*)

Krishnamurti viaja a mi lado, ¿de dónde ha surgido este ser que ahora me acompaña, y por qué hace temblar mi alma, recordándome lo que parecía haber olvidado? ¿Cómo ha llegado a mi vida este leñador tan amoroso, y a la vez tan despiadado?

“Cuando hay amor el ego no existe”. Lo reconozco, lo había olvidado, ¡pero me cuesta tanto aceptarlo!

(\*\*\*)

De camino a Xi'an (en el corazón de China, punto de partida de la legendaria Ruta de la Seda), contemplo “una tierra muy cansada”; árboles decrepitos y campos yermos bajo una atmósfera grisácea de tiniebla y escarcha... Factorías monstruosas y terrazas que explotan la poca energía que le queda a la tierra... Poblados polvorientos, aldeas olvidadas... Este ambiente me evoca a la china maoísta, alineada a un comunismo sin alma... Sí, hay cierta atmosfera orwelliana...

(\*\*\*)

A medida que avanzamos hacia el sur seguimos viendo campos devastados y factorías tenebrosas; el problema ya no se nos presenta como algo local, abarca todo lo que vemos y nos parece brutal... Surgen muchas dudas, muchas preguntas, mucha tristeza... China se hunde, su tierra es devastada... Una tierra tan triste, tan enferma... Un sentimiento tan terrible, tanta impotencia...

Tras este largo peregrinaje hasta el extremo sur de China, llegamos a Dali, en el corazón de la provincia de Yunnan, y de allí nos adentramos a Lijiang, en las remotas fronteras con el Tíbet y Myanmar (Birmania.). Allí, nuestros corazones finalmente pudieron descansar.

Al fin, descubríamos una China sin “neones luminosos” y sin factorías, una China con vida, una China tradicional, y una China de las “minorías”. (En China, el grupo étnico más grande son los *han*, aproximadamente el 92% de la población; el resto de minorías étnicas se reparten fundamentalmente aquí en Yunnan, en Tíbet y Xinjian. Por lo demás, viajar por estas provincias hace evidente que esto no es China “propriadamente dicho”, sino “anexiones” de patrimonio geográfico y cultural.)

Lijiang nos dio una idea de cómo eran los pueblos y ciudades chinas antes de las “cuadrículas artificiales” y de los “centros-templos comerciales”, antes de la desaparición del alma, antes de arruinar la belleza y la sencillez cotidiana. Lijiang era una ciudad tradicional, una ciudad de plazas abiertas y casas coquetas, y una ciudad “comercial”; las etnias de las montañas se encontraban en los mercados de Lijiang para vender sus telas, sus productos del campo, y todo lo que laboraban sus manos... El mercado era sin lugar a dudas un maravilloso “museo vivo” del devenir humano. (En la mayor parte del mundo un mercado centrifuga lo esencial de la cultura, al menos la “cultura vital”,

de un grupo humano; si, para descubrirlo, antes señalamos al tren, en la misma medida puede señalarse al mercado.)

### DIARIO DE BITÁCORA

En el viaje, cualquier momento se presenta como un maravilloso “observatorio del mundo”, en verdad, el viaje propicia -e implica- este “posicionamiento”; la decisión de “naturalizar la mirada” para vivir verdaderamente la realidad a la que estamos asistiendo.

Naturalmente atentos, y abiertos, a sentir cada matiz, cada detalle, a saborear la riqueza irrepetible que nos ofrece cada instante... Mientras caminas, cuando compartes las aperturas de un vagón de tren, sentado en una plaza tranquila o perdido en un mercado hirviente... Contemplar el ir y venir de las gentes, los rostros, las expresiones cotidianas, una mirada serenamente interesada en el movimiento de la vida humana... Observar como un ser de otro planeta, testigo mudo, curioso, inocente... Observar y disfrutar del milagro del mundo, sin juicio, sin mente...

(\*\*\*)

A las afueras de Lijiang vidas de huerta y labranza... Caras arrugadas, miradas sosegadas... Olor a ganado, estiércol y paja...

En el horizonte de Lijiang se asoman grandes montañas, son las arrugas orientales del Himalaya...

Al fondo despunta la Montaña del Dragón de Jade, veo las nubes rasgarse en sus aristas afiladas... Esta visión arroba mis ojos, y estremece mi alma delicada...

Como no podía ser de otra manera, nos adentramos en las montañas. Preparamos todo lo necesario y nos dispusimos a

bordar la falda del Dragón. *Una andadura que colmaría los ojos de belleza, el cuerpo de alegría, y el corazón de bendición.*

El camino iniciaba en la grandiosa Garganta del Salto del Tigre, una de las mayores depresiones del planeta (con desniveles de hasta 3600 metros) que desemboca en el río Yangtsé (el más largo de Asia, y el tercero del mundo, tras el Nilo y el Amazonas).

### DIARIO DE BITÁCORA

Caminamos durante toda la jornada entre terrazas herbosas, huertas colmadas, y algunas aldeas diseminadas. Aquí viven los naxi, gente ruda y amable, de rasgadísima mirada.

Al cruzar los poblados, solo accesible por los caminos viejos, me fijo en sus gentes... “para ellos el mundo termina detrás de las montañas”, cuando me pongo en su piel así me lo parece... Es tan abrupta y tan grandiosa esta barrera de gargantas y montañas...

Cuando el sol es tragado y las piernas tiemblan, llegamos a un poblado donde nos recibe mama naxi; el lugar es majestuoso, de una belleza inenarrable... Mama nos recibe con té reconfortante, nos prepara comida caliente, y nos aloja en una choza colgada hacia el valle... Nos sentimos abrumados por la cordialidad naxi.

Viendo que el cáñamo crece por doquier, decidimos festejarnos... Arrimamos las ramas frescas para secarlas junto al brasero, poniendo todo nuestro ingenio y nuestro cuidado, ¡pero el asunto es complicado! Cuando nos ve mama naxi se ríe a carcajadas, y entonces nos saca una tetera repleta de ricos cogollos selectos y triturados... Sin duda alguna, en ese momento, en ese lugar, el paraíso estaba para nosotros reservado...

(\*\*\*)

La ruta prosigue por la garganta, pero en verdad caminamos a un rumbo desconocido... Caminamos hacia la meseta, donde cruza el río Yangtsé, eso es todo lo que advertimos...

De camino somos invitados a una boda naxí, y a la tarde llegamos a la orilla que nos separa de la meseta... Allí, en mitad de ninguna parte, nos sentimos perdidos... ¿Cómo cruzamos el río? Es uno de esos momentos donde el alma infantil, exploradora, renace con todo su brío...

(\*\*\*)

Ahora mismo, mi percepción es hermosa. La tierra que piso hace que mi corazón respire y se serene. Quiero vivir así, hundido en cada momento; vivir sin tiempo, sin huir ni perseguir... Quiero tenerte cerca, espíritu de la inocencia, y del sereno devenir...

(\*\*\*)

Pienso que el mundo es tan grande o tan pequeño como lo queramos concebir... Pienso que los horizontes los puso algún dios antiguo para incitarnos, para empujarnos a descubrir... Y ahora, más que nunca, pienso que el cielo protege a esta esfera de vida y piedra, donde mis pies se mueven, y a la que mi corazón consiente en llamar, la Belleza.

Tras estas sabrosas aventuras en Yunnan, tocaba regresar. De nuevo en Beijing, mis compañeros retornaron a España, y yo me dispuse para unos días de “encuentro con la soledad”.

Beijing puede considerarse como un modelo para contrastar la deriva del llamado “mundo globalizado”. Durante días, reco-

rriendo la ciudad, con la bicicleta de aquí para allá, pude contrastar esta “deriva” de manera contundente y definitiva. Por así decir, vi dos Chinas: la China tradicional y la China moderna. Entre ambas, una frontera generacional. Para mí, esa frontera representa la “pérdida del alma” en el modelo cultural.

### DIARIO DE BITÁCORA

La China tradicional es una China de profunda sencillez, cordialidad y sabiduría. Esta China todavía puede encontrarse en las zonas rurales y en los parques de las ciudades. En estos parques las personas mayores acuden cada jornada para practicar chí kung, taichí o cualquier disciplina espiritual o arte marcial, para jugar al bádminton, hacer caligrafía o tocar música tradicional, expresiones que nutren naturalmente esa atmósfera de armonía, bienestar y tranquilidad.

La China moderna es la China de las “cuadrículas”, cuadrículas psicológicas, cuadrículas urbanísticas, cuadrículas funcionales, ¡todo cuadrículas! Es la China de los neones y las pantallas gigantes, de luces de colores y superficialidad, de la hipnosis tecnológica, el esnobismo más burdo y el consumismo más voraz. Por supuesto, nadie mira a nadie en esta “modernidad”, nadie puede ver más allá que la pantalla de su flamante dispositivo digital.

En todo el mundo este modelo está empezando a operar, pero este contraste en China puede constatarse con facilidad. Desde mi punto de vista, existe un intento deliberado para traer definitivamente al mundo una “generación sin espíritu”. Este es el hecho fundamental.

Una mañana, paseando por la tristemente célebre plaza de Tiananmén, un hombre se me acercó hablándome en inglés;

quería conversar conmigo, “para abrir mi mente” -me dijo, “solo para conversar”. Me condujo a una casa de té, y allí pasamos horas de intercambio y estreno de amistad.

Hablamos de todo, política, religión, medio ambiente... Reconozco que me sorprendió esa mente tan despierta, parecía tan vivamente interesado, con tantas ganas de conocer y comprender... (Cabe decir que, por aquel entonces, China estaba realmente cerrada al mundo exterior, el poco internet que había estaba intervenido y capado, y nadie podía informarse abiertamente más allá de lo establecido “oficialmente”. Lo menos *arriesgado* era conversar con viajeros, al menos, este parecía ser el caso.)

- *Entre otras cosas, vine a China buscando el taoísmo, y lo cierto es que no lo he encontrado... Bueno, están todas esas personas en los parques...*
- *El comunismo se comió al taoísmo, luego el capitalismo se comió al comunismo... ¿Quién se comerá al capitalismo?*
- *¡Buena pregunta! Tal vez el proceso no sea lineal, sino como una rueda, o una espiral...*
- *Tal vez el comunismo y el capitalismo no sean tan diferentes... Al fin y al cabo, son solo modelos productivos, modelos ideológicos. Parecen antagónicos, pero comparten el mismo fondo... Son como dos polos, sobre un mismo eje...*
- *Uuummm, la mano que mece al comunismo es la misma mano que mece al capitalismo...*
- *El taoísmo no es un modelo ideológico... Tradicionalmente, China tiene dos variantes espirituales: el taoísmo (con las manos señala hacia adentro) y el confucianismo (con las manos señala hacia afuera). Una es la cara mística y otra la cara práctica... Durante siglos se equilibraron, pero un momento*

*dado China se desprendió del taoísmo y se convirtió en una cultura fundamentalmente práctica... Por eso el comunismo y el capitalismo han arraigado aquí con tanta facilidad...*

- *Con tanta facilidad, y tanta brutalidad...*
- *Sí...*
- *Según lo que he visto durante mi viaje, la vanagloriada expansión económica de China se debe fundamentalmente a dos factores: la explotación humana y la devastación medioambiental.*
- *Así es...*
- *En occidente nos regimos por estos parámetros de crecimiento económico, todo el mundo parece haber asumido que son como un índice de desarrollo, bienestar y felicidad... ¡Mas bien son como un índice de “perversidad”!*
- *Mantened los ojos abiertos, no hay que dejarse engañar...*

\*\*\*

## **ECUADOR - PERÚ**

**-mayo 2004-**

En la primavera del 2004 el camino retornaba a las américas. En esta ocasión volvíamos tres compañeros preparados para escalar el Alpamayo, coloquialmente descrita como la “montaña más bonita del mundo”. Queríamos escalar y queríamos transitar. Esta vez, partiríamos de Quito y atravesaríamos Ecuador y Perú para arribar a la Cordillera Blanca, la “cordillera de las montañas de nata”.

Una vez más, recorríamos la línea andina, en esta ocasión por la franja ecuatorial de Sudamérica. Sí, una vez más los ojos se vieron arrostrados hacia un mundo de inmensa belleza, hacia una majestuosa y prístina naturaleza, de fríos altiplanos,

cordilleras de hielo y exuberantes florestas. En este viaje, la Cordillera Blanca peruana supuso verdaderamente el punto crucial de nuestra aventura, una cordillera que, a mis ojos, representa uno de los conjuntos de montañas más hermosas del planeta.

Nuestro camino nos conducía al Alpamayo, y partimos hacia sus pies con todo preparado: la guía y el apoyo de un arriero local, el material de escalada, los sacos de quínoa, y los músculos reverberantes. Y así fue como llegamos al primer campamento, exultantes, avivados por la fuerza y la rapidez de esa primera ascensión. Todo era regocijo, hasta que apareció el *soroche*, el famoso mal de altura de las cordilleras ecuatoriales. Se dice que una de cada tres personas sufre este mal en las cordilleras cercanas al ecuador terrestre, y que, además, son las más “insoportables”. En nuestro caso, no falló la proporción: en ese campamento, a casi 4000 metros, uno de los tres compañeros enfermó.

En mi caso nunca he vivido el mal de altura aguda o intensamente, pero sí he paladeado su sabor: lo describiría como una náusea, una náusea delirante de la que parece que nada puede aliviarte, si acaso la coca, y la aclimatación, pero en los casos más extremos sólo descender puede curarte, o salvarte. Claro, para eso llevábamos la hoja de coca, y así fue como inicialmente sorteamos el *soroche*.

Es conocido que aquí, en el mundo andino, la hoja de coca es consumida por casi todos, como alimento, como medicina o como principio activo energizante, pero claro, también están los *cocaleros*, los que abusan de estas hojas hasta volver sus dientes negros y decrepitarse. Cruzarse con estos *cocaleros* era en verdad harto desagradable, ver a un ser humano balear, delirar y tambalearse... En esto, como en todo, parecía que la diferencia entre veneno y medicina venía determinada por la “medida”, la justa medida en todas las cosas.

A la mañana siguiente, nuestro compañero seguía con la náusea, muy afectado. Finalmente, después de darle muchas vueltas, y de confrontarnos una vez más con las luces y las sombras de nuestra naturaleza humana, nuestro compañero tuvo que bajar de la montaña, y esperarnos en Caraz. Nosotros continuamos hacia el Alpamayo, contrariados por esta adversidad. Además, al día siguiente, nuestro guía tuvo problemas con sus muelas negras y también nos tuvo que dejar, junto a sus mulas, pasando toda la carga a nuestras espaldas. Al menos su hermano -el jovial Erasmo-, que guiaba a una pareja norteamericana, nos invitó a seguir sus pasos hasta superar el glaciar, dejándonos a los pies de la escalada. Así hicimos, y al tercer día, allí mismo, a sus pies, rápidamente nos dimos cuenta de que no podíamos escalar la montaña. El Alpamayo aparecía con sus terribles hongos de hielo amenazando las vías que lo ascendían, hongos de nata que caían, y que en la temporada anterior ya se habían tragado a varias cordadas. Llegábamos demasiado pronto, con toda la nieve invernal acumulada, por eso, feliz y sencillamente, decidimos celebrarlo... Sí, en esta ocasión nos *rendimos*, no frustrados, sino humildemente aliados, tanto que incluso lo bailamos...

### DIARIO DE BITÁCORA

Bailamos la belleza de la montaña y la montaña nos permitió festejarla, barriendo con sus vientos nuestras pretensiones, nuestros espejismos y nuestras proyecciones, mostrándonos, en verdad, una gran enseñanza, una lección de vida profunda y esencial... Celebrar la belleza que nos es regalada con gratitud, alegría, y humildad.

Sí, espontáneamente nos surgió bailar con las montañas, por eso, improvisadamente, decidimos atravesarlas. Cruzar los Andes, aparecía ahora como una nueva y maravillosa posibilidad.

\*\*\*

La travesía andina ha supuesto una aventura prodigiosa. La atmósfera de estas montañas ha calado en nuestro corazón. Volamos con el cóndor y fluimos con los torrentes hacia el altiplano, vagamos silenciosamente y compartimos con los tímidos pastores quechua... Solo queda la gratitud, y este sabor a encuentro profundo con la montaña, y la belleza, siempre la belleza...

## **INDIA**

**-octubre 2004-**

Y entonces, llegó la India...

India sin duda alguna marca un hito profundo en mi viaje, en mi alma y en mi vida.

India para mí no solo es un país, una religión, una cultura... India representa un *arquetipo espiritual*.

Lo cierto es que, precisamente por la diversidad que me ha ido ofreciendo el Viaje, celebro y me embebo de todas las tradiciones espirituales, sin adherirme a ninguna. Sin embargo, India resuena en mi interior de una manera profunda y significativa... *Es como un eco, como una voz reconocida...* Sea como fuere, en India ha sido donde tenía que vivir importantes *iniciaciones* en el proceso de mi vida.

En mi proceso reciente, India la vivo en cuatro viajes; cuatro capítulos para un mismo romance. Todo comenzó en el año 2004 cuando un grupo de amigos decidimos adentrarnos en este vasto "mundo aparte". En verdad, no afirmaré que este primer viaje fuese de "iniciación", sino un viaje de "aproximación". Un viaje por el norte, siguiendo la vera del Ganges, descubriendo la mítica Vanarasi, y en Agra, el glorioso Taj Mahal, adentrándonos por las provincias de Uttaranchal y el legen-

dario Rajastán, un viaje de jóvenes exploradores que, sobre todo, querían transitar, descubrir, y disfrutar...

Por lo demás, este viaje también guardaba una profunda motivación: descubrir, al fin, los Himalayas.

*Al fin los pies se posaron sobre la tierra del Himalaya, al fin lo ojos sorprendieron a la diosa y pudieron admirarla...*

Nanda Devi, que eleva su cabeza a casi 8000 metros sobre la tierra, supuso un primer encuentro tan hermoso, tan entrañable... Durante varios días atravesamos las montañas, al amparo de los bosques de rododendros y de las cumbres heladas, compartiendo con los lugareños, y entregando abiertamente nuestro corazón a las diosas del Himalaya.

## **SUDÁFRICA - SWAZILANDIA - LESOTHO**

**-mayo 2005-**

*Acaricé la cabeza de África, y ahora me toca agacharme para besar sus pies. Salto el corazón, aun sabiendo que uno no puede escapar de su destino, que lo que tiene que ser, “ya es”.*

Arribamos a Johannesburgo –una de las ciudades más peligrosas de África- con la intención de adentrarnos cuanto antes en la sabana; entre otras cosas, veníamos a descubrir la vida salvaje de estos espacios naturales tan característicos de la vasta extensión africana.

En el área del Parque Kruger descubrimos espacios maravillosos, merodeamos entusiasmados entre los hipopótamos, los rinocerontes y los leones, los elefantes, las cebras y las jirafas... Pero, además, comenzamos a confrontar esa horrible lacra de la sociedad sudafricana: el *apartheid*, que, ciertamente, todavía perduraba. Claro, estas son las cosas que nos confrontaban -y nos escocían- prácticamente desde nuestro desembarco en Sudáfrica.

Continuando aventura nos adentramos en el pequeño país de Swazilandia, donde fuimos regalados con una fiesta dionisíaca de medicina esmeralda, hasta llegar a las costas del océano Indico, al Parque Isimangaliso, un espacio natural de costas vírgenes muy cerca de la frontera con Mozambique. Allí de nuevo la vida salvaje nos regaló encuentros inolvidables, pero allí no era necesario ir en 4x4, allí se podía ir caminando... Claro, en ciertas áreas había carteles con imágenes de grandes animales donde se advertía claramente: “PELIGRO. Si entra en este espacio es bajo su responsabilidad”. Era peligroso, pero tan tentador en realidad...

En África, cuando se habla de animales, se señala a “los cinco grandes”: el elefante, el búfalo, el leopardo, el rinoceronte y el león. Por lo general, los occidentales pensamos que los animales más peligrosos son los grandes carnívoros, como los felinos o los cocodrilos, pero los africanos saben que en verdad los más peligrosos son los grandes herbívoros, el elefante, el búfalo, el rinoceronte, y sobre todo el hipopótamo. Aquí en Sudáfrica es común encontrar señales de “peligro hipopótamos”, se estima que los ataques de este animal causan alrededor de 8000 muertes cada año.

Ciertamente, en ocasiones nos expusimos torpe e imprudentemente... A veces caminábamos entre los altos pastizales sin poder advertir nada de lo que pudiese aparecer por allí, caminábamos tensos, inquietos, y aun así...

*Caminar entre los babuinos, los facóqueros y las cebras, contemplar a los cocodrilos e hipopótamos solazándose en el estuario, a veces en río y otras frente al mar, atisbar al gran rinoceronte blanco pastar con tranquilidad... Lo reconozco, mezclarse con la vida salvaje supone algo profundo, muy difícil de explicar...*

En estas tierras costeras también conocimos a los zulús. En

el imaginario de occidente el zulú aparece como el salvaje, el “negro con la lanza”. Nada más lejos de la realidad. Sobra decir que la colonización del sur de África fue, como tantas otras colonizaciones, un acto de barbarie e inhumana brutalidad, eso sí, bajo el pretexto de “civilizar”, y bueno, de paso expandir la explotación comercial y el dominio cultural. Claro, los civilizados imperios europeos tenían que justificar estas aberraciones, por eso insembraron las ideas de “los pueblos salvajes”.

Sea como fuere, el mito zulú se desmoronó rápidamente. En esta provincia de KwaZulu-Natal conocimos a gentes de corazón cordial y mente abierta, nada que ver con lo que pudiéramos considerar como “salvaje”. *“Conocer directamente, más allá de las ideas, esa es la senda de la libertad”*. Una y otra vez el viaje me mostraba esta hermosa realidad.

Finalmente, nos dirigimos a las montañas Drakensberg, donde cambió por completo el cariz de nuestro viaje. Allí nos encontramos con el ambiente estepario de las montañas sudafricanas, que compartían frontera con el recóndito país de Lesotho. Estas montañas suaves rondan los 3500 metros y ofrecen un senderismo privilegiado. Uno de ellos, nos hizo conocer el fantástico “Anfiteatro”, considerado unos de los lugares más espectaculares de África. Esta montaña ofrece un acantilado de más de 5 kilómetros de largo con precipicios de 1000 metros y saltos de agua de 900, por eso es considerado uno de los acantilados más impresionantes del mundo.

En este escenario nos fue dado recrearnos durante las últimas semanas de nuestro viaje, pero, además, nos ofreció un tiempo para descansar y disfrutar de tiempo ocioso en las cabañas de la montaña. Algunos días de lluvia, nos sentábamos apaciblemente junto a la chimenea a leer y profundizar. Es ese momento de mi vida, Krishnamurti, Gurdjieff y Osho, eran *“la luz que encendían mis ojos”*. En esta ocasión, disfrutaba de la

mano de Krishnamurti y de la obra iniciática de Gurdjieff “Relatos de Belcebú de a su Nieto”, su obra *indescriptible y descomunal*.

Sí, algo bullía en mi intimidad... Incluso mi lápiz comenzaba a esbozar los contenidos de una obra titulada “El Inmortal”, inspirado profundamente por el acompañamiento de esta bienamada trinidad.

## **ESCLAVITUD O LIBERTAD**

Vivimos en un mundo lleno de comparación, de competencia, de ambición, de culto al éxito, y es eso mismo en lo que nos hemos convertido.

La sociedad, con sus tradiciones, con sus dogmas, con sus leyes, con sus obligaciones y responsabilidades, con todos sus valores y sus modas, obliga al individuo a que se ajuste al patrón establecido, ¡se lo exige!, y a este ajuste lo llama moralidad. “*Conformidad es moralidad*”, dice la sociedad, pero, la libertad interior, de donde surge la verdadera moralidad, consiste precisamente en todo lo contrario: **romper por completo con la estructura psicológica de la sociedad.**

Esta estructura creada por todo el pasado nos exige que seamos competidores, adquisitivos, codiciosos y todo lo demás... Esta estructura nos empuja a querer elevarnos sobre los demás, a luchar para llegar a ser alguien dentro de esta miserable sociedad... De ese modo surge el sentido de lucha, del logro y la meta como ideal.

(\*\*\*)

Desde la infancia nos han educado con la idea subyacente de “**llegar a ser alguien**”. Desde que somos niños nos meten en esa cadena de montaje que llaman escuelas y allí empiezan

a darnos cuerda; nos hacen pasar por estas fábricas y de ese modo proyectan en nuestro interior toda la basura de la sociedad. La educación nos hace competitivos, y cuando crecemos no nos damos cuenta de que toda nuestra desdicha se haya precisamente en la misma idea alcanzar, de “llegar a ser alguien”.

Todo este alcanzar, este “lograr,” es tiempo psicológico, es la idea de cambiarse a sí mismo a través del tiempo. Cuando fijamos nuestra vida en alcanzar metas, quiere decir que el vivir plenamente día a día no nos satisface. En realidad, queremos dar un sentido más profundo a nuestra vida, necesitamos sentir que avanzamos, que vamos llegando a alguna parte... Esto quiere decir que nuestra miserable vida diaria tiene en sí misma muy poca significación; únicamente los sueños y los ideales parecen dar algún sentido a este vivir que a veces se hace tan angustiioso y desesperante... Pero no lo da, no lo da porque “*la meta nunca se puede alcanzar*”. (No es que no podamos realizar ciertas metas particulares, sino que el propio *mecanismo de la meta* es interminable; a una meta siempre le sigue otra meta, el proceso nunca se detiene y nunca nos satisface).

**La meta esencialmente es una evasión de la vida.** Cuando psicológicamente nos establecemos en la meta, estamos escapando de la vida, y con ello, escapamos de lo realmente es, de lo que realmente somos. Queremos escapar de nosotros mismos, estamos tan desesperados, tan descontentos, que creamos una idea de **lo que deberíamos ser**, lo que deberíamos alcanzar. Esta idea pertenece al futuro; puedo seguir esta miserable vida porque un día llegaré a ser algo... Es tiempo psicológico que la mente utiliza para librarse de la **responsabilidad de este momento**, y en esto fundamentalmente consiste la evasión.

En realidad, **no importa la meta, importa el proyectarse hacia ella**. Ese espacio entre *lo que es*, y *lo que se ha de*

*lograr*, es tiempo, tiempo psicológico que el ego utiliza para alimentarse. El ego necesita el tiempo, por eso nunca no para de ponerse metas, no deja de proyectar.

(\*\*\*)

La mente ambiciosa siempre está exigiendo más, se mueve dentro de una **dimensión horizontal**. En esta dimensión, la mente se mueve en línea progresiva; estás en A y quiere ir a B, llegas a B y quiere ir a C, entonces la mente te dice: *“estás en C, muy bien, pero D es una posibilidad, así que no pierdas más tiempo en C, vete a D”*, y, cuando llegas a D, la mente quiere seguir avanzando, E, F, G... (Hasta que llegas a Z, siempre hay una “Z” donde uno comprende la futilidad del proceso; comprende que los deseos son infinitos y que ninguno puede satisfacerle verdaderamente... Uno comprende que las necesidades reales de un ser humano son simples y escasas, los deseos, no tienen fin).

La otra forma de vivir es en la **dimensión vertical**. No vas de A B, de B a C, etc., sino que entras totalmente en A: A1, A2, A3... Entras en la profundidad de A. Sea como sea, penetras en cada momento, no llegas y ya estás pensando en irte, sino que entras en él tan profundamente como puedas, tratas de fundirte, de vivirlo con sensibilidad y plena consciencia.

Si vives atrapado en la mente horizontal nunca tendrás tiempo para disfrutar, para disolverte en el momento presente, para ser. Cuando eres significa que **cada momento es suficiente**, se saborea, se vive, te mueves en él profundamente, y, cuando llega el siguiente momento, de nuevo entras en él con la misma sensibilidad, con la misma profundidad.

La mente horizontal no para de ponerse metas, pero recuerda, **en la meta no hay salida alguna**. Para la mente inocente

la meta no tiene ninguna importancia, lo importante para ella es ver si su existencia diaria tiene sentido en sí misma.

Vivir en el presente es morir a la memoria y a sus proyecciones, es vivir sin metas ni ideales. Vivir en el presente es vivir siempre lo nuevo con gran sensibilidad... En este vivir, por cierto, no hay desesperación, no hay dependencia del pasado ni esperanza en el futuro, sólo hay un estado en el que la mente dice: **el hoy me basta.**

(\*\*\*)

Cada vez que queremos cambiar algo en nosotros, algo que no nos gusta, la ira, los celos, la envidia, la soberbia, la dependencia, etc., ya estamos dentro de la proyección del ideal, ya estamos mirando hacia otro lugar... Vivimos en la idea de que tenemos que ser “otra cosa”: no irascible, no celoso, no envidioso, etc., más de esta manera y menos de esta otra, esto es el ideal. Sin embargo, **ahora mismo, tú eres eso.** En esto consiste el conflicto interior: existimos nosotros y el ideal -la proyección-, nosotros y la “cosa aparte”. Esta disociación entre “lo que soy” y “lo que debería ser” crea una división, **y esta división es el origen de todo conflicto.**

Ahora mismo, *tú eres eso*, y, como reza el dicho iniciático, **“la única forma de transformar es aceptar”**; observar el hecho, asumir su existencia, comprenderlo en toda su profundidad.

Siempre nos han dicho que la represión y el control nos ayudarían a cambiar, pero esto no son más que tonterías, cosas que la mente utiliza para escapar. **Ningún cambio puede ser fruto de la represión y del control, sino de la comprensión.**

(\*\*\*)

Si uno se mira a sí mismo con honestidad, verá que ese “yo” con el que se siente tan identificado -y a través del cual traduce el mundo-, es simplemente un conjunto de experiencias e ideas acumuladas, un puñado de placeres y dolores, de envidias y celos, de palabras y conceptos, en fin, la suma de unos cuantos recuerdos. Eso es el “yo”. El resultado de todo nuestro condicionamiento.

Debemos observar, no para pensar qué podemos “hacer” con lo que vemos, sino simplemente para verlo, porque **“ver el hecho, libera de ello”**.

Necesitamos una verdadera **revolución interior**, no una revolución económica, ni religiosa, ni social, sino una revolución en la conciencia, en el centro mismo de lo que somos, y para esto debemos comprender a fondo todo este asunto del ideal y su conflicto. Debemos observar sin prejuicios nuestra íntima autocontradicción, para que una revolución así pueda producirse debemos dejar al descubierto la locura que significa el **oponerse a uno mismo**.

## **EL MIEDO PSICOLÓGICO**

Vivimos nuestra vida bajo la sombra del miedo, y esto es lo que nos impide vivir en libertad, y donde no hay libertad, es evidente que no puede haber dicha, no puede amor.

Cuando hay miedo no puede haber amor, no puede haber ternura, por eso tratamos de erradicarlo; no nos damos cuenta de que, en la lucha, en la represión, en la evasión, el miedo únicamente es reforzado. También podemos racionalizarlo, interpretarlo intelectualmente, pensando que así nos libraremos de él... Pero esto es inútil, detrás de todo esto el miedo continúa murmurando, **porque el miedo se crea en el acto mismo de escapar**.

Para ir más allá de miedo debemos ponernos “cara a cara” con el miedo. Olvidarnos de las palabras, de todas nuestras conclusiones. **Sólo es posible ver lo verdadero si en el interior de la mente hay libertad**, sólo de este modo uno puede percibir si existe una realidad que no sea la realidad inventada por la sociedad, una realidad que no sólo es penuria, aburrimiento y desesperación, que no es un escape de la rutina y la monotonía diaria... Sólo una mente inocente, libre, fresca, es capaz de ver si existe una realidad que no esté configurada por el miedo.

**Para ir más allá del miedo es imprescindible comprender la naturaleza del pensamiento y del tiempo psicológico.** Esto es observar. En el observar, en la vigilancia silenciosa, en la atención misma, el miedo se consume. Para esto tengo que aceptarme a mí mismo, tengo que aceptar que *yo soy el miedo*; no puedo escaparme, crearme ilusiones, preguntar o ingeniar nada al respecto de cómo poner fin al miedo... Únicamente tengo que aceptar que todo este movimiento del deseo y el miedo, *soy yo mismo*, y yo no puedo escapar de mí mismo, porque eso solamente me destruirá.

**El miedo básicamente es pensamiento, tiempo psicológico.** El tiempo psicológico es un movimiento que va de *lo que he sido* hacia *lo que seré*. Es un movimiento del pasado proyectándose al futuro, y de ahí mismo surge “*el miedo a repetir el dolor, y a no repetir el placer*”.

El miedo empieza en el **deseo de estar seguros**, ese es el deseo fundamental, el deseo de seguridad. La mente desea amparo, seguridad interior y exterior, y la muerte es el miedo fundamental porque es lo más inseguro y desconocido que existe.

Como necesito sentirme seguro, **me identifico** aquí o allá, me apego con esto y con eso otro, busco la guía, la **autoridad**; me identifico con la nación, la religión, la ideología, con siste-

mas políticos y culturales, con formas de ser y de actuar, y en esto encuentro cierta sensación de seguridad. Me identifico para estar seguro, pero, de hecho, esta identificación crea más inseguridad. La identificación en sí misma conlleva separación, fragmentación y división, y **la división es el origen del conflicto**.

(\*\*\*)

La sociedad utiliza el miedo para controlar, porque el miedo es la raíz de la obediencia. Todos los *sistemas* de la sociedad utilizan el miedo como una herramienta para controlar, ya sea como amenaza física o como presión intelectual o emocional; esta presión, por cierto, se convierte en el sentimiento de **culpabilidad**.

La identificación también implica dependencia. **La dependencia básicamente es el miedo a “estar solo”**, y esto es precisamente lo que nos convierte en esclavos.

Cuando estamos solos y desesperados acudimos al conjunto, a la manada, a la sociedad, en busca de alguien que nos diga satisfactoriamente cuál es nuestro lugar en la vida, que nos diga lo que tenemos que hacer y que pensar... Acudimos al sacerdote, al político, al filósofo, al científico, al experto, etc. De este modo nos convertimos en **esclavos de la autoridad**, y sin estar libre de toda autoridad es imposible que haya libertad.

Uno llega a estar *solo* cuando ha comprendido todo este asunto de la autoridad. Estar *solo* es tener una mente meditativa, silenciosa, una mente que se ha dado cuenta del condicionamiento, del mecanismo de la memoria, de la autoridad, y es en esta comprensión cuando surge una soledad a la que no ninguna influencia le puede afectar. En esta soledad hay belleza. En esta soledad hay un lugar para la mente inocente.

**Una mente inocente es la que no está presa por la estructura psicológica de la sociedad.**

(\*\*\*)

Durante siglos hemos llegado a desarrollar una sociedad como esta, una sociedad corrupta e inhumana... Esta sociedad nunca se ha interesado en el desarrollo de los seres humanos, jamás ha pretendido que las personas vivan en libertad. Es cierto, a lo largo de los siglos la sociedad ha llegado a adquirir muchísimo conocimiento, pero todavía no ha generado amor entre los seres humanos.

¿Existe realmente una libertad para todo esto? Para descubrir si verdaderamente existe una libertad así, uno debe ante todo darse cuenta de lo que realmente es *ahora*, debe observar su egoísmo, su superficialidad, todos sus estúpidos problemas, debe darse cuenta del miedo, que es el que le hace aceptar su propio condicionamiento.

Sólo cuando observas tu condicionamiento, poco a poco, te vas liberando de él. Tu no haces nada, la mente no forma parte de esto, sólo observas, captas directamente lo que surge momento a momento.

La libertad esencialmente es la comprensión de nuestra mente, es dejar al descubierto todo el mecanismo del pensamiento, de los hábitos y de la autoridad, del miedo y del deseo de lograr... Observar, darse cuenta, invita a la comprensión, y **la comprensión misma diluye el condicionamiento.**

## **IGNORANCIA**

La ignorancia o la sabiduría no tienen nada que ver con la acumulación de conocimientos librescos, la ignorancia es el no darse cuenta de uno mismo, el no comprenderse; **la ignorancia es no saber quién somos realmente.**

La identificación con el ego es la esencia de la ignorancia.

Tomarnos a nosotros mismos por un programa psicológico, por una ilusión.

El ego se alimenta de los retos, y todo **hacer** responde a un reto. La experiencia, el conocimiento, también son la respuesta a un reto, el reto de saber más cosas, de hacernos más sabios... A estas alturas no sabríamos vivir si no tuviésemos retos, para muchos sería como vivir una vida estúpida... Pero la mente que está verdaderamente despierta no necesita retos, no necesita el conocimiento o la experiencia, **porque ella es luz para sí misma.**

La mente mecánica tiene que transformarse en una mente inocente. Pero, ¿puede la mente liberarse de todo su trasfondo realmente? Nuestro conocimiento es el pasado, todos esos ayeres con sus aspiraciones y exigencias, con lo que aceptamos o rechazamos, con sus ganancias y sus pérdidas, sus éxitos y sus fracasos... Ese es nuestro trasfondo, el pasado psicológico, y desde este pasado se proyecta el futuro. Así es como rodamos inadvertidamente en la rueda del tiempo; *el tiempo –pasado y futuro- sucede en el presente, lo único que existe es paradójicamente es lo único que no vemos.* Pero, si te posas deliberadamente en el **presente**, de repente notas como un sabor especial, existe más percepción, más consciencia, más sensibilidad... Te das cuenta de que hace un momento estabas “soñando”, perdido en los pliegues de la temporalidad.

Si te detienes en el presente el pasado muere, y morir al pasado es morir al futuro. ¿Qué ocurre entonces? Que el ego muere, porque **el ego no puede vivir sin tiempo psicológico.**

Cuando el tiempo cesa, uno se vuelve un **testigo** silencioso, un testigo que contempla el despliegue del Ahora, de este instante atemporal. Surge un espacio nuevo, **un espacio libre de todo conflicto.** En ese espacio surge un silencio sin tiempo

donde la mente puede comprender todo aquello que está más allá de la memoria y las palabras, de todo lo que está más allá de sí misma.

## **SER Y HACER**

Eres Espíritu, y eres Su manifestación. Puedes ser y puedes hacer. Pero sólo haces cosas porque le tienes miedo a ser.

**El vacío es la esencia de tu ser.** Pero cuando te acercas a ello te entra el miedo. Nadie te ha dicho nada sobre eso, sobre tu soledad, sobre tu vacío interior, únicamente te han enseñado a estar lleno, lleno de ideas y cosas... Por eso le tienes miedo a ser, porque ser significa estar vacío.

El ego vive en el hacer. Trabajar es hacer, hablar es hacer, pensar es hacer, moverse de aquí para allá es hacer... ¿Te has fijado lo que significa el aburrimiento? **Aburrirse es aburrirse ser.** Si no haces nada, te aburres, y a veces el aburrimiento es desesperante; la existencia es desesperante porque no tienes nada que hacer. Durante toda tu vida te han acostumbrado a hacer cosas para que te alejaras de tu ser. La sociedad ha querido que te alejes, porque eso estaba dentro su estrategia, la estrategia para poder controlarte... Si no eres *nadie* ¿quién puede controlarte, a quién controlar? Te han manipulado astutamente, por eso ahora no puedes dejar de hacer, no puedes relajarte en tu propio ser.

(\*\*\*)

**Eres Inmanencia y eres Trascendencia,** puedes hacer y puedes ser. *La vida no es cuerpo, la vida no es alma, la vida es la armonía entre ambas.* Puedes estar activo o ser pasivo, pero tú siempre estás activo, y por eso conoces el sufrimiento, que no es otra cosa que el resultado de un profundo desequilibrio.

**Siempre estás haciendo, nunca eres.** Vives la vida en la mente, estás completamente *poseído* por ella. La mente ansía actividad porque a través de la actividad la mente permanece viva. Por eso no te permite ser pasivo. No puedes estar quieto, no puedes silenciarte, porque cuando eso sucede, la mente se para, ¡y la mente no quiere pararse! La mente quiere que siempre la mantengas viva, por eso te hace vivir en un ensueño, ¡y tú has cooperado con ello!

No puedes dejar de hacer porque entonces te encuentras con tu vacío... Si no haces algo, ¿entonces qué? Entonces, sencillamente existes, sencillamente eres... Estás en paz toda esta existencia, comprendes que *“todo sucede por sí mismo y sucede para bien”*, que, en este momento, no hay nada que hacer... Simplemente eres, vacío de todo esfuerzo, de toda lucha... Y eso es precisamente lo que te asusta.

**Tienes miedo de ti mismo. Por eso estás activo.** El hacer se ha convertido en tu escape. Haces cosas para poder distraerte, te creas problemas y necesidades constantemente para estar ocupado en algo, te preocupas de lo que sea, con tal de olvidar ese vacío de ser. Obsérvate y te darás cuenta de que siempre estás trajinando, nunca paras, siempre tienes que hacer algo para poder **probar que eres alguien**. Por eso siempre estás tenso, porque siempre estás intentando probarte; parece que existes únicamente no por lo que eres, sino por lo que haces.

Tienes que aprender a ser pasivo, a relajarte. No te pases la vida haciendo cosas, también tienes que dejar **un espacio para que las cosas sucedan**. Todas las grandes cosas suceden, no son hechas. Si no paras de hacer, jamás conectarás con la profundidad de la vida. **Nunca intentes “hacer” algo que tenga que “suceder”**, si eres consciente, si fluyes con la existencia, el Amor sucederá, la Libertad sucederá, la Verdad, te será revelada...

No pienses demasiado, porque pensar también es hacer. Abandona todas las palabras, sólo así podrás escuchar. Cuando piensas estás siendo agresivo, nunca escuchas, nunca recibes... Hablar es dar y escuchar es recibir. Si sólo das no recibirás nada de la existencia, ¡ella quiere dártelo, pero tú no la dejas, no paras de hablar y de pensar! Si te silencias, si te silencias realmente, entonces entras en una dimensión totalmente diferente, de escucha, de pasividad, de receptividad... Te conviertes en una matriz, y, entonces, la Verdad puede fecundarte... No estás hablando, estás escuchando. No das, recibes. La existencia está trabajando y tú permites que lo haga.

(\*\*\*)

La pasividad es energía en atención. No es pereza, no es letargo, en estos estados no hay energía. Esta pasividad es atención, y en cualquier momento la pasividad puede convertirse en actividad.

La naturaleza es más femenina, vuélvete más femenino, en el sentido de ser más pasivo, más receptivo, y después, vuélvete activo, masculino, si es necesario... Trata de descansar en lo femenino y trabajar en lo masculino, cuando haga falta... **Tienes que descubrir el arte de equilibrar pasividad y actividad**, si equilibras cualquier dualidad, si te mantienes despierto, todo se transformará.

Puedes ser puedes hacer, y tu maduración no es otra cosa que **aprender a equilibrarte**. Puedes vivir en el mundo, el mundo exterior creado por la mente, pero también puedes estar fuera de él, puedes trascenderlo; “la raíces en la tierra y las ramas en el cielo”, de ese equilibrio surge un gran árbol.

Recuerda: puedes hacer, es parte de tu naturaleza, de tu desarrollo, pero el hacer te destruirá si no eres consciente. **Pue-**

**des “hacer” si primero descansas en el “ser”.** Tienes que equilibrar lo interno y lo externo, ser las dos alas de un mismo pájaro, porque si te aferras a una sola ala, caerás...

\*\*\*

## **NEPAL**

**-septiembre 2005-**

*Este viaje guarda en mi boca el sabor de una golosina preciada, en las piernas, interminables caminos de piedra, y en sus huellas, caricias de blanda yerba y tierra agasajada... Este viaje resuena en mi corazón como un encuentro profundo con el alma de Himalaya.*

Junto a un amigo de andadura me dispuse a vivir un encuentro con los Himalayas. Queríamos caminarlos, vivirlos, sudarlos, respirarlos... Dejarnos impregnar por su atmósfera sagrada en la región de Jugal y Langtang.

Para los indios, Nepal es la doblez superior de la “oreja de elefante” que es India; si uno mira un mapa y una oreja de elefante esto es fácil de apreciar. Pero Nepal no solo es India, también es Tíbet. No solo es hinduismo que llega del sur, también es budismo que viene del norte. Este encuentro entre gigantes culturales se da con armonía en Nepal, y en Katmandú, la capital, puede sentirse con cotidiana naturalidad.

En Katmandú conocimos a Babú, el guía que nos acompañaría durante las tres semanas por la montaña. El gran Babú, siempre tan amable, tan cercano y tan jovial, en verdad, un ser humano excepcional.

Salimos de Katmandú montados en el techo de un autobús repleto de bultos y lugareños, allí pasamos 12 horas para recorrer los poco más de 100 kilómetros que nos separaban

de área de Langtang. En los accesos a Himalaya, estos suelen ser los *tempos* en los desplazamientos con transporte público de promedio general. Estas carreteras tortuosas requieren de mucha paciencia y mucho temple, ciertamente, pero sin lugar a dudas forman parte del viajar. Como en el tren, viajar en estas condiciones ofrece una magnífica oportunidad para descubrir e intercambiar con los habitantes del lugar.

### DIARIO DE BITÁCORA

El camino inicia en una jungla espesa, hogar de bambús y rododendros, de gargantas rugientes y aguas estrepitosas... Los helechos se cuelgan de las ramas, esperan a la niebla sigilosa, ese abrazo de agua fina que cada tarde arropa el valle como en una nebulosa...

Al fin llegamos a Kyangjín Gompah, la última aldea antes de adentrarse en la blanca inmensidad... La atmósfera budista, la espada helada de Langtang Lirung colosal... Es un entorno de ensueño, excepcional...

En la cumbre del Tsergo Ri, se da el encuentro... Las diosas, vestidas de cielo azul y gala blanca, me reciben en completa soledad... Al fondo, despunta la corona de Sisapagma, 8000 metros de gloria hacia un espacio infinito, y un tiempo sin edad...

Tras días de peregrinaje por las montañas santuario de Nepal, tocaba aflojar las piernas y pararse a descansar. Babú, nos invitó a su poblado, con su familia, ;era una invitación que no podíamos rechazar! De esa forma compartimos con los habitantes del valle, faenamos en sus terrazas, y festejamos en su fiesta local. Unos días verdaderamente entrañables de encuentro humano y de amistad.

Finalmente, recorrimos en bicicleta el valle de Katmandú,

las ciudades ancestrales de Bhaktapur y de Patán, descubrimos los tesoros de Katmandú, y nos aprestamos a regresar.

¡Gracias Nepal!

## **MARRUECOS**

**-diciembre 2005-**

Para cerrar ese año, me escapé con un amigo a Marruecos en una visita fugaz. Queríamos disfrutar de unos días de escalada en las Gargantas del Todra, un entorno maravilloso donde se juntan paredes gigantes de roca exquisita, el aliento del desierto y el frescor del palmeral.

De ese modo nos celebramos, capitulamos, y nos preparamos para un nuevo episodio de nuestra trama existencial.

## **CUBA**

**-diciembre 2006-**

Después de los viajes de la infancia con mi padre, llegó el momento de retornar a la isla revolucionaria. En el invierno del 2006 partía en solitario atraído por un movimiento que necesitaba completarse. Eran los tiempos en los que transitaba de la dimensión ideológica a la dimensión espiritual de la vida, donde las viejas creencias se desprendían a la vez que una nueva mirada más profunda, más abierta y transparente, amanecía. Quería regresar a Cuba, el último símbolo vivo de las revoluciones románticas; quería vivir el mito por mí mismo, confrontar mis viejos ideales sobre el terreno, sobre la misma vida.

Este viaje me propuso un encuentro suave entre esas dos *identidades*; la identidad ideológica y la identidad asumida en la conciencia. Sí, de alguna manera este viaje representó una especie de umbral para “*dejar un mundo y entrar en el siguiente*”. De esa manera, pude vivir un encuentro amable entre la nueva conciencia y las pasiones ardientes, entre Krishnamurti

y Che Guevara, un encuentro en el que ambas dimensiones, a cada paso, se interferían e intercalaban.

Una de las cosas que más disfruto en los viajes es preguntar, preguntar a las gentes del mundo por su realidad y su experiencia cotidiana. Siempre he sido un preguntador muy directo, me gusta ir al grano sin excesivos rodeos, y lo que he descubierto es que a las personas les encanta hablar de su vida cuando perciben a una persona genuinamente interesada. A las personas les encanta compartir sus vivencias, ser escuchadas. De este modo pude tomar conciencia -en parte- de la realidad cubana. No es el momento de entrar en los entresijos de esta controvertida realidad de la idiosincrasia cubana, simplemente sería adecuado señalar que, como cualquier otro modelo cultural, tiene sus luces y sus sombras, sus motivaciones y sus aspiraciones elevadas, así como sus manifestaciones más controvertidas y denostadas. En este caso, el pueblo cubano representa perfectamente esta paradoja de la conciencia humana.

Recuerdo un encuentro en el barrio chino de La Habana. Había quedado con tres amigos de mi padre -miembros del partido- para intercambiar saludos y, de paso, agasajarnos en una de esas largas veladas de “havana club” y tertulia revolucionaria. Y sí, se podría decir que vivimos una de esas borracheras entrañables, donde los rubores se dejan a parte y el corazón se abre. Recuerdo cuando, después de hablar largamente sobre la revolución, puse sobre la mesa una perspectiva transideológica de la condición humana; alentado por la voz de Krishnamurti, expuse mi visión sobre como las ideologías nos condicionan y nos limitan en nuestras aspiraciones humanas, entrando de lleno en los valores profundos que subyacen a nuestra naturaleza, como la Verdad, la Bondad y la Belleza, más allá del conflicto entre expresiones, ideas y apariencias... Recuerdo cuando después de este apasionado discurso, llegó el silencio, la pausa... Entonces, uno de ellos serenamente

añadió: “eso es precisamente lo que busca la revolución”.

Estas palabras, su tono veraz... De alguna manera todo esto quedó resonando los días siguientes en mi interior, y también me condujo a una reflexión:

### DIARIO DE BITÁCORA

La bondad y la libertad es la naturaleza del alma humana. Todos, en lo profundo, compartimos eso, lo anhelamos. Anhelamos lo que ya somos.

La mente también puede crear, movido por esta inspiración profunda, el ideal de la bondad y la libertad. Sin embargo, las ideas, las creencias, por sí mismas, no pueden amar. Las ideologías no unen, separan; siempre hay una ideología correcta y otra equivocada.

El apego a las ideas siempre genera conflicto. Una ideología de la libertad paradójicamente conduce a suprimirla o condicionarla. No se puede imponer la libertad: “te obligo a ser libre”; no se puede imponer la libertad, la fraternidad, la solidaridad... Desde la auténtica libertad no se puede imponer nada.

Sin respeto, sin amor, toda ideología tarde o temprano conduce hacia el “reverso tenebroso”.

Toda revolución muere cuando se “idealiza”.

En este viaje, la vida me llevaba definitivamente más allá del “mundo de las ideas” hacia la percepción interior. La verdadera revolución no se daba -ni podía darse- “en este mundo”, la verdadera revolución era la **revolución interior**.

## BRASIL

**-mayo 2007-**

Unos meses después de la incursión en tierras cubanas regresaba al continente americano continuando con los ardores tropicales, Krishnamurti, y la aventura solitaria. Proseguía ese “encuentro amable” entre la conciencia floreciente y las pasiones humanas.

Este viaje quedó marcado desde el mismo desembarco. Apenas pisaba las calles de Salvador de Bahía, en busca de una *pousada*, cuando tuve mi primer “encuentro en la favela”. Evidentemente, antes de emprender el viaje ya era consciente de los peligros de estas barriadas marginadas, y también tenía muy claro que tenía que evitarlas... No quería ir, pero fui llevado... *Tenía que vivir ese encuentro, y no puedes escapar de lo que tienes que vivir...* Sí, camino del centro urbano un joven se aprestó hacia mí para que le ayudara. Me explicaba que su familia tenía hambre y que necesitaba comprar comida. Al ir a darle unas monedas me señaló que no, que mejor fuese con él a la tienda y que yo mismo lo comprara -para que viera que no me engañaba-. De hecho, a mí tampoco me venía mal avituallarme, por lo que, no con cierto desconcierto, y aturdido por el reciente desembarco, le acompañé a través de la barriada... Durante el camino conversamos animadamente, le sentía agradecido y alegre, y así llegamos a la tienda... Sin darme cuenta, me había adentrado en la favela... Cuando entramos, el joven cambió súbitamente de actitud; con tono brusco comenzó a pedir productos al tendero, sin ninguna medida y sin ningún tapujo... Al darme cuenta de lo abusivo del pedido, y que ni siquiera podía pagarlo, traté de cortarle:

- *Disculpa amigo, pero yo no puedo pagar todo esto... Te puedo ayudar con lo básico, pero no puedo comprar toda la tienda...*

Entonces, viendo que él ya ni me respondía ni me miraba, levanté la voz con cierto enfado:

- *¡Te estoy diciendo que no puedo pagar todo esto!*

Claro, no es muy prudente gritar de esta manera a un joven de la favela... Al momento, el tendero se detuvo, y una horda de jóvenes surgió de la nada en la tienda... En ese mismo momento me di cuenta... Recuerdo que, en ese momento, más que miedo por la situación, lo que sentí fue como un gran disgusto, un profundo sentimiento de traición... Entonces, mirándole a los ojos, surgió espontáneamente de mi boca:

- *O sea que me estás robando... Te ofrezco una pizca de solidaridad y ahora tú me robas...*

En ese momento varios jóvenes hicieron ademán de ir hacia mí, sin embargo, el joven les lanzó una de esas miradas “cifradas” que les hizo detenerse... Volvió de nuevo la mirada hacia mí, en silencio, sin gestos ni palabras... Entonces saqué el dinero que tenía y lo puse en el mostrador...

- *Bueno pues aquí tienes el dinero... Espero que seas muy feliz...*

Entonces salí decididamente entre los jóvenes -tragando saliva ciertamente-, y me alejé del lugar sin mirar atrás, guardando ese suspiro tenso en ese momento sin tiempo en el que cualquier cosa puede pasar...

Finalmente, salí de la favela, viendo escenas de miseria que más que de América me evocaban la tragedia africana...

Recuerdo esos primeros días con la impronta de este encuentro, con ese sentimiento ambivalente hacia la condición humana... Quería descubrir, quería comprender, tenía sed... El mundo me mostraba sus extremos, sus heridas, sus contrastes, y Krishnamurti señalaba... No era casualidad, *todo lo que vivía era justamente lo que necesitaba.*

\*\*\*

Una de las regiones que me atrajeron a esta tierra brasileña era la Chapada Diamantina, un espacio natural privilegiado de Sudamérica. Cuando arribé en Lencois, una pequeña localidad en el corazón de la Chapada, me sentí reconfortado. Me encontraba en una villa tranquila, razonablemente próspera, enmarcada en un maravilloso entorno natural. Sí, ahora tocaba descansar.

La vida en Lencois era sencilla: paseos por la naturaleza, horas quietas de lectura, introspección y enseñanza, y los encuentros con mochileros en la *puosada*. Recuerdo el encuentro con Joes y John, un joven activista portugués y un psiquiatra norteamericano. Recuerdo esas horas de tertulia en las que tratábamos de “arreglar el mundo”, desde la exploración del mundo “exterior” -los conflictos, las fuerzas y tendencias que rigen el curso del mundo y de la civilización-, hasta llegar a la revolución “interior”, a la ciencia de la transformación, al encuentro con lo esencial, al mismo vacío interior.

### DIARIO DE BITÁCORA

La mente violenta, la mente competitiva, la mente adquisitiva, tienen que ser comprendidas, entonces el cambio en uno mismo, y en el mundo, suceden naturalmente. Para esto es necesario volverse más atento, más consciente.

Volverse más consciente no implica el “tratar de arreglar nada”. Cuando quieres cambiar algo de ti, ya estás interfiriendo; ejerces una lucha, cierta resistencia contra el fluir de las cosas... Esta resistencia es el origen de todo conflicto y todo sufrimiento.

Lo más básico es la aceptación de uno mismo; aceptar lo que “ahora mismo” eres, sea como sea, egoísta, ambicioso,

mediocre, ignorante... Ese es el principio; aceptar lo que uno es sin crear una imagen de lo que debería ser.

No se trata de luchar, se sublimar, sino de observar con sincero interés y honestidad.

El trabajo interior es un trabajo de consciencia. No es necesario juzgar o valorar nada... Simplemente ser consciente, como un testigo que observa las cosas tal como son, tal como aparecen, y de ese modo las comprende.

En la comprensión -y no en la lucha, en el esfuerzo- se da la transformación.

Contemplar la expresión de alguien que descubre -y se abre a esta perspectiva de lo interior es algo realmente hermoso y formidable. *Ver en los ojos esa mirada que se asoma a algo inmenso, ese umbral que se cruza y que te abre a un horizonte insondable, es realmente algo profundo y conmovedor.* Supongo que es algo que comparten todos aquellos que tienden a la transmisión y a la comunicación, algo que ellos mismos viven en su corazón.

\*\*\*

Un día, por casualidad, descubrimos que la región donde nos encontrábamos albergaba una de las grutas subterráneas más grandes del planeta. Buscamos un lugareño que conociera la caverna, y una mañana nos adentramos en la selva. Podría decir que esta región de cuevas y cenotes en la selva de la Chapada es uno de esos lugares singulares del planeta: un lugar de misterio y de belleza, de energía cristalina y caprichosa naturaleza.

Allí estábamos, fascinados a las puertas de la caverna, allí donde el aliento húmedo y oscuro de la gruta exhalaba a la

luz de la selva. El lugareño que nos guiaba encendió el farol -uno de esos faroles de mano que abre camino con el brazo extendido-, y nos adentramos en la tiniebla... Durante horas caminamos en ese mundo subterráneo admirados y enmudecidos, hasta que aparecimos en una inmensa caverna ;que mis ojos apreciaban del tamaño de un estadio olímpico bajo tierra! Entonces, el guía nos indicó que nos sentáramos... Sonrió... Nos invitó a relajarnos, a permanecer en silencio, sentados... Y entonces, apagó la luz...

Es difícil describir lo que sucedió apenas unos segundos después de que la luz se apagara... *Vacío, silencio, oscuridad, un encuentro con la mera vacuidad...* Tal vez sean las palabras más precisas que pueda utilizar.

*No puedo explicar lo que sucedió, sólo sé que los sentidos se vaciaron instantáneamente, y entonces el cuerpo se disolvió, y la mente se desvaneció, y no quedó nada, solo la presencia sin forma, la pura conciencia ampliada... No había nada, ni dentro ni fuera; no había nada, pero “era”. Recuerdo incluso en un momento dado sentir un gran vértigo, la sensación de una total disolución...*

En un momento dado escuché a John: “tengo miedo”, y esto fue lo que me “rescató”, lo que me regresó al sentido de mí mismo, a la conciencia de lo interior y lo exterior... “Sí, es una inmensidad aterradora...” Me surgió decir... “Nos asusta descubrir lo que somos, así de poderosa es la ilusión...” Y entonces suavemente volvió a encenderse el farol.

\*\*\*

Una última aventura quedaba en esa andadura brasileña para cerrar el viaje. Tras la mágica incursión en la Chapada me dirigí a la región de playas de Imbassai, el clásico paraíso de

playas coralinas y verdes cocotales. Quería ver a las tortugas gigantes, quería nadar en el mar, quería lectura, silencio y so-laz, recrearme con las olas espumosas y descansar en soledad.

Recuerdo que todas las tardes llovía torrencialmente, y yo me metía en el agua, asomando apenas la cabeza, hasta que pasaba la tormenta. Una de esas tardes, decidí cambiar de playa, y me dirigí a un estuario donde algunos pescadores faenaban. Para acceder a estas playas había que cruzar un gran río, con la mochila en la cabeza; el caudal era el justo para atravesar con el agua a la cintura y no ser arrastrado hacia el mar. Tras una jugosa jornada de playa, llegó, como cada día, la tormenta, sin embargo, ese día era más fuerte de lo habitual... Yo esperaba bajo el agua, la mochila se guarecía en la orilla entre hojas de palma apiladas... Viendo que la tormenta no amainaba, y que la situación se estaba volviendo verdaderamente virulenta, salí del agua y me apresté a regresar... Llegué al río sin apenas visibilidad, y comencé a cruzarlo con la mochila en la cabeza... A medida que entraba me daba cuenta de que la corriente había crecido desmesuradamente, y que llevaba mucha fuerza... Entonces, en la otra orilla adiviné la figura de una persona, un pescador que me gritaba y me señalaba por donde tenía que cruzar... La situación era esa: me acerba a la otra orilla, al pescador, y a cada paso que daba el agua me anegaba, hasta quedar al aire solamente la cabeza... Apenas a dos metros del hombre, sentí que mis pasos perdían el fondo, solté la mochila y, justo cuando el agua me empezaba a arrastrar hacia el mar, a mis manos llegó una vara... El hombre me lanzó una vara de caña y yo pude -instintiva o milagrosamente- agarrarla... El hombre me sacó a la orilla, contemplamos un momento como la mochila desaparecía en la corriente turbulenta, y entonces me llevó corriendo bajo la tormenta a su cabaña.

Situaciones como esta... Sí, el viaje puede ofrecerte momentos de peligro, momentos donde se pone en juego la mera supervivencia. En el viaje, no es necesario vivir estos momentos, pero si se dan, estos momentos “cuentan”. Estas situaciones pueden conectarte con lo primordial, vaciarte de lo superfluo y hacerte tomar conciencia de las cosas verdaderamente importantes, incluso puede propiciar la apertura a la conciencia espiritual. *Cuando rozas la muerte, te vivificas; algo muere y algo nace verdaderamente cuando te acercas al umbral de la eternidad.*

# SEGUNDA PARTE

## TRILOGÍA DE UNA TRANSFORMACIÓN

### KENIA Y ETIOPÍA

**-febrero 2007-**

En febrero del 2007 volaba a Nairobi en solitario. A esas alturas, yo ya sabía que los destinos no los *elegimos* nosotros, sino que la propia vida nos hace estar *allí* donde necesitamos estar. De primeras, no había ninguna motivación en especial para viajar a este lugar, pero en lo profundo yo necesitaba tocar el corazón de África, *que ese corazón me tocara...* Era un latido que no podía posponerse; el viaje a la raíz, al África negra, finalmente me aguardaba.

Por aquel entonces, mis circunstancias laborales me permitían prolongar mis viajes con facilidad, a cambio de ajustar mi economía drásticamente. En los ambientes mochileros, se habla de la “tasa de gasto diaria” a la hora de viajar. Es la media aproximada de lo que uno se puede gastar diariamente, incluyendo comida, hospedaje, transporte y todos los demás gastos en general. Evidentemente, la tasa de viajar en la India no es la misma que la de viajar en Islandia; en una pueden ser 10 euros y en la otra 100. Luego, en cada país se puede viajar de muchas maneras: por ejemplo, en India puedes viajar a “ras de suelo” por 10 euros diarios, por 25 viajes muy bien, y por 50

“como un marqués”. Se puede adivinar la relación de esta tasa con la *calidad* del viajar. A veces, muchas de las dificultades de un viaje se pueden suprimir sencillamente elevando la tasa, pero no siempre se puede elevar. Al final, en ciertos momentos, “lo que cuenta es la pasta”.

En realidad, en esa primera juventud siempre realicé los viajes con una tasa ajustada, pero en esta ocasión, para estos dos meses por África me tocaba ajustarla todavía más. Retrospectivamente, siento que la *herida que me hizo África* se debió en gran medida a viajar con una tasa tan baja en un país tan pobre; a las duras condiciones objetivas le agregamos el ir de “tirados” (la segunda parte del viaje la compartí con un compañero del alma), lo que se tradujo en un cuerpo que perdió 10 kilos, una mente apesadumbrada y un corazón desgarrado... ¡*Una y no más santo Tomas!*” Nos perjuramos... Sin embargo, todo eso también devino en el “momento iluminado”; sí, ahora reconozco en esas condiciones el caldo de cultivo necesario para el despertar de mi conciencia a través de la ruptura interna, y a veces, el calvario.

*La herida que me hizo África...* Sí, a veces me llegan estos recuerdos como un desgarró y, a la vez, los guardo con tanto amor, con tanto cuidado. Sí, algo se rompió y algo nació en este encuentro inesperado.

\*\*\*

Nairobi es una ciudad razonablemente peligrosa, por lo que, nada más aterrizado, me dirigí hacia el mercado donde salían los transportes locales. Esas primeras semanas me quedaría cerca de Nairobi, aguardando a mi compañero y arreglando los teje manejes del visado. Quería ver espacios naturales y ascender al Monte Kenia ¡cuán sabroso bocado!

El Valle del Rift es una fractura geológica de casi 5000 kilómetros de largo que parte el este de África. Esta brecha origina una línea de volcanes y montañas, de cráteres-sabana y grandes lagos, una línea de escenarios naturales verdaderamente privilegiados.

De nuevo, me introducía en los Parques a lomos de una bicicleta, y, nuevamente, me adentraba bajo la sorpresa y la advertencia de los guardas: “*!el safari es peligroso!*” Bueno, al menos la bicicleta te daba la oportunidad de ir más rápido, en caso de ser necesario... Pedalear en la sabana entre las cebras, los babuinos y las jirafas... Los encuentros con lo *masáis*, adentrarme sigilosamente en las gargantas de obsidiana... Era una aventura demasiado tentadora, demasiado fantástica. Además, ¡nunca perdía de vista las grandes acacias para trepar a ellas en caso de amenaza!

Descubrir estos espacios, compartir con sus gentes... Las caminatas contemplativas, la acampada solitaria, y los libros-guía... En esta ocasión, me acompañaban “*Siete Maestros, Un Camino*” de John Selby, y “*El Juego Cósmico*” de Stanislav Grof. La obra de Selby, era un tratado de meditación. Sea como fuere, había llegado el momento de *adentrarme verdaderamente*. En esencia, este tratado sintetizaba la práctica meditativa en 7 enfoques de 7 grandes maestros:

**Patanjali:** Observar la respiración. “*Estoy respirando libremente*”.

**Lao-Tse:** Serenar la mente. “*Mi mente está ahora serena*”.

**Buda:** Aceptar la verdad. “*Acepto el mundo tal como es*”.

**Jesús:** El despertar del corazón. “*Me amo a mi mismo tal como soy*”.

**Mahoma:** La curación emocional. “*Mi corazón está abierto para recibir la ayuda curativa de Dios*”.

**Gurdjieff:** El recuerdo de uno mismo. “*Sé quién soy*”.

**Krishnamurti:** Experimentar la dicha. “*Estoy aquí, ahora, en estado de dicha*”.

Sobre estos pilares, decidí disciplinar la práctica. Y he de decir que los inicios fueron realmente duros...

Recuerdo una tarde, a los pies de las cascadas de Nahayuru, sentado como un buda en ese escenario paradisíaco... Por fuera parecía un buda, pero por dentro caía a los infiernos... Después de varios días perseverando en la sentada surgió en mi interior una gran ansiedad; por fuera me crujía el cuerpo y por dentro se agitaba un huracán, y aun así... Aun así algo *profundo e inefable* me hacía perseverar. Intuía, sabía que esa era la puerta, ¡pero cuán pedregoso era el camino que te dejaba en el umbral!

Mientras los 7 maestros me *crujían*, Grof me abría a una comprensión del universo absolutamente maravillosa. Esta “*sabiduría perenne*” resonaba intensamente en mi interior, en cada palabra, en cada semilla que recibía... Sí, *mientras el alma supuraba, el ojo interior se extendía a la luz de esta sabiduría.*

### DIARIO DE BITÁCORA

Sin la Ciencia de la Vida nada tiene sentido.

La vida es una combustión. Esta combustión es un fenómeno físico y también una realidad psíquica, espiritual. Para desarrollarnos, para transformarnos, es necesario mantener incesantemente el fuego en nuestro interior.

Prestar atención al continuo y milagroso desarrollo del eterno momento presente. Tomar conciencia de toda la vida que existe a nuestro alrededor. Hacer todo de forma atenta. Entregar diariamente la materia psíquica al poder del espíritu mediante la meditación.

Meditación es Amor. He aquí una criatura que, como yo, contiene una partícula de la divinidad, por lo tanto, debo respetar y proteger a esta criatura, mantener una relación consciente con toda forma de Vida.

El principio creador está jugando un complicado juego consigo mismo. El Espíritu se encarna en la Materia para manifestarse a través de ella. La Vida es el proceso del retorno de la Materialidad a Dios.

\*\*\*

Una mañana me tocó viajar a Nairobi a arreglar los visados de Etiopía. Deambulando por sus calles agitadas daba vueltas y vueltas en busca de la embajada. En un momento dado, tuve que parar a un hombre a preguntar. A mi pregunta, se detuvo pensativo, y al momento dijo: *“ah sí, vamos allá”*. Viendo que cambiaba de dirección para llevarme, me surgió señalarle: *“pero no es necesario que venga conmigo, con indicármelo es suficiente”*. Él se quedó desconcertado, *“¿pero no necesitas ir a la embajada?”*. Luego supe que esta expresión de cortesía era natural para los keniatas; cuando preguntaba por algo, dejaban lo que estaban haciendo para llevarme hasta el mismísimo lugar, y, si por si esto fuera poco, cuando llegábamos me daban la mano, se despedían, y me decían: *“gracias”*. De alguna manera, esto me impactaba... Esta generosidad, esta amabilidad tan básica, casi olvidada en nuestro modelo cultural.

Una vez en la embajada, entre tediosos procedimientos, conocí a una pareja de ingleses que surcaban África -desde Sudáfrica a Egipto- en un viejo mercedes. Realmente dos seres muy peculiares. A la salida se ofrecieron para llevarme a la estación de transportes locales; según montamos en el coche, abrieron sus latas de cerveza y él me ofreció un bote con *“medicina esmeralda”*, *“la recogimos y la maceramos en Malawi, ¿es*

*excepcional!*”. Saliendo en uno de esos derrapes propios de las películas de acción, se metió vertiginosamente en el caos de la ciudad, yo me agarraba al asiento mientras pensaba: “*¡pero donde me he metido!*”, para a los poco segundo volver a pensar: “*claro que sí, ¡un poco de locura no está de más!*”. Mis locos amigos me dejaron en el mercado y nos despedimos entre sonrisas tras nuestro encuentro fraternal.

\*\*\*

Finalmente llegué a Nanyuki, una pequeña ciudad-tugurio a los pies del Monte Kenia. Ascender a esta montaña me motivaba profundamente. Al Monte Kenia no lo alberga ninguna cordillera, es un antiguo volcán aislado de 5200 metros que emerge como el cuerno de un rinoceronte en la meseta. En sus cumbres, descansan algunos glaciares, aun estando prácticamente a la altura del ecuador terrestre. Lo cierto es que es una montaña exótica, y, en este viaje, era uno de mis referentes.

En muchos pueblos y pequeñas ciudades de Kenia y Etiopía los albergues u hostales propiamente dichos no existen; por lo general, existen ciertos establecimientos que reúnen camas, restaurante, licorería y prostíbulo en un mismo lugar, “antros” en toda regla, por simplificar. En uno de estos antros tuve que establecerme mientras adquiría los permisos y hacia los preparativos para la ruta. ¿Cómo podía presagiar que un suceso tan importante en mi vida y en mi devenir espiritual ocurriera precisamente en este lugar?

La noche previa a emprender la ruta, sucedió un *imprevisito crucial*. Tendido en la cama, mientras ensoñaba, empecé a escuchar en la lejanía como un pulso de percusión electrónica, un latido muy potente, muy grave... *Bummm... Bummm... Bummm...* De repente, comencé a sentir como el cuerpo resonaba en ese latido grave y reverberante... *Bummm...*

Bummm... Bummm... Poco a poco, el zumbido en el cuerpo se iba intensificando... Todo mi cuerpo vibraba, y, en un momento dado, todo comenzó a concentrarse en la columna vertebral; a los pocos segundos parecía que tenía como una especie de “tubo fluorescente” irradiando en la espada... De hecho, empecé a sentir como la energía subía y bajaba, como un yo-yo de colores, por la espina dorsal... Era muy gozoso, y de hecho sentía que me abría a un espacio de consciencia que no era ni vigilia ni ensueño ni algo estrictamente personal... Simplemente me abría y me ampliaba... *Hasta que el yo-yo resquebrajó la tapa de la cabeza y me encontré flotando en una infinita vacuidad... Como una implosión de energía que me disolvía en una radiante y vacía eternidad...* Hasta que, de repente, un grito aterrado surgió en esa Inmensidad ;aahhhh; Y entonces el cuerpo se sacudió sobre la cama, como cuando te levantas sobresaltado por una pesadilla en plena madrugada.

Por aquel entonces yo no sabía nada acerca de la *kundalini* o de lo *chakras*, de hecho, con respecto a estos temas no sabía nada de nada. Mucho después comprendí que, esa noche, se despertó la *kundalini*, y comprendí el “vértigo” del ego al asomarse a su Fuente original.

\*\*\*

A la mañana siguiente me preparé para la ascensión a la montaña ligeramente aturdido, pero sin dar a este suceso especial relevancia; el cuerno de rinoceronte despuntaba en la lejanía, y hacia allí fueron mis ojos, en esa mirada que brilla cuando se contemplan maravillas.

Junto a James -un guía local- emprendimos la ruta a la montaña. Haríamos la ruta en 4 días, lo necesario para aclimatar y disfrutar de la marcha. Los dos primeros días atravesamos escenarios que en mi imaginario parecían más propios de planetas

lejanos, una atmósfera tan singular, una vegetación tan endémica y tan extraña... Lo cierto es que parecía otro mundo, y caminar en silencio permitía que esta belleza exótica arraigara en la mirada, y despertara mi alma fantástica... Cuando llegamos al último campamento, las paredes del Monte Kenya, con sus campas de nieve y sus pequeños glaciares, hacían si cabía más insólito el paisaje. Era un lugar de una belleza inaudita, excepcional...

Allí, a 4000 metros, entre plantas alienígenas y paredes heladas, apareció un *asana*; sobre una piedra, una joven ofrecía sus posturas de yoga a la montaña. ¿*Asanas* en este lugar? Cuando la joven terminó su sesión me acerqué para compartir mi sorpresa. Me comentó que había venido con su chico a subir el Monte Kenia, pero que desde hacía un par de días él se encontraba muy mal, con náuseas y delirios, tumbado dentro de la tienda. Claro, cuando me acerqué a verle, al momento lo comprendí: “*lo que te sucede se llama “mal de altura”, y lo que tienes que hacer es bajar cuanto antes de la montaña!*”. Como era tarde, finalmente decidimos bajar juntos al día siguiente. Yo partiría de madrugada a la cumbre de la montaña, y luego emprenderíamos el descenso al menos hasta el primer campamento.

En la madrugada, brillaba el cielo de estrellas y la tierra con cristales de escarcha; el fornido James, fumaba un poco inquietado y temblaba: “*es muy pronto, todavía hace mucho frío*”. Sí, los keniatas son muy fuertes, pero no aguantan el frío. Finalmente nos pusimos en marcha, ascendiendo bajo la noche estrellada. Subimos deprisa, para calentarnos, y antes del amanecer ya estábamos en las últimas rampas. “*Tenemos que esperar a que amanezca*”, dijo James, “*¡arriba nos podemos congelar!*” Allí estábamos, un negro y un blanco agazapados, temblando, esperando las caricias tibias del dorado... Al fin, como cada mañana, el dios solar destelló en el horizonte, y de

ese modo, aliviados, emprendimos las últimas rampas hacia la corona del Monte Kenia.

### DIARIO DE BITÁCORA

La cumbre del Kenia me ofrece un momento de descanso, una tregua; un suspiro silencioso entre un cielo que me expande y una tierra que me aferra... Sí, África se tiende sobre los cuatro horizontes, y se eleva en esta punta solitaria para contemplar cerca del cielo los designios de la tierra...

Abajo, un mundo herido, arriba, serena espaciosidad. Aquí y ahora, entre dos mundos, descanso de este sueño, y permito al alma reposar.

De nuevo en Nanyuky, acompañado por Alessandro y Katherine, viendo como él se recuperaba rápidamente de sus síntomas de altura, decidimos festejar, con buena cerveza keniana y medicina Malawi, y de ese modo celebramos como almas amigas que se encuentran en el camino de la vida. Al día siguiente ellos continuaron su camino, a través de toda el África ecuatorial, y yo continué el mío, en dirección al norte, camino de Etiopía.

\*\*\*

Se podría decir que la mitad sur de Kenia es la parte más “desarrollada” y la norte es la más “salvaje”. En la parte sur se encuentran los célebres safaris como Masai Mara o Serengueti lindando con Tanzania, y en el norte grandes áreas desoladas que lindan con Sudán, Etiopía, Somalia y Uganda, por las que apenas se adentra el turismo occidental. Isiolo, es la última aldea “civilizada” antes de adentrarse en el desierto-sabana del norte, y allí me dispuse a esperar a mi compañero mientras preparaba la aventura expedicionaria.

Este lugar perdido es como un embudo donde converge la gran travesía africana -que recorre de Sudáfrica a Egipto-, y su atmósfera es verdaderamente peculiar. A partir de este punto termina el asfalto y comienza la pista de tierra, por lo que solo algunos camiones transitan la ruta eventualmente. La única manera de emprender esta ruta es hablando con los camioneros y pactando un precio con ellos, pero no es fácil; los pocos camiones que cruzan ya están abarrotados, con decenas de personas colgadas como negras guirnaldas por los cuatro costados. En esta tesitura, finamente me sonrió la suerte. Preguntando en un bar, me topé con mis locos amigos ingleses, ¡la pareja que me había encontrado en Nairobi semanas atrás! Habían alquilado un pequeño camión para meter su mercedes y me ofrecieron un hueco para viajar, ¡qué gran oportunidad! Finamente, me encontré con mi hermano de camino en uno de esos momentos para recordar, nos preparamos para la travesía, y a la siguiente tarde nos dispusimos para esta aventura excepcional.

Durante dos días, hacinados en el camión abarrotado, transitamos esta vena polvorienta en el mismo corazón del África. Cruzamos la tierra de los samburu, los desiertos de Masarbit, y finalmente -agotados y contorsionados- llegamos a Moyale, la frontera etíope. A partir de ese momento, comenzaba otra andadura, una inmersión aguerrida en la raíz del África profunda.

\*\*\*

Nuestra primera ruta en Etiopía nos adentraría en el Valle del Omo, posiblemente, la cuna de nuestra humanidad. El valle está situado en el estado federado de las “Naciones, Nacionalidades y Pueblos del Sur” que linda con Sudán, una especie de “tierra de nadie” donde aún perduran (no se sabe por cuánto tiempo) las tribus de África de manera casi intacta y tradicional, de hecho, esta región alberga algunas de las tribus más “aisladas” del planeta.

Una tarde, llegamos a un poblado a las puertas del Omo. Llegábamos ataviados con una costra de sudores y polvo anaranjado, una especie de segunda piel con la que conviviríamos durante semanas. Recuerdo cuando pedimos un poco de agua para asearnos tras los rigores de la marcha, como el hombre nos miró un poco confundido y desconcertado... Viendo que insistíamos, salió en su busca, y al rato volvió con medio cubo, y una sonrisa preocupada... ¡Agua! Cuando nos disponíamos ávidamente para lavarnos -al menos las manos y la cara-, el hombre, viendo que iba a la tierra el agua que usábamos, nos detuvo alarmado; nos acercó a unos alcorques donde crecían flácidamente algunas plantas, “¡aquí, aquí!”, nos señalaba algo turbado...

Sí, en esta tierra sedienta había poca agua, y poca comida. *Ingera*, algo de arroz, alguna verdura, y café. Con los días, esta dieta frugal nos consumiría lentamente... El calor, la costra, los insectos voraces, la sequedad, la extrema austeridad... Todas estas cosas contribuían a nuestra merma psicofísica de manera sigilosa pero gradual.

En este poblado conocimos a nuestro joven guía. Un lugareño que no llegaría a 16 años, que apenas chapurreaba inglés, pero que destacaba por su trato y lozanía. Con él, y con un mochilero japonés -también con costra adherida- compartiríamos aventuras en esta tierra reseca y desconocida.

### DIARIO DE BITÁCORA

Nos adentramos en un territorio aparte, un mundo de otro tiempo, un mundo tribal y ancestral.

Mientras surcamos los caminos de tierra anaranjada, de entre los arbustos surge trotando un hombre completamente desnudo, esbelto y delgado, portando una gran lanza... Asistimos a un mundo perdido, en ciertos momentos nos sentimos realmente sorprendidos...

Las chozas se diseminan en pequeñas aldeas circulares de adobe y paja, allí viven los Hamer, los Mursi y los Banna... Los Hamer y los Banna son gentes afables, los Mursi nos ofrecen miradas duras y rudimentarias...

Los Hamer y los Banna se acicalan con ricos abalorios, adornan su cuerpo con cueros, gemas y brocados; los Mursi insertan platos en los labios y en las orejas colmillos de hipopótamo.

En esta tierra todo es austero y polvoriento. Todo se rige bajo la "ley del Kalashnikov".

Es un entorno crudo, arcaico... Y, aun así, cuando miramos a los ojos se descubre "eso" que todos compartimos, y que llamamos "espíritu humano".

De poblado en poblado, vagando de aquí para allá, fuimos intimando con este mundo ancestral, hasta participar de su latido, *ese pulso silencioso de la tierra que se pisa y que penetra el alma al caminar.*

Saliendo de esta región del Omo, atravesando en un pequeño y destartado 4x4 un bosque de acacias, de repente, se cruzó por el camino una manada de elefantes. Todos nos sorprendimos, nosotros y los elefantes. El conductor dio un frenazo, y uno de ellos, una madre que acompañaba a su cría, también se detuvo... Se giró hacia nosotros y comenzó a barritar violentamente, mientras sacudía su cabeza y sus grandes orejas... El animal estaba a unos 30 metros... "Si se arranca estamos muertos", no era un pensamiento, sino una sensación de tensión y adrenalina en todo el cuerpo... Finalmente, la elefanta siguió su camino, y nosotros, sobrecogidos, seguimos el nuestro... De alguna manera, en la despedida esta tierra nos decía: *"ya no pertenecéis a este mundo, ni es donde tenéis que estar, así que retornad a vuestro espacio, y dejad de molestar"*.

\*\*\*

De la región del Omo continuamos nuestra ruta hacia al norte, nos despedimos de nuestros compañeros de aventura y proseguimos hacia los grandes lagos de Arba Minch. Allí pudimos acampar, limpiarnos y descansar en sus orillas a la sombra de viejas acacias. Omo necesitaba descansar, y aquel lago, sin lugar a dudas, fue una especie de “respiro” en la andadura.

A estas alturas, entre sus habitantes comenzaban a destacar los rasgos propiamente etíopes; una mezcla entre la raza árabe del norte y la raza negra del área subsahariana. Su tez era como el café cortado, y su ánimo, por lo general, cordial y muy templado.

Descansados y adaptados a este nuevo entorno, decidimos enfilarnos hacia Adís Abeba. Una mañana, salimos a la carretera, extendimos nuestros brazos con el pulgar hacia arriba, y, a los pocos minutos, viajábamos en una especie de vehículo oficial con políticos hacia la capital. En apenas cinco minutos, descansando en esa blanda tapicería, con el aire acondicionado, disfrutando la limpieza y la comodidad, surgió en mí la impresión de estar como en una “burbuja”; era un respiro ciertamente, sin embargo, estaba esa sensación de que “África está ahí afuera”, y esa burbuja te aislaba de su realidad... Aun así, este encuentro nos permitió compartir un viaje ameno donde pudimos conversar abiertamente, y descubrir de buena mano algunas claves para comprender el entramado africano.

- *África es un continente muy rico, de grandes recursos naturales y de una profunda memoria cultural... África es un León, pero un león que duerme...*

*Etiopia también es una tierra muy rica... Etiopia es la antigua tierra de Abisinia, que no solo tiene lengua propia sino también alfabeto propio (amhárico o amariña). También tiene su*

propia religión (iglesia ortodoxa etíope). Además, es el único país africano que no pudo ser colonizado (Italia lo intentó, pero finalmente fue expulsada), manteniendo su soberanía durante la repartición de África.

- Sin embargo... Cuando en Occidente se habla de Etiopia nos llegan imágenes de hambre y miseria...
- Es cierto... Etiopia no ha sido colonizado política y militarmente, pero sí económica y fácticamente, del mismo modo que ningún país africano ha sido “descolonizado” verdaderamente... Es evidente que “África no es de los africanos”, por eso decimos que el León duerme...

África ha sido sistemáticamente corrompida y desestabilizada, cualquier intento de desarrollo en África es truncado inmediatamente, ya sea mediante la deuda, la guerra, la dictadura o la ayuda humanitaria... Mientras tanto, África es saqueada. Todo esto es inducido desde poderes supranacionales, con el propósito de mantener a África como una gran reserva de recursos naturales.

Es evidente que nuestros gobiernos cooperan con esto, son gobiernos-títere; los poderes supranacionales los compran a ellos, y ellos nos venden a todos...

- ¿También forma parte de esto la “ayuda humanitaria”?
- Sí, sabemos que para vosotros -los occidentales- esto supone algo así como “lavar vuestra conciencia”, pero para nosotros esta “ayuda humanitaria” es realmente lacerante... Es evidente que, en ocasiones puntuales, esta ayuda es necesaria, pero cuando se establece como modelo, a la larga nos estanca, y nos lastra... Detrás del modelo de “ayuda humanitaria” está el negocio, y la estrategia para ahondar y hacer crónica nuestra miseria y nuestra desesperanza.

Esta ayuda desbarata todo nuestro modelo productivo; los

*agricultores y los pastores no pueden competir con productos que se ofrecen gratuitamente (productos a su vez provienen de economías subvencionadas). Ante esto, la tierra es abandonada, la manufactura es abandonada, y los mismos trabajadores tienen que recurrir a esta ayuda “regalada”. Todos se convierten en mendigos. De ese modo, cada vez más ayuda es demandada. Se pasa de un modelo de desarrollo a un modelo de beneficencia, y es en estas condiciones, precisamente, donde más fácilmente puede prosperar un modelo de explotación y deuda externa...*

- *Tengo que reconocer que algo en mí interior se enfada cuando contempla este escenario demencial, se enfada por supuesto con la codicia y la saña psicopática de los poderes de Occidente, pero también cuando descubro que, ante todo esto, para muchos africanos su principal preocupación sea el fútbol europeo y los programas absurdos de la tele...*
- *Sí, apenas llega lo esencial, pero a casi todas partes llega la televisión...*
- *Y también el kalashnikov... La telebasura americana y la chatarra soviética... Que buenos regalos...*
- *Para muchos africanos el “sueño de Occidente” sigue siendo necesario, quieren creer en ello como en un mito de prosperidad y abundancia... Eso también cuenta, y es la mejor manera para seguir posponiendo el despertar del León de África.*

**\*\*\***

Nuestra primera llegada a Adís Abeba fue fugaz. En verdad, no había ningún atractivo para permanecer demasiado tiempo en este lugar. Una madrugada, nos montamos en un autobús-tartana, y nos dispusimos para un largo y tortuoso viaje hacia las regiones del norte, a la ciudad lacustre de Bahir Dar.

Realmente, fue un trayecto “infernial” -otro más-, y, de nue-

vo, fueron esas duras condiciones las que propiciaron en mi interior una especie de catarsis y apertura espiritual.

### DIARIO DE BITÁCORA

Dos días en esta tartana... Los huesos apretados, expuesta el alma...

Medito en la propuesta de Jesús: “el despertar del corazón”, pero al abrirme lo que siento es que este corazón se desgarrar...

Etiopía discurre lentamente, aparece en toda su crudeza entre los cristales rotos de las ventanas...

Se abre una llaga, pero, por unos instantes, la “visión” del Sagrado Corazón de Jesús me es revelada...

Hay lágrimas, y hay quiebra, pero esos instantes son recibidos en mi corazón como una dádiva sagrada.

Finalmente llegamos a Bahir Dar, a las orillas del Lago Tana. Si uno sigue el Nilo hacia sus fuentes legendarias, por uno de sus caminos, se llega al Lago Tana. Estas son las fuentes del Nilo Azul, las otras son las del Nilo Blanco, más allá del Lago Victoria, en Ruanda y Tanzania.

Este lugar, ciertamente, nos ofreció otro momento de alivio en nuestro caminar. A las orillas del gran lago la vida parecía darse un respiro y volvía generosamente a germinar. Sí, en cualquier parte del mundo el agua limpia es sinónimo de vida y de prosperidad.

En este ambiente suave y tranquilo, los cielos eran surcados por mil suertes de aves, y sus aguas por los pescadores en sus barcas de papiro. En sus islas, antiguas ermitas cobijaban a los monjes de clausura, guardianes del celo copto y vetustas

reliquias. Estos lugares de culto estaban vetados a las mujeres, para no distraer a los ermitaños de su disciplina espiritual. En nosotros surgían preguntas... *¿Es posible una verdadera transformación espiritual en esta exclusión de lo femenino tan radical?*

Estaba el lago, y muy cerca estaban las cataratas del Nilo Azul. Allí, pudimos purificarnos con el rugido y los efluvios refrescantes de esta maravillosa cortina de agua. A esas alturas, los cuerpos resecos y espigados recibían los dones del agua como regalos sagrados, se hidrataban los cuerpos bajo las aguas pulverizadas, se hidrataba hasta la misma membrana invisible del alma...

Tras unos días de reposo en el lago continuamos nuestra andadura hacia el norte, a las montañas Simien, con parada en Gonder, la “Camelot africana”. Se dice que los castillos y ciudadelas de Gonder son el tesoro del norte, sin embargo, para nosotros supuso otro “continuar hurgando en la llaga”. Aun hoy en día, cuando recordamos Gonder, surge la imagen de aquella mujer desnuda y desnutrida, delirando y arrastrándose por la calle, bajo la mirada impasible de los viandantes... Ese grado de miseria y desolación humana había llegado a “naturalizarse”, algo que formaba parte del paisaje... Sí, esa escena sobrecogió nuestro corazón, haciendo más y más extensa nuestra llaga en el viaje.

Finalmente, llegamos a nuestro destino en el norte, las montañas Simien, una reliquia natural que linda con Eritrea, y que alberga al Ras Dashen (con sus 4600 metros, la cuarta montaña más elevada de África). Durante varios días nos adentraríamos en las montañas para impregnarnos de la naturaleza salvaje y reconfortar a nuestra “alma atribulada”, un encuentro que verdaderamente nos permitió conocer uno de esos “rincones afortunados” de África.

Preparados para el trekking y la acampada, con nuestro guía local, sus mulas, y el escolta-guardaespaldas, comenzamos la trepada. Es cierto, para nosotros caminar con el escolta, como una rémora que seguía nuestros pasos y suspiraba a nuestras espaldas con la mano siempre en su kalashnikov, era incómodo y en esos primeros momentos hasta perturbador... Pero no había otra manera, para adentrarse en estas montañas era obligada la compañía del escolta, y lo cierto es que nunca comprendimos ciertamente cuál era su labor (ni él ni el guía hablaban, solo miraban, señalaban con las manos, y hacían muecas con su cara); no sabíamos si era protegernos de los animales salvajes, de los conflictos de estas zonas fronterizas, o vigilar nuestros pasos para no “descarriarnos”, el caso es que, como buenos seres humanos, pronto nos “acostumbramos”, incluso con los días llegamos a crear un vínculo amable y cercano.

Las montañas de Simien nos brindaron momentos de encuentro con el alma salvaje de África, momentos al borde de los acantilados, de cumbres silenciosas y abismos colosales... Estas montañas nos acompañan como una hermosa huella del viaje.

\*\*\*

Nuestra penúltima aventura nos llevaría a Lalibela, un lugar de peregrinación y la segunda “ciudad santa” de Etiopía (después de Axum, donde se dice que descansa el Arca de la Alianza). Este lugar es uno de esos “lugares de poder” de África, célebre por sus iglesias talladas en la roca y sus cavernas arcanas.

A esas alturas del viaje, nuestra economía exigua ya tiritaba, y el alto precio para acceder al recinto sagrado no nos permitía la entrada. No obstante, en una ocasión logré colarme, pudiendo disfrutar furtivamente de ese lugar tan impactante... Hasta que fui descubierto... Todo terminó caminando hacia las afueras del pueblo con decenas de monjes y seglares siguiendo mis

pasos, mientras era señalado, criticado y ridiculizado. ¡Menuda impresión para un extranjero vapuleado!

Sin embargo, el impacto de Lalibela no fue tanto por sus iglesias, ni por el acoso de sus celosos monjes, sino por el encuentro –uno más- con la dura realidad de la tragedia africana. Como no podía ser de otra forma, la llegada de occidentales a este lugar hizo que muchas personas nos buscaran, algunos para invitarnos a su humilde mesa, y otros para curar sus heridas descarnadas. Recuerdo que estas situaciones, tratando de curar con nuestro ridículo botiquín las heridas abiertas e infectadas de los aldeanos, me exasperaban... Reconozco que una de las estrategias para inhibir el dolor en mi corazón ha sido a través del enfado y de la indignación... Me enfadaba, me entristecía, y además me *asqueaba*... Fue una durísima confrontación, una más, con mi corazón, y con la gran herida humana.

Una mañana, finalmente nos dispusimos para finalizar nuestra andadura en Adís-Abeba. Llegábamos hirsutos y desgastados, *con el cuerpo andrajoso y el corazón tan vulnerable...*

Mi hermano de camino decidió regalarse unos días de solaz y viajar a la costa keniana; yo me quedaría unos días más en la capital, antes del retorno a España.

En esa ciudad austera, en el tugurio opaco que me cobijaba, fui devorado por la espera... Una espera desolada por cerrar esta aventura y retornar al hogar.

### DIARIO DE BITÁCORA

África queda en mi cuerpo asida como una raíz,  
En mi memoria como una aventura extraordinaria,  
Y en mi corazón como una llaga descarnada.

África ha compartido su alma y su herida,  
Y, en la misma medida, mi alma y mi herida le han sido  
ofrecidas.

Gracias Mama África.

¡Que el León nos despierte y que podamos celebrarlo  
en esta vida!

### **RUTA DE LA SEDA. LOS “ASTANES”.**

**(China-Tíbet-Kazajistán-Uzbekistán-Azerbaiján-Georgia-Turquía)**

**-Octubre 2007/abril 2008 -**

Pocos meses después de la aventura africana, me dispuse para una de las grandes “travesías de mi vida”. Para mi corazón, emprender la antigua Ruta de la Seda aparecía como una aventura profundamente evocadora. Partir desde Beijing hacia Estambul a través de la misteriosa tierra del Asia Central. (A esta Ruta más tarde la denominé la ruta de los “astanes”, ya que muchos países, regiones y ciudades de esa zona terminan su nombre en “stán”). Efectivamente, la aventura iniciática de Gurdjieff en estas tierras arcanas me había inspirado hondamente; de alguna manera, estas tierras evocaban la búsqueda del conocimiento secreto, de lo “esotérico” y de lo “milagroso”, y, sobre todo, evocaba al arquetipo del “buscador espiritual”. Realmente, esa tierra con sabor a lo profundo me atraía poderosamente, sin duda era un impulso que en mi camino temprano necesitaba realizar.

Poco antes de la partida, continuando naturalmente con el proceso abierto en África, participé en una sesión de respiración holotrópica; era el primer contacto con este “recurso del despertar” elaborado por Grof que, desde entonces, se convirtió en un proceso habitual, tanto en mi propio desarrollo como en el acompañamiento terapéutico de grupos en mi desempeño profesional.

Es esa primera respiración, viví una profunda iniciación... De alguna manera, el episodio nocturno en el tugurio de Nan-yuki -*el despertar de la kundalini*-, se completó, o al menos se redondeó... En aquel encuentro con el Vacío retorné a la individualidad aterrado, en esta ocasión, me resistí a regresar a ella, al ámbito de lo limitado y lo condicionado. A través de una experiencia de “resquebrajamiento”, de profundo dolor y contracción, la Vacuidad fue revelada: una radiante Plenitud, la Libertad, la Bienaventuranza. *Eso era, y el alma descansaba... Hasta que el Mundo volvió a reclamarla para sus andanzas...* Entonces, surgió la resistencia; renunciar al Éxtasis para encarnar en esta densa y conflictiva experiencia humana. Tuve plena conciencia del proceso de “*inmersión del Infinito en una forma limitada*”, algo así como introducir el Océano en una botella de agua.

Por aquel entonces, también me había adentrado en el I-Ching de la mano de un mago “medio negro medio blanco” mexicano. Justo después de esta respiración y poco antes de emprender este viaje, hubo una tirada: el hexagrama número 3: “*la dificultad inicial*”. Dentro de los 64 hexagramas del I-Ching, el 1 es el principio creativo masculino -el Cielo-, el 2 es el principio receptivo femenino -la Tierra-, el 3 es “*cuando el Cielo fecunda a la Tierra*”. La imagen es la de un ser humano rompiendo el cascarón, y lo que evoca es la dificultad del nacimiento, por eso “*la dificultad inicial*”. Para mí existía una sincronía muy clara entre la respiración y el hexagrama. Además, entre otras muchas cosas el hexagrama señalaba: “*no vas a una montaña, sino a la Montaña. No es un viaje, es el Viaje*”.

Desde *aquí* partía hacia esta larga travesía, 5 meses de andadura en compañía de Sri Aurobindo y su “Vida Divina”, los abalorios de I-Ching, y el clásico libro de Goldstein y Kornfield sobre la práctica Vipassana.

Una mañana, mis padres me acompañaron al aeropuerto, iba a pasar casi medio año sin ver a mis seres queridos, y entonces sucedió lo que nunca antes había sucedido; no pude contener las lágrimas... Sí, aquella despedida no era como otras lo habían sido.

## **CHINA**

Regresaba a China, a Beijing, cuatro años después de la primera andadura, ¡cuánto había cambiado! En pocos años ya no había bicicletas y los rascacielos se habían multiplicado.

Allí me encontré con mis amigos de camino para compartir las primeras semanas en tierra tibetana. Por aquel entonces, viajar en Tíbet era complicado; en algunas zonas eran necesarios permisos especiales y había que ceñirse a ciertos itinerarios, en otras era obligado ser conducidos y acompañados por oficiales chinos, y en otras, el acceso estaba totalmente restringido y censurado. En parte por rebeldía, y en parte por economía (las tasas de los permisos eran elevadas), decidimos aventurarnos sin atenernos a los procedimientos usuales. De esa manera, y sin mucha demora, partimos en tren de Beijing hasta Xining, donde se emprende una de las principales rutas por tierra al Tíbet.

Por fin en Xining, constatamos que nos estábamos acercando... Entre las modernas moles chinas comenzaban a apreciarse los rasgos taoístas y budistas que otrora impregnaran la ciudad. A las afueras, se hallaba el monasterio de *Kumbum*, uno de los monasterios más emblemáticos de esa región, junto a un pequeño poblado tibetano. Allí pasamos varios días contactando con esa cultura que, poco más tarde, se convertiría en nuestro entorno cotidiano. Pasamos varios días contactando, y también, arreglando la manera de entrar al Tíbet. Por aquel entonces, ya se había terminado una de las “ingenierías im-

posibles” del gigante chino, la línea férrea de Xining a Lhasa. Había tren, pero sin los permisos no nos vendían los billetes. Imagínese esas escenas, parando a la gente por la calle, primero, para verificar si sabían hablar inglés, y segundo, para explicarles que necesitábamos que nos compraran los billetes. Nos costó varios días, pero finalmente una joven accedió, y de esa manera -un poco furtiva-, por fin nos dispusimos para adentrarnos en el Tíbet.

## TÍBET

La línea férrea al Tíbet es una obra de ingeniería colosal, una obra que, como más tarde pudimos constatar, en verdad representa una arteria para la inseminación se “sangre china” en esta tierra remota e intacta, o, en otras palabras, una “estocada cultural” de China en la tierra tibetana. Desde la Revolución Cultural que impulsó Mao hace 50 años, en la que, según los historiadores “dejó cerca de dos millones de muertos, una economía arrasada, un patrimonio cultural milenario destruido y una psique nacional traumatizada”, se ha continuado con la implacable colonización del Tíbet, fundamentalmente por su valiosa situación geoestratégica en el mismo corazón de Eurasia.

A poco que uno se adentre en el Tíbet se puede apreciar con facilidad el alcance de esta “catástrofe cultural”. Esta línea de tren, era otra arteria, y no solo representaba un modelo de agresión cultural, sino también medioambiental, al más puro estilo chino; devastación sin ningún tipo de contemplaciones, un puro “arrasar”.

En verdad, dudo que exista un recorrido en el mundo más impresionante que, desde la ventana de un tren, se pueda apreciar, un tren atravesando Shangri-La... El tren se adentra en la meseta tibetana, asciende hasta los 5000 metros entre

montañas vírgenes y vastos pastizales, hasta llegar al valle “templado” de Lhasa. En algunos puntos del trayecto la presión es tan baja que gran parte de los ocupantes necesitan de los dispensadores de oxígeno instalados en los compartimentos para recuperar el aliento.

En este recorrido de dos días, conocí a Li Ying; viajábamos en el mismo compartimento, y, en una ocasión, cuando regresaba de estirar las piernas, me encontré sabrosos platos de comida sobre mi litera, mientras ella sonreía y me incitaba al festín. Durante ese viaje, la única manera de comunicarme con las gentes era con un diccionario de “frases hechas” en mandarín, con lo esencial a la hora de viajar, por lo que todo intercambio lingüístico se reducía a estas divertidas locuciones. Cuando llegamos a Lhasa, ella me ofreció su teléfono para encontrarnos a mi regreso en Xining, un ofrecimiento que yo tomaba, y a la vez soltaba, en el Río del Devenir.

\*\*\*

Lhasa... La ciudad legendaria... ¿Qué quedaba de Lhasa? Quedaba el *Potala* (no como monasterio, sino como museo), y quedaban algunos pequeños templos y barrios tradicionales; lo demás ya pertenecía a las “cuadrículas” chinas y a su “esperpéntico” modelo comercial. Tanto en Lhasa como en cualquier otra ciudad colonizada, la pauta es muy clara: por una parte están los reductos tradicionales y por otra las “cuadrículas *han*”, y ambas apenas se tocan; chinos y tibetanos (o chinos y uigur en la provincia de Xinjiang) conviven sin “mezclarse” bajo una estructura social bien definida y alineada, una estructura nítidamente desigual; la riqueza y la prosperidad se mueve en las cuadrículas, en detrimento del desarrollo local y la economía tradicional.

Eso era Lhasa, y, no obstante, aún quedaba un aroma a ciu-

dad ancestral... Cientos o miles de peregrinos llegaban cada día de todas partes del Tíbet para terminar su camino en el templo *Jokhang*, considerado por el budismo tibetano como el centro más sagrado del Tíbet.

*Estirar los brazos sobre la cabeza, caer de rodillas, tumbarse boca abajo, tocar con la frente y las palmas de la mano el suelo, levantarse y repetir el gesto incesantemente, avanzando apenas un par de metros en cada plegaria...* Este es el modo en el que los tibetanos más fervorosos realizan su peregrinación, otros, menos “fervientes”, lo hacen caminando y haciendo girar sus clásicos molinillos de oración. Claro, sobre todo en el primer caso, cabía preguntarse ¿desde dónde parten? ¡Tíbet es muy grande! Sí, muy grande, y algunos devotos tardaban varios años en realizar este peregrinaje... Años levantándose y cayendo al suelo sin parar... Por eso, en las inmediaciones de *Jokhang*, no era difícil advertir como algunas personas ancianas caminaban deformadas, y como las losas milenarias de la entrada del templo aparecían como bañeras desgastadas.

El clima del Tíbet es extremo, por eso sus gentes tienen pieles oscuras y curtidas, y casi todos los niños muestran quemaduras en sus caras laceradas. Lhasa es “templada” quiere decir que las variaciones no son tan extremas como en el interior de la meseta, donde se puede pasar de 40 grados por el día a -30 en la madrugada. Incluso a la luz del día, estar bajo el sol o a la sombra puede suponer 30 grados de diferencia; a la sombra te congelas, al sol te abrasas. Por eso en el Tíbet no hay neveras, con poner los alimentos a la sombra basta.

Por lo demás, considero al pueblo tibetano como uno de los más afables con los que me he encontrado. Gentes sencillas y humildes, generosas y bienhumoradas, gentes de sonrisas limpias y un corazón que refleja la pureza de sus lagos transparentes y sus montañas nevadas.

\*\*\*

Una mañana, decidimos partir de expedición hacia el lago Namtso, un gran lago salado considerado entre los más célebres lagos sagrados tibetanos. Sí, la gran meseta tibetana, que se eleva entre los 4000 y los 5000 metros (en una extensión más de dos veces el territorio de España) alberga innumerables lagos y océanos-lago de una belleza natural majestuosa. En realidad, eso es el Tíbet; *el azul inmenso del cielo y de los lagos, el ocre de las estepas, y el blanco de las montañas nevadas*; una tierra luminosa cerca del cielo, cercada al norte por el desierto de Takla Makan y al sur por la gran barrera del Himalaya.

En este entorno, nos recreamos durante varios días de silencio e inmensidad a las orillas del lago; caminando, contemplando, bebiendo del alma del Tíbet en aquel entorno sagrado.

En una pequeña península rocosa vivían dos monjes custodiando un pequeño templo. Vivían en una gruta a casi 5000 metros, apartados de todos y de todo, sin embargo, nos acogieron amablemente y nos permitieron acampar en el lugar. Por la noche, ellos nos invitaban a su cueva para cenar resguardados, sin embargo, el hedor de aquella cueva lóbrega -sobre todo cuando encendían la lumbre para hervir sus huesos de yak-, nos obligaba a cenar a la intemperie helada y rehusar de su hospitalidad, ¡no lo podíamos soportar!

Efectivamente, nuestros intentos de comunicación con estos monjes se reducían a ciertas gesticulaciones con nuestras caras y nuestras manos, y, a lo que más aludían, era a la sorpresa de viajar juntos amigos y amigas. Recurrentemente, hacían el gesto del índice estirado de una mano penetrando en el “o” del índice pegado al pulgar de la otra. Esta continua alusión sexual, entre sonrisas socarronas, me hacía cuestionar el ascetismo tan extremo como elemento de sublimación o tras-

cendencia espiritual ¿verdaderamente era posible realizar el Espíritu cercenando o evitando la expresión de la Naturaleza?

Una mañana, finalmente nos despedimos de aquel entorno celestial. Regresamos a Lhasa y desde ahí nos dispusimos a continuar nuestra aventura hacia el sur. Claro, ningún transporte nos permitía acceder sin los permisos, por lo que nuevamente nos tocó viajar furtivamente, a veces, tras un pacto con el conductor, escondidos entre los equipajes. De ese modo conocimos las tierras del sur, y las ciudades de Shigatse y Gyangze, dos enclaves en los que aun perduraban las construcciones tradicionales y los vestigios del arcano tibetano. Estaba claro, a medida que nos alejábamos de Lhasa podía apreciarse un Tíbet menos intervenido, más liberado.

En ese entorno, subimos montañas y descubrimos los silentes vestigios de aquel “tiempo dorado”; allí, finalmente, pudimos captar la impresión de ese mundo tibetano, ese mundo que aparece en el imaginario tan misterioso y tan lejano.

\*\*\*

De nuevo en Lhasa, llegó el momento de la despedida. Mis amigos retornaban a España, y yo me dispuse para la travesía solitaria. Recuerdo esa primera mañana... La mañana en la que abrazaba a mi maestra soledad... Lo cierto es que, en ese momento, tenía tantas ganas de abrazarla...

Antes de partir, tuve uno de esos encuentros “casuales” con un viajero de Rusia. Tras comentarle mi ruta y mis planes, recuerdo la expresión de su cara mientras sucintamente declaraba: “Kazajistán, *dangerous ;go fast!* Uzbekistán, *wonderful. Turkmenistán, a mystery*” (Kazajistán, peligroso ;ve rápido! Uzbekistán, maravilloso. Turkmenistán, un misterio). Meses después, recordaría esta declaración, ;y me sorprendería tanto de su profética precisión!

## DIARIO DE BITÁCORA

Llegan las nieves a las montañas y mi tiempo en Tíbet se acaba. He compartido con los habitantes del techo del mundo, he descubierto Shangri-La.

Tíbet es una tierra cerca del cielo; no es exuberante, sino sencilla e inmensa; no es colorida, pero es luminosa. Estepa infinita, océanos de turquesa, cumbres nevadas donde se recrean en un romance inmemorial los dioses y las diosas.

Tíbet son los yaks, su carne, su lana, el olor penetrante de su grasa y de su mantequilla; sin yaks, en Tíbet no habría vida.

Tíbet es gente amable y ruda, sonriente y olorosa. Tíbet es devoción, y a veces "mortificación"; Tíbet es Buda, el "om mani padme hum" acompañado por los molinillos de oración.

Tíbet son los monasterios, las estupas y los gompas, a veces vivos y a veces como espectros de un tiempo dorado que se agota.

Tíbet es el silencio del techo del mundo, la inmensidad de una tierra luminosa.

\*\*\*

Nuevamente atravieso el Tíbet... Las estepas que hace semanas eran amarillas ahora son blancas, los lagos de aguas claras se han convertido en espejos de hielo...

Ahora estoy solo, y camino en paz...

Tíbet es el primer paso... La vida me impele a seguir caminando... Me lanzo, me expongo, me abro...

Camino en libertad...

## CHINA

De regreso a Xining, me acordé de mi encuentro semanas atrás con Li Ying, “¿cómo comunicarme con ella por teléfono sin entender una sola palabra del idioma?” Decididamente, busqué un hotel “caro” (donde pudieran hablar inglés), y allí le expuse todo mi asunto a las recepcionistas. Menuda escena... Para el carácter chino todo esto era bastante surrealista, un hippie -que no se sabía de dónde salía- pidiendo traducir un encuentro con una chica local a la que apenas conocía... Aparecieron incluso los rubores, las sonrisas bermejas... Pero me ayudaron, ¡y resultó!

Me encontré con Li Ying, y lo primero que hizo fue llevarme a un lujoso hotel para que me acomodara (¡y me aseara!). Claro, para mí, ser recibido por un “botones” en ese palacio de cristal ciertamente me desubicaba, acostumbrado a los albergues, a los tugurios y pesebres, era como entrar en otra dimensión espacio-temporal, ¡jajaja!

Los primeros días, Li Ying me agasajaba en los mejores restaurantes y me enseñaba los rincones secretos de la ciudad, también teníamos nuestro espacio de la tarde para comunicarnos en un “cibercafé”, ayudados por un traductor de internet. Claro, entre encuentro y encuentro, empezó a encenderse el fuego, hasta que me di cuenta abiertamente que la deseaba... ‘Con los días, decidí salir de la ciudad y albergarme en el poblado tibetano donde había estado semanas atrás; mientras ella trabaja por la mañana, yo paseaba y meditaba, y por la tarde volvía a la ciudad para encontrarla; *sí, la tarde era para la tierra, y para el cielo la mañana.*

Una tarde, sentados delante del ordenador, finalmente tuve que “mostrarme”. Tenía la limitación del traductor, que no era ni mucho menos preciso en su labor, pero tenía que arrojarme a la arena del amor.

- *He pensado que tal vez podríamos irnos unos días al Lago Quinghai (un parque natural cercano a la ciudad).*

Tras leer esto, puede adivinar la sorpresa en su cuerpo.

- *Podemos alquilar una habitación y pasar unos días tranquilos...*

Continuaba leyendo, y yo sentía como nos adentrábamos en una especie de “atmósfera tensa”; ella no escribía, solo miraba la pantalla con una mirada sorprendida... Tenía que ser más explícito...

- *Me gustas... (;enter!)*

Entonces sí se sorprendió... Cogió el teclado y deletreo rápidamente:

- *¿Te has creído que soy una “cualquiera”?*

Bueno, no es difícil de imaginar la cara que se me quedó en ese momento, lo comprometido de la situación...

Finalmente, la siguiente tarde ella me acompañó a la estación de autobús, continuaba solo mi camino hacia la ciudad de Lanzhou. Fue una despedida extraña, ciertamente, y en mi boca quedaba un sabor ambivalente; es cierto, estaba la vergüenza, cierta desazón, y el ardor insatisfecho, pero sobre todo quedó la gratitud por el encuentro.

Desde Lanzhou, mientras digería este suceso, una tarde plomiza cogí el tren a Jiayuguan, muy cerca ya del desierto del Gobi, en la Mongolia Interior. Dentro del tren, mientras buscaba mi litera, algo debí farfullar en castellano, el caso es que una persona me escuchó y vino a saludarme; ¡era de Asturias y llevaba una década viviendo en esa región remota de China!

- *Trabajo para una multinacional instalando molinos eólicos en el desierto... Vine aquí para unos meses y ya llevo una década... Conocí a una mujer china y nos casamos, ahora tenemos dos hijos...*

- *¿Y qué tal la vida por aquí? ¡Menudo contraste el Gobi con Asturias!*
- *Bueno, estoy a gusto... Toda mi familia ahora es china, estoy bien aquí...*

En un momento de nuestra entusiasta conversación, le comenté mi aventura romántica fallida... Entonces, tras una larga carcajada añadió de manera sorpresiva:

- *¡Es que para las mujeres chinas eso es una grosería! Aquí, para eso tienes que casarte... Tal vez en algún local de moda de Beijing o de Shanghái se puedan dar ese tipo de relaciones “románticas”, ocasionalmente... Pero es raro, en este sentido no tienen nada que ver Asia y Occidente.*

Cuando arribamos a Jiayuguan, me resultó divertido como aquel hombre de Avilés se desenvolvía en chino tan fluida y naturalmente. Me llevó a un gran hotel (ciertamente ese parecía ser el modo de ofrecer cortesía en China), y allí me dijo:

- *¿Cuántas noches quieres? Te lo voy a pagar con la tarjeta de la compañía...*
- *Ehhhh... ¿4?*

Al momento ofreció su tarjeta de crédito al hombre de la recepción, la recogió nuevamente, me dio la mano, y se despidió diciendo: “¡buena suerte!”.

\*\*\*

La primera mañana en Jiayuguan sabía que iniciaba otra etapa del viaje. El entorno del Gobi me trasladaba hacia otro mundo, por dentro y por fuera; en esta nueva tierra respiraba por primera vez la atmósfera de la antigua Ruta de la Seda.

Los alrededores de Jiayuguan están sembrados de bastiones y antiguas fortalezas, donde merodean los dromedarios

entre hermosas montañas y dunas de fina arena. En este escenario, tan evocador para mi corazón, fui intimando con la soledad, y adentrándome en el silencio con más profundidad.

Continuando mi camino llegué a Dunhuang, otra encrucijada importante entre dos despiadados desiertos, el del Gobi y Takla Makan (que literalmente significa: “*entra, que jamás saldrás*”). Allí, descubrí verdaderamente el alma del Desierto. A las afueras de la ciudad, se levantaban las gigantescas dunas y “arenas cantarinas” de Dunhuang.

En este desierto se acumulan montañas-duna de hasta 1500 metros de altura, y caminar por sus aristas me ofreció una experiencia inolvidable. Efectivamente, no era aconsejable adentrarse solo en un entorno tan desconocido, tan extremo, y tan cambiante... Lo más extenuante era ascender la cara de la duna hacia la arista, viendo como a cada paso que daba, descendía otros tres arrastrado por la arena en su caída... Verdaderamente agotador, ¡las arenas estaban vivas! Una vez en la arista, solo había que continuarla, te llevara donde te llevara... Esa era el peligro, y la magia... Seguir el filo de la duna era la clave, esa línea sutil era allí lo único estable; en algunas dunas vertiginosas, sabía que deslizarse y caer por su cara haría imposible la remontada... Lo reconozco, estar allí, perdido entre horizontes arenosos, me fascinaba.

Durante varios días viví el desierto, y el silencio... Desierto y silencio eran tan parecidos...

Una fría madrugada, me despedí del desierto. Continuaba mi camino hacia Turpan, la ciudad oasis en la provincia de Xinjiang. Allí, conocí a Succi, el “samurái”, un viajero del Japón perdido -como yo- en esta encrucijada de misterio y soledad.

## XINJIANG

Tras una larga noche encasillados en las camas-jaula de los autobuses chinos, al fin, llegamos a Turpan; nos adentrábamos en Xinjiang.

Xinjiang es la Región Autónoma de los Uigur, el grupo étnico predominante de esa zona del planeta. Esto no es China, propiamente dicho; al igual que el Tíbet, el pueblo uigur fue colonizado, de hecho, llama la atención los rasgos de sus habitantes no tanto “mongoloides” como “caucásicos”. Esta tierra es una encrucijada en el corazón de Eurasia; por el oeste, llega el islam de Asia Central, por el sur, el budismo del Tíbet, por el este el capitalismo de China, y al norte los nómadas de Siberia, Mongolia y Kazajistán. Efectivamente, estas influencias convierten a esta tierra en una exótica -y a veces conflictiva- encrucijada cultural, una tierra por donde la antigua Ruta de la Seda accedió como su ruta principal.

Junto al discreto Succi nos recreamos en esta tierra misteriosa, por los alrededores de Turpan, y en Urumqui, la capital, hasta llegar a la exquisita Kashgar, donde comenzaba el mundo “stán”. Esta ciudad-oasis, a los pies del afilado Karakorum, es verdaderamente un lugar excepcional; allí pasamos varios días respirando ese *aire de leyenda* que envolvía la ciudad. Desde Kashgar, una mañana cogimos la “Karakorum highway”, conocida como la “octava maravilla del mundo”, una carretera que se adentra en una de las cordilleras más agrestes y elevadas del planeta. Queríamos llegar a Tashkurgán, en la misma frontera con Pakistán. Esa carretera a Tashkurgán... ¡Cuanta alegría en los ojos, cuanta belleza derramada en ese mundo de glaciares y montañas perdidas en la inmensidad!

Tashkurgán era un antiguo emplazamiento, un “cruce de caminos” en las estrechas fronteras de Tayikistán, Afganistán y Pakistán. Allí, Succi y yo nos separamos, y continuamos nues-

tro camino en solitario; el recto samurái, al fin se ablandaba y me ofrecía un gran abrazo. Lo cierto es que, en ese punto, se me había abierto otra posibilidad, la de continuar con él la ruta del sur por Pakistán e Irán, una posibilidad más sencilla, más cómoda, muy tentadora... Pero eso que dirigía mis pasos ya había decidido; mi alma necesitaba la ruta del frío, el camino de la soledad.

Allí, en la remota Tashkurgán, me detuve a descansar... En aquel momento, enfocaba la meditación en el corazón, esa era mi práctica. Por eso, tras varios días de silencio e inmersión, éste comenzó a resquebrajarse... Sí, en cada sentada, asomaba la llaga de la soledad.

### DIARIO DE BITÁCORA

El Silencio Maestro, la Maestra Soledad. Recuerda, ambos únicamente te ofrecen que sea revelada la verdad. La verdad que late en tu corazón, en tu mente profunda, en tu dimensión espiritual.

Un resplandor a través de las sombras... Una verdad revelada a través de la luz y la oscuridad.

Una tarde, cenando en la posada, observaba desde ese corazón supurante toda la sala... Entonces, crucé la mirada con un hombre que a pocas mesas también me contemplaba. En un momento dado, el rudo uigur se levantó, vino hacia mí, y extendió su brazo ofreciéndome algo en la mano; yo extendí la mía, para recoger una piedra negra ;con forma de corazón! Al verme estupefacto, se golpeó pecho con la palma y pronunció algunas palabras, que no entendía, pero que claramente transmitían: *ánimo, vas a necesitar mucho corazón!*

Sí, esto pudiera parecer un recurso de la narrativa, pero sucedió realmente. Aun hoy día guardo esta piedra; siempre me re-

cuerda que, en ese momento, comprendí que existe un mundo misterioso, un plano de existencia sutil, inteligente y amable... Un mundo radicalmente auténtico, pero *inexplicable*.

\*\*\*

Tras la apertura en Tashkurgan, regresé por la Karakorum highway nuevamente hasta Kashgar, desde donde emprendí la ruta hacia el norte, camino de Kazajistán. Esta ruta me fue adentrando a través de parajes formidables en otros más profundos, los “parajes interiores”, *a veces radiantes y fértiles, y otras sombríos y desoladores...* El propio I-Ching lo reflejaba nítidamente en cada tirada.

El I-Ching (El Libro de las Mutaciones) usa un lenguaje arquetípico y simbólico para explicitar la “energía del momento” y sus posibles transformaciones, y este lenguaje hace alusión tanto a lo exterior como a lo interior en todas sus manifestaciones. A lo largo de este camino, habitualmente hacia mis tiradas y dibujaba lo que estos hexagramas evocaban, recibiendo, a veces intuitivamente y a veces en imágenes, la información que precisaba, o las cosas que no veía, pero que en el fondo de la psique se removían y pulsaban.

Recuerdo un dibujo que realicé tras una tirada, la imagen era muy clara: “*un lago entre montañas, con un velero en el centro y árboles a sus orillas, todo rociado bajo una fina lluvia*”. En esos momentos yo discurría por una tierra seca y esteparia, por lo que la imagen, inicialmente, no me “encajaba”. A la mañana siguiente, tomé un transporte local continuando mi viaje al norte. Poco a poco, las estepas comenzaron a ondularse, la vegetación aparecía tímidamente, y el cielo se nublaban... El paraje cambiaba progresiva y a la vez drásticamente, hasta que, en una curva panorámica, apareció el lago entre montañas... Estaba el lago, estaban los árboles, estaban las montañas, y

empezaba a nevar suavemente... ¡Sorprendente! Contemplaba la escena asombrado, hasta que en la siguiente curva apareció el velero en mitad del lago... De nuevo, intimaba con ese “mundo misterioso” donde me eran reveladas tantas señales y tantos significados...

Finalmente llegué a Yining, la ciudad fronteriza. Allí, a la espera de poder cruzar la frontera, viví unos días intensos. Me despedía de China, de Xinjiang, de esta tierra evocadora y hermosa, de sus ricos bazares y de sus gentes exóticas. Me despedía, y, al mismo tiempo, sentía como una “puerta de acero” se entreabría... Durante esos días comencé a experimentar el “hambre emocional”, la necesidad de afecto de los seres queridos, el “echar de menos”, el calor de la familia, la complicidad de la amistad... Aparecía el hambre, y en la mente aparecían los fantasmas del miedo (a las adversidades) y el desasosiego... En efecto, ya no había duda, me estaba adentrando en el Desierto.

### DIARIO DE BITÁCORA

Sí, siento que el Cielo ha fecundado la Tierra, y que “la dificultad inicial” es ya una realidad...

La luz penetra en la sombra, y brota la energía oculta en las raíces. De entre los rayos dorados asoma dolor, miedo y desolación. Algo se remueve en lo profundo de este corazón.

Se abre una puerta de acero, y adivino un gran desierto. El Desierto Interior inherente a toda iniciación.

La noche previa a cruzar la frontera tuve un sueño:

*“Camino solo por el desierto, sin rumbo ni dirección... De repente, veo pasar un tigre a escasa distancia; todavía no se ha*

*percatado de mí presencia, así que me escabullo sigilosamente y me tiendo en la arena... Tengo que ocultarme ;si me ve me va a devorar! Entonces, me doy cuenta de que el tigre no me ha visto porque ha sido atraído por un cebo de carne... ¡Es una trampa! Cuando me dispongo para alejarme de allí, surge en mí una profunda compasión... ¡El tigre va hacia su muerte! Entonces, me debato internamente... Avisarle o aprovechar para escapar... Si llamo su atención para salvarle, me devora, si me escapo, el tigre muere... No sé qué hacer, ;ni quiero morir ni quiero que el tigre muera! El tigre se acerca a la trampa y la situación comienza a convertirse en algo desesperante... ”*

Entonces, me despierto. Este sueño resonó con fuerza, casi podría decir, a lo largo de todo el viaje. ¿Qué o quién era el tigre? Tardé tiempo en comprender... En el contexto de un sueño iniciático, el tigre era el ego.

En esos momentos del viaje, la compañía de Aurobindo extendía generosamente los márgenes de mi visión; curiosamente, poco después de este sueño, apareció una sentencia en su “Vida Divina” que me impactó: “*el artista pinta el tigre y luego se asusta al contemplarlo*”.

*Los dibujos que pintamos parecen tan reales... El mundo parece tan real... Son sólo imágenes, juegos de luces y sombras sobre una misma consciencia original... Sin embargo, ¡es tan fácil de olvidar ante su “sólida apariencia” y su “vivacidad”!*

Finalmente, logré un transporte a la frontera. Allí, largas filas de personas avanzaban lentamente entre la nieve, cargadas con grandes bultos y revisando inquietamente sus papeles. Una vez pasada la línea china, apareció la línea “rusa” (en muchos países de Asia Central todavía era muy fuerte la impronta de la antigua Unión Soviética). Esa fue mi primera impresión en tierra nueva: unos soldados robustos y severos que hacían de los soldados chinos unos “niñitos” adorables, las

mallas espinosas, el hielo, y el hormigón. Sí, esa era la “puerta de acero”, el preludio de una noche oscura para mi corazón.

\*\*\*

## **LA RESPIRACIÓN CÓSMICA. Señales de Sri Aurobindo.**

### **Inhalación-Involución**

(CONCIENCIA) ESPIRITU-MENTE-VIDA-MATERIA (INCONSCIENCIA)

### **Exhalación-Evolución**

(INCONSCIENCIA) MATERIA-VIDA-MENTE-ESPIRITU (CONCIENCIA)

El Juego del Mundo es la involución y auto-absorción de la Conciencia Pura dentro de la densidad y la infinita divisibilidad de la sustancia material, el descenso de lo Infinito a la variación finita.

Luego, un emerger de la auto-aprisionada consciencia dentro del ser formal (materia), del ser viviente (vida), del ser pensante (mente).

Y finalmente, una liberación del formado ser pensante, su recuperación en la Consciencia-Fuente.

Este triple movimiento es la develación del enigma del mundo.

El objeto de la existencia corporizada es buscar la existencia infinita sobre una base finita. La Conciencia Pura, habiéndose limitado en la consciencia individual, es impelida a buscar nuevamente su infinitud mediante la eterna sucesión de los momentos finitos. La Conciencia Pura disfruta invariablemente de este movimiento y variación finita; liberar y disfrutar este movimiento es el objeto de su descenso al Mundo.

**El Deleite es el secreto de la Creación.** A la pregunta de por qué la Conciencia Pura ha de tomar deleite en este movimiento -este mutable devenir dentro del Ser inmutable-, la respuesta la encontramos en el hecho de que todas las posibilidades creativas están latentes en Su infinitud, y que **el deleite de la existencia radica esencialmente en la realización de dichas posibilidades.** Este movimiento es la Verdad de su Autorrealización, y toda autorrealización es deleite y satisfacción del Ser. Y si todavía preguntamos por qué en este Deleite existen el dolor y el sufrimiento, habría que señalar que éstos existen en tanto que son recursos de la Naturaleza, de la Consciencia-Fuerza en sus obras, dirigidos a servir como fenómenos dentro de su clara y muy definida evolución ascendente.

\*\*\*

Todo tiene un alma.

Cada alma individual es un rayo o refracción del Alma Única.

El alma individual está en la Tierra para experimentar, crecer y evolucionar. Este devenir expresa el juego creativo -lila- que alterna incesantemente el auto-olvido y el auto-descubrimiento del Espíritu en su propia manifestación.

Todo el ciclo evolutivo de los mundos, descenso y ascenso, es un juego en pos de la completa Autoexpresión del Espíritu en la Naturaleza.

El Universo no es más que una manifestación parcial de Su ilimitada capacidad de llegar a ser.

En esencia todo es Uno, estando relacionado en la apariencia.

La Liberación es saber que se es más allá del nacimiento y de la muerte.

¿Dónde estaba “yo” antes de nacer? ¿Dónde estaré “yo” dentro de mil años? Eso que permanece inalterado y más allá de las condiciones, que está más allá del nombre y de la forma, Eso, soy Yo.

## KAZAJISTÁN

*“El autobús se adentra en la estepa nevada, se desliza con naturalidad sobre la carretera blanca y helada”.* Era diciembre, y hasta marzo ese sería mi paisaje habitual. Me adentraba en el crudo invierno; en esta ocasión el alma quiso transitar un *“desierto blanco”*.

En mitad de la noche y la nevada llegaba a Almaty, la antigua capital de Kazajistán. Como pude encontré un albergue, y, por lo pronto, me dispuse a descansar.

Almaty, verdaderamente, me pareció una bonita ciudad, una ciudad exótica a los pies de las montañas, donde se encontraban dos mundos; el ruso y el kazajo, el caucásico y el oriental, y, a diferencia de en China, estos mundos se tocaban y mezclaban con naturalidad. En este contexto, se apreciaban las influencias de la cultura nómada originaria, de la iglesia ortodoxa rusa, y de las “gemas” del islam, así como los densos edificios oficiales de la “Madre Rusia”.

Esos primeros días caminaba por sus calles blancas descubriendo los rincones de la ciudad, recorriendo sus bazares y sus extensos parques, descansando el alma en la preciosa iglesia ortodoxa de San Nicolás. Lo cierto es que, para mí, las iglesias ortodoxas destilaban una atmósfera más jubilosa -menos “tétrica”- que las católicas, y sus misas cantadas eran para mis oídos como coros celestiales en las horas atribuladas.

La ciudad era hermosa, pero bajo su aspecto cotidiano se cernían las *sombras*. Algo que comprendí desde un principio era que la corrupción en esta zona del planeta era ciertamen-

te tenebrosa; la policía, el ejército, se consideraban coloquialmente como “mafia legal”, y, como digo, no tardaría mucho en padecer esta realidad.

La estancia en Kazajistán estaba supeditada a la “*registration*”; cada pocos días tenía que acudir a una comisaría para verificar mi estancia y sellar mi visado. De no hacerlo incurría en un delito grave, y, en verdad, no era este un país para enredarse. Por otra parte, para continuar mi camino, tenía que conseguir el visado en la embajada uzbeka. Toda esta densa burocracia, en efecto, se tradujo poco a poco en un serio problema; todo eran trabas, en un sistema bastante explícito de extorsión, rapacería y amenazas... Todo esto, por supuesto, sin entender absolutamente nada del idioma, a merced del frío y de la soledad, lo que hacía crecer la angustia y sumirme en cierto *desamparo existencial*.

Mis ojos, que se adentraban en su propia noche, captaban una sociedad fría y depresiva, de la que no recibía ninguna ayuda o gesto de cordialidad. Los hombres, embutidos en sus gruesas gabardinas negras y sus características *papajas* (sombreros de Astrakán), parecía que solo “salían de su mundo” para mirar afuera con severidad. De hecho, no tardé en comprarme una *papaja* para camuflar mi condición de forastero y pasar desapercibido, tanto por la policía como el público en general. Claro, todo esto funcionaba, hasta que llegaba inexcusablemente la hora de hablar, momento en el cual se hacía el silencio y todos los presentes se giraban a examinar. Con las mujeres, afortunadamente, no era igual; diría que toda señal de *dulzura* y *solidaridad* me vino de su parte. Solo con un hombre, que compartió algunos días conmigo la habitación del albergue, surgió cierta proximidad. Era un tipo extraño, ciertamente. Todas las mañanas se levantaba antes del amanecer y encendía la luz súbitamente, como si en la habitación no hubiera nadie más. Se comía una gran pieza de manteca blanca, se

bebía una cerveza, y se ponían sus gafas “culo de botella” para a examinar radiografías cerebrales. Sí, era neurólogo, y con el brazo extendido a la bombilla se pasaba horas observando de un cerebro a otro, mientras murmuraba, y me comentaba sus observaciones con naturalidad... Sí, ¡me explicaba neurología en kazajo! Lo más divertido entre nosotros era que, aun viendo que yo no le entendía, seguía dirigiéndose a mí como si le realmente le entendiese... Entonces, viendo que “no lo pillaba”, yo empecé a hacer lo mismo; comencé a hablarle en castellano con naturalidad. Esas escenas... Dos personas manteniendo conversaciones ¡a veces con preguntas y respuestas! en distinto idioma y con absoluta normalidad. Parecía un poco loco, pero lo cierto es que, aun de esa manera, hablar con otra persona me aliviaba en la *tempestad*.

### DIARIO DE BITÁCORA

Estos días, percibo con claridad las dos corrientes de la “Fuerza” -la oscura y la luminosa-. Sé que ambas son aspectos de lo Único, lo Real. Trato de no elegir, de recordar, pero es tan intenso que a veces me supera...

La meditación me calma, y me hace ver con claridad... Entonces recuerdo, y comprendo; tomo entre mis manos las cabezas de aquellos seres oscuros y los beso compasivamente... Pero ese no es el asunto... El asunto no son “ellos”, el asunto está en “mí”.

Estos días me siento perdido, en ocasiones desesperado, con el corazón oscurecido y los ojos apagados.... Cuando despierto, veo hasta qué punto estoy atrapado “en la mente y en el tiempo”. Y si la llama se enciende lo suficiente, hasta lo acepto. “Si esto es así, es que no puede ser de otro modo; debajo de todo esto tiene que haber un sentido, un profundo significado.”

Tras varios días intentando sellar mi “*registration*”, y viendo como finalmente siempre era desdeñado, decidí cambiar de ciudad y probar suerte. Si no me sellaban el visado tenía un gran problema, no me quería imaginar lo que sería verse aislado en un calabozo en la *tierra de Mordor*.

Tras una noche de tren litera llegué a Shymkent. Allí, sí o sí, tendría que “registrarme”. Armado de valor me dirigí a la central de policía, para encontrarme, más de lo mismo... Desdén y bellaquería, ni un solo atisbo de solidaridad o de empatía. Angustiado salí a la calle preguntando inquietamente a los viandantes si hablaban inglés y podían ayudarme. De nuevo, el ángel apareció en forma de mujer. Al entrar conmigo y traducirme, mantuvo una airada conversación con los policías... Entonces se giró y me dijo:

- *Quieren un “regalo”.*
- *¿Un regalo?*
- *Sí... Tienes que pagarles...*

A parte de una economía milimétrica, el enfado y la indignación -y el “orgullo”- me hicieron abandonar la comisaria. Durante horas la amable mujer -también indignada- me llevó de aquí para allá, de oficina en oficina, tratando de resolver mi problema; yo solo la seguía, dejándome llevar... Finalmente, la mujer desistió: “*no hay manera, prueba por último en este lugar*”, me dijo mientras me anotaba una dirección. Pero claro, en ese lugar, tampoco funcionó... Entonces, todo el estrés y la presión acumulada, explotó... Recuerdo como apoyé mi cabeza entre los brazos, en la misma ventanilla, y empecé a llorar... Tampoco nadie vino a preguntarme o consolarme, pero ya me daba igual... En ese llanto abierto y desahogado, viví la “rendición”; no una rendición filosófica, sino una rendición “echa carne”, existencial.

Cuando salí de esa intendencia, la cuestión del registro ya “me daba igual”, cualquier “consecuencia” me daba igual, hasta morir me daba igual... ¡Que tremenda sensación de paz y libertad!”

De regreso en Almaty, recuerdo una mañana paseando por la calle, cuando surgió en mi mente esa voz profunda a la que ya me empezaba a acostumbrar: “*por debajo de este mundo hay un mundo de paz*”. Un mantra que me acompañaba y mantenía encendida en mis ojos la llama del despertar. En la iglesia de San Nicolás -mi refugio espiritual-, las lágrimas eran vertidas a los pies del Cristo con gratitud y complicidad. En esos “guiños divinos” mi alma se apaciguaba y recibía los dones de la Profunda Realidad.

Antes de abandonar Almaty, camino de la estación de trenes, pasé de nuevo por una comisaria, y, como por vez primera, me decidí a entrar. En pocos minutos estaba todo solucionado, sin trabas, y hasta con una sutil cordialidad. ¡Que profunda *señal del despertar!*

Mi última etapa en Kazajistán terminaba en la ciudad mítica de Turkistán. Allí esperarí para coger un tren y cruzar la frontera a Uzbekistán. En este lugar, arreció el invierno; abundantes nevadas silenciaban la vida y yo pasaba las horas al resguardo de un majestuoso santuario musulmán. Otras veces, vagaba por las estepas, haciendo crujir bajo mis pies la nieve helada, mientras surgía un estribillo de Chambao que melancólicamente canturreaba: “*estaba de camino pa la casa, recordando lo que soy y lo que siento, pokito a poko entendiendo, que no vale la pena andar por andar, que es mejor caminar pa ir creciendo... Volveré a juntarme con vosotros, volveré a sonreír en la mañana, volveré con lágrimas en los ojos, mirar al cielo, y dar las gracias...*”

Una tarde, tomé el tren a Tashkent, la capital de Uzbekistán. Un tren austero y abarrotado de trabajadores y familias uzbe- kas que regresaban de las fábricas de Rusia. Mientras buscaba un hueco donde apilarme -y llamando la atención como la lla- maba-, un hombre me saludó amablemente y me invitó a su compartimento. Allí estaba toda la familia, preparándose para ese largo trayecto; sacaron el té, la comida, y todo su empe- ño por acomodarme entre ellos... ¡Era tan reconfortante! Na- die hablaba inglés, sin embargo, en un momento dado, entre sonrisas y miradas intrigadas, el hombre pronunció: “*God love you... God love you*” (Dios te ama). Este “guiño divino” hizo brillar mis lágrimas... “*Nuestra esencia es la bondad; la maldad es artificiosa, utilitaria*”.

Cuando llegó la noche, como no había literas para todos, compartimos el catre (y hasta el portaequipajes) turnándonos por horas, una solidaridad asumida por todos como la “ley del vagón”. Cuando solo quedó el traqueteo y algunos ronquidos perdidos, el tren chirrió en la noche y finalmente se detuvo en la frontera. Entonces, súbitamente, todo el mundo se incorpo- ró; algunas personas guardaban su dinero entre sus ropas, los hombres en los calzoncillos y las mujeres en el sujetador. “*Allí donde fueres haz lo que vieres*”, así que hice lo propio con mi reserva económica. Entonces se hizo el silencio, y varios mili- tares, con el típico “coronel al mando”, comenzaron la super- visión. La escena era como de otro tiempo, con esa atmósfera de miedo e intimidación al estilo de las dictaduras draconia- nas... A algunos hombres les increpaban fríamente, a otros les reprendían mientras éstos mantenían bien bajada la mirada... Tras requisar los pasaportes, entre el tumulto se oyó una voz que vivamente reclamaba: “¡Europe, Europe!” Sí, me llama- ban... Bien escoltado me introdujeron en un pequeño cuarto de apenas dos metros cuadrados con el “coronel al mando”. Tras revisar mi formulario de aduana -que había dejado prácti-

camente en blanco- el hombre me pregunto: “¿Euros?”. Como no quería enredarme, le contesté como si nada: “¿Euros? Ah, sí, unos 400 euros”. En ese momento, el hombre cambió su rostro y comenzó a espetarme en su lenguaje... Me señalaba el formulario y me indicaba agresivamente que no lo había reflejado... Mandó a un militar a por mí macuto y me emplazó a bajar del tren... En esa situación, viendo la garita fronteriza, espinosa y desolada, a los soldados apostados como cuervos negros bajo la nevada, supe que no podía bajarme... Entonces, *inspiradamente* cogí algunos billetes de los calzoncillos y sin titubear los puse en su mano: “venga, solo ha sido una confusión... Así está bien... Así está bien...” El hombre lo tomó sin tomar palabra... Tras un segundo de “suspensión”, cogí mi macuto y me dirigí de nuevo al interior del vagón... Detrás de mí solo quedó silencio, ese suspense tenso que, finalmente, “dejó las cosas estar como están”, y respirar al corazón.

Cuando el tren continuó su camino, se completó la inspiración: “*al final, tenía que pagar... ¡No me podía ir de rositas de Kazajistán! ¡Jajaja!*”

### DIARIO DE BITÁCORA

La vivencia en Kazajistán... Tal vez este país quede grabado en mi inconsciente como un arquetipo de la oscuridad. Un periodo tan duro, tan intenso... A veces tan “dormido”, a veces tan “perdido”... Sin embargo, a través de todo esto algo ha florecido, “algo” que antes no había y que ahora viene conmigo.

Aurobindo sigue mostrándome la Vida Divina. La meditación clarifica mi mente y sosiega mi corazón. Sigo creciendo, sigo aprendiendo. La sombra oculta emerge entre las grietas, los demonios se revuelven buscando salir al exterior... El viaje profundo te muestra “lo que es”,

alumbra lo que no quieres mirar; es muy doloroso, ¡pero bendita sea la verdad!

## UZBEKISTÁN

Mi primera mañana en Tashkent percibí claramente que la atmósfera del país era muy diferente; podía sentirse algo así como más “apertura y suavidad” en el ambiente. Aquí, la policía también tenía sus rasgos soviéticos, pero sin duda eran rasgos más moderados; como después supe, el país comenzaba a abrirse al mundo y para eso había que “reformular” a la policía y al ejército, ya que para muchos extranjeros esa era la principal dificultad a la hora de viajar a Uzbekistán (y al entorno de las antiguas repúblicas soviéticas en general).

Sí, el ambiente era más blando, más cordial, e internamente era guiado por una certeza profunda y mantenido por una *llama primordial*... Se habían abierto nuevas puertas, pero había otras que ni mucho menos estaban por cerrar; en realidad, el “invierno” no había hecho nada más que comenzar.

Nuevamente, tenía que registrarme, y de nuevo el lenguaje era una gran dificultad. Sin embargo, en esta ocasión, un hombre que habitaba en el albergue quiso ayudarme y me hizo de guía por la ciudad. Sí que habían cambiado las cosas en verdad... Después de arreglar mi burocracia, me enseñó los barrios principales y me llevó a uno de los restaurantes tradicionales de la ciudad. Allí estaba, en un gran restaurante apaciguando el alma y alegrando el paladar. Entonces salió el *Plov*, el plato típico uzbeko (un guiso de arroz con garbanzos, patatas y cordero, lo que para nosotros sería una especie de cocido madrileño), ¡un plato exquisito que me incitó a meter la cuchara con impulsividad! Entonces el hombre me murmuró agitado “¡no, no!”, mientras me señalaba que había que comerlo con la mano... “¡Perdón!” Entonces, cuidadosamente metí la

mano en el plato, “;esa no, la otra!” , me decía sintiéndose realmente apurado, ;pero todo el restaurante ya se había percatado! Aunque los musulmanes por lo general son muy celosos de sus costumbres, la sonrisa general hizo que nos relajáramos, el forastero estaba disculpado.

Uzbekistán es un país de islam, digamos un islam moderado. Efectivamente, como toda cultura tienes sus luces y sus sombras, pero, en lo que a mí respecta, por lo general siempre he sido acogido y bien tratado. En mis viajes, diría que mi relación con el islam ha sido muy gratificante. Para mi naturaleza ardorosa, siempre he resonado con las culturas “pasionales”, culturas “vivas”, *buenas o malas*, pero auténticas. Por contraste, la frialdad o la anemia cultural, la banalidad o la frivolidad materialista, me *desangela*... En cuanto a la “personalidad cultural” siempre he preferido relacionarme con *personas* que con *máquinas*; y no hablo de estar “despiertos”, sino meramente de estar “vivos”. En este sentido, el islam moderado me supone un entorno reconfortante. Y sí, está la situación de la mujer, un asunto pendiente que, desde mi punto de vista, para el islam es el gran *nudo gordiano* a resolver. Uzbekistán no es un país de burkas, de hecho, se percibe bastante apertura y tolerancia, pero en el trasfondo sigue arraigada una sombra milenaria.

\*\*\*

Tras varios días descubriendo la capital, tomé rumbo a Samarcanda. Iniciaba la cuenta de “tres perlas”, un recorrido por las ciudades legendarias de Samarcanda, Khiva y Bukhara. Esta cuenta seguía la línea de las antiguas caravanas de la Ruta de la Seda, y Samarcanda aparecía como el “ecuador” de la ruta y capital comercial de Asia Central. Asimismo, era una zona *sufí* por excelencia -la mística del islam-, lo que confería a esta tierra un carácter de misterio y profundidad.

El mito de Samarcanda... *La ciudad de las Mil y Una Noches...* Verdaderamente era un lugar con un *egregor* especial, así como lo eran Khiva y Bukhara. Si tuviera que sintetizarlo, hablaría de belleza. A lo largo de esta cuenta se esparcen las “gemas” del islam, de una delicadeza sublime y una beldad excepcional.

En Samarcanda me paré a descansar... Durante días me embebí de esta belleza delicada y colosal. Recorría sus callejuelas, me perdía en sus bazares, y recolectaba en los ojos extasiados los tesoros monumentales de la ciudad, para terminar cada día la cosecha en el Registán, el lugar más emblemático no sólo de Samarcanda, sino tal vez de Asia Central. Allí, me paraba a contemplar...

*Madrasas majestuosas, con piel de azulejo y mosaico delicado, de minaretes portentosos y cúpulas esplendorosas... Un sueño de reflejos azules y una arquitectura sagrada verdaderamente prodigiosa...*

En este entorno, me dispuse para vivir la nochevieja. Lo cierto es que, como en gran parte del planeta, esa noche se vivió prácticamente con normalidad; ninguna celebración, ningún festejo en especial. Y sí, nunca he resonado especialmente con esta fiesta popular, pero en esas fechas volvieron a arreciar los latigazos de la soledad.

### DIARIO DE BITÁCORA

Por fin uno la descubre, por fin uno la siente en su implacable profundidad, en su crudeza... Es la Soledad... La despiadada Maestra.

La Maestra solo te muestra como son las cosas, te muestra tu “verdad”. Te muestra ese mundo que has creado, ese mundo que construiste con tus deseos y tus miedos, con tu voluntad o con tus fuerzas... O tal vez ese mundo que se hizo

a sí mismo, como por inercia... El caso es que uno es capaz de ver su mundo, con dolorosa transparencia. Ves este mundo y la relación secreta que mantienes con él; la adicción, el hambre, la dependencia... Uno es adicto de lo que construye y le define, y, cuando falta la dosis, duele su ausencia.

Veó mi vida, plagada de riquezas... Pero ahora me dice la Maestra: “es un mundo de riquezas, pero si te apegas, si te aferras, se convierte en tu pobreza. Vives una profunda abstinencia, si confías y atravíasas, descubrirás la verdadera Riqueza, eso que nada ni nadie puede darte o arrebatarte, el Amor, como la más profunda e íntima Certeza.”

Como cada jornada, la noche temprana me hacía guarecerme en una pensión apartada; *allí, hacia mi tirada y dibujaba los hexagramas, luego llegaba Aurobindo con su visión vedanta a despertarme gnana... Finalmente me adentraba en la experiencia vipassana, y meditaba...* Ese era mi ritual vespertino de iniciación, y, aunque me entregaba sinceramente, la falta de otros estímulos mundanos, propios de mi zona de confort, hacía que algunas tardes se hicieran *muy largas...*

La soledad, la meditación, la exposición constante hacia la conciencia interior, comenzaban asimismo a promover ciertos “estado alterados”. De hecho, comenzó a repetirse un sueño extraño, una “variante onírica” que ya antes había estudiado, pero nunca vivenciado (a parte de la secuencia en este viaje, solo una vez más he vuelto a vivir estos estados, años más tarde a las orillas del lago Titicaca).

En la profusa obra de Grof (padre de Psicología Transpersonal), se mencionaba un episodio que él mismo había vivido durante la ocupación de Praga. Cuando soñaba, el estado de “sueño con sueños” se convertía en el estado de “vigilia” ordinaria; es decir, vivía el sueño como si fuese la “realidad”. No es el sueño “lúcido” clásico, en el que uno “despierta” en el

sueño y se da cuenta de que está soñando; no, era despertar en el sueño y creer que despertaba a la realidad. En síntesis, *uno no sabe qué es el sueño y qué es realidad*. En su caso, estaba en Praga y soñaba que estaba en Nueva York, pero en el sueño creía que efectivamente estaba en Nueva York y soñaba que estaba en Praga. Normalmente cuando despiertas de un sueño sabes que has estado soñando, en este caso, lo más desconcertante es que ambos estados tenían exactamente el mismo “sentido de realidad”. Todo esto abría la “caja de pandora” en el estudio de la conciencia humana y en la estructura de la realidad. *¿Qué es entonces lo real? ¿Qué misterios esconde la glándula pineal?*

En mi caso, se repetía recurrentemente el mismo sueño, *convertido en realidad*: estaba en España, el viaje había finalizado. Había regresado a casa, pero no sabía ni desde dónde ni cuándo... Estaba allí “realmente”, y lo cierto es que me sentía aliviado, ¡hace un momento soñaba que todavía me debatía por las duras soledades de Asia central! Me sentía aliviado, todo había terminado, y, sin embargo... Sentía que algo no se había completado, “¿cómo y cuándo he regresado?” La sensación era tan desconcertante... Estaba en casa, pero esa laguna, esa *amnesia*, me conturbaba, y hasta empezaba a angustiarme... En algunos sueños incluso llegaba a discutir con mis amigos y familiares: “¿por qué no me decís cómo y cuándo he regresado?”, y en otro le llegaba a confesar a un amigo “*tengo que estar soñando, no puede ser que no recuerde cuándo volví, cómo terminó mi viaje*”.

Finalmente, todos los sueños concluían en esa necesidad imperiosa de completar lo inacabado; “*no estoy donde tengo que estar, algo falta, no sé qué es, pero tengo que volver a completarlo*”.

Entonces, cuando “despertaba”, vivía lo mismo, pero desde el otro lado; era como un *circulo ilusionista* en el que estaba

atrapado. Sí, necesitaba un largo espacio para asegurarme de “estar donde tenía que estar”, a veces pasaban varias horas hasta poder discernir claramente qué era “sueño” y qué era “realidad”, de constatar aliviado que, a pesar de vivir la “noche oscura del alma”, todavía estaba viajando con la maestra soledad.

Por lo demás, también comencé a disfrutar de los sueños lúcidos. Podría decir que incluso comencé a desarrollar cierta destreza, cierta soltura para desenvolverme a “voluntad”, en cierta medida podía elegir qué hacer y dónde estar. Recuerdo que incluso dentro de los sueños reflexionaba e indagaba en la naturaleza de los sueños (como en la película “Origen”), ¡menudo viaje al reino astral!

\*\*\*

## **MEDITACIÓN VIPASSANA**

### **Inspirado en la obra de Joseph Goldstein y Jack Kornfield**

La esencia y el núcleo mismo del vipassana -la meditación de la visión penetrante- es la experiencia del despertar del Buda.

Buda significa el “despierto”; esta práctica constituye la esencia de la enseñanza transmitida originalmente por el Buda.

**La esencia del despertar:** ser conscientes, permanecer atentos y contemplar clara y directamente la verdad de nuestra experiencia, instante tras instante.

**Vipassana significa ver las cosas tal cual son.** La consciencia clara de lo que ocurre instante tras instante. Llevar la consciencia a todas las acciones que realizamos y a todo movimiento interior. Perseverar en este espíritu de observación y auto indagación profundo.

## **El triple propósito de la meditación vipassana:**

- **Abrir lo que está cerrado:** nuestros sentidos y nuestro cuerpo. Prestar atención a la experiencia directa que nos proporcionan los sentidos, externos e internos. Atención a todo el espectro de nuestra experiencia.
- **Equilibrar lo reactivo.** Darse cuenta de lo que se produce en cada momento sin que se produzca reacción. Percatarse sin elegir. Mirar sin preferencias. Desplegar la consciencia-sin-elección. Aceptación plena del momento presente.
- **Explorar lo que permanece oculto.** No encubrir la verdad con la identificación y los conceptos. Desplazarnos desde el nivel de las ideas al nivel de la experiencia.

## **LOS 7 FACTORES DEL DESPERTAR SEGÚN EL BUDISMO**

### **❖ ATENCION PLENA**

Es el factor estabilizador y conectivo. Es un aspecto crucial en el “camino del despertar”. Propicia tres elementos fundamentales:

- Darse cuenta de manera directa e inmediata de la realidad del momento presente. Abrirse a cada experiencia sin juzgarla, sin identificarnos con ella y sin rechazarla.
- Estabiliza, sosiega y fortalece la mente. Capacita para investigar directamente la naturaleza de la realidad.
- Equilibra la mente y la mantiene enfocada.

### **[LAS 3 CUALIDADES ACTIVAS]**

#### **❖ EL ESFUERZO Y LA ENERGÍA**

- El esfuerzo de tratar de ser conscientes y permanecer atentos. En este sentido, “esfuerzo” señala hacia la decisión y el firme compromiso de perseverar en la práctica,

momento a momento. Este esfuerzo -la disciplina interior- es lo contrario del temor.

- Cuanto más nos abramos, de más energía dispondremos. Este esfuerzo o disciplina interior no descarga, sino que reporta más energía.
- Cuidar el *cuerpomente*. Fortalecer y promover los estados útiles y saludables. No involucrarnos en los estados inútiles o malsanos.
- Con la práctica, este esfuerzo pasa de ser un movimiento volitivo del ego a una disposición natural del ser.

### ❖ LA INVESTIGACIÓN

- La investigación de la naturaleza de las cosas.
- Buscar la verdad por nosotros mismos. No creer ciegamente (el escepticismo ciego también es una creencia ciega). No aceptar el conocimiento de segunda mano. No adoptar las opiniones de los demás.
- Para comprender nuestra vida es fundamental comprender la naturaleza de la mente.

### ❖ EL GOZO

- La alegría, el interés, el gozo. Vivir y practicar con un corazón alegre.
- Una actitud abierta que acepta con interés cualquier circunstancia.
- Aprender a no tomarnos las cosas demasiado en serio.

## [LOS 3 FACTORES ESTABILIZADORES]

### ❖ LA CONCENTRACIÓN

- La estabilización de la atención en el constante flujo de los fenómenos.
- La mente es el escenario de un aluvión constante de impresiones y de las correspondientes reacciones. La focalización de la mente permite retirar la energía del “enjambre” y reunirla sobre un solo punto, neutralizando de ese modo la dispersión.

### ❖ LA TRANQUILIDAD

- Permitir que la mente disfrute del reposo, la calma y la quietud, que experimente la paz y el silencio.
- Practicar ejercicio físico y ejercicios de respiración. La soledad y el contacto con la naturaleza.
- Relativizar sobre nuestros gustos y disgustos. Dejar de vivir exclusivamente pendientes de nuestros deseos y expectativas.
- Dejar de querer saber de antemano qué es lo que va a ocurrir a continuación. Despojarnos de la inútil necesidad de querer controlarlo todo.

### ❖ LA ECUANIMIDAD

- Poder experimentar los cambios en el mundo de la forma y de la mente, mientras permanecemos imperturbablemente centrados.
- Abrirnos completamente al momento presente; nuestra firme determinación de aceptar tanto el gozo como el dolor que alberga nuestro corazón.
- Todo es transitorio. Todo lo que vivimos y experimentamos son estados transitorios ¡y nosotros no somos esencialmente ninguno de esos estados!

- La ecuanimidad es una apertura a todas las dimensiones de la vida. La ecuanimidad abraza toda dualidad.

## LA PRÁCTICA

Para empezar, simplemente tenemos que tratar de **ser lo que somos**.

Aquietar el cuerpo. Sosegar la respiración. Calmar la mente. Abrir nuestro corazón. Una actitud valiente y amorosa. Paciencia, honestidad, el Amor inquebrantable a la Verdad.

Lo único que existe es un proceso de transformación y cambio constante, inmediato y continuo. Todo en la naturaleza fluye y cambia. Nuestra vida es un proceso dinámico de transformación de energía.

Nos paramos y abandonamos todo intento de control. Percibimos el flujo y el cambio de los fenómenos sujetos a las leyes naturales; no podemos controlar el flujo de la vida; la mente, el corazón y el cuerpo también tienen su propia actividad.

Toda la verdad de nuestro ser consiste simplemente en este proceso de cambio incesante. Nada es permanente ¿para qué identificarse? Nada es “seguro”, no existe un lugar “estable” al que aferrarse. Así pues, podemos “*soltar, ser y reposar*” en **lo que es**.

Solo existe el flujo de fenómenos, y este proceso, en realidad, está vacío.

## FACULTADES ESPIRITUALES

*La verdadera espiritualidad no constituye una huida o un escape de la vida, sino una apertura, una aceptación del mundo con una visión más profunda, y menos centrada en uno mismo, una mirada que trasciende las visiones dualistas y percibe la interrelación existente entre todas las cosas.*

**-Joseph Goldstein y Jack Kornfield-**

## ❖ LA FE (CONFIANZA)

- Claridad, confianza, inspiración y devoción.
- Si la fe no va acompañada de sabiduría, es fe ciega, otra forma de creencia.
- Fe inmovible, afirmada por nuestra mente y nuestro corazón, por el discernimiento y por la intuición.
- Confianza en el proceso de desarrollo de nuestra vida. Morir a las ideas de cómo deberían ser las cosas, y amar y aceptar las cosas tal como son.
- Confiar plenamente en nuestra capacidad para afrontar directamente el mundo.
- Tomar refugio en nuestra naturaleza búdica (*sammasati*)

## ❖ LA SABIDURÍA

- Visión cabal, discernimiento, comprensión.
- El apego a lo que está continuamente cambiando es la fuente fundamental de todo el sufrimiento de nuestra vida.
- “Yo” no es más que un concepto, un término convencional de comunicación.

## ❖ LA COMPASIÓN, EL AMOR

- Actuar respetuosa y compasivamente hacia toda forma de vida. *“No excluyas a nadie de tu corazón”*.
- La compasión es una apertura, una espaciosidad; no es “lástima”, esto erige una barrera entre nosotros y los demás. La compasión experimenta el sufrimiento de los otros como un reflejo de nuestro propio sufrimiento: *“te comprendo porque yo también sufro, o he sufrido”*.

- El poder del amor es el poder del desapego. El apego deriva del miedo. El apego “enmascara” el amor. La característica del apego es la exclusividad, y la posesividad.
- No estamos separados de nada, y tampoco existe nada a lo que aferrarnos. *Para liberarnos de todo debemos aferrarnos a nada.*
- Nuestra tarea es “soltarlo todo”, y, una vez que lo hayamos soltado, podemos asumirlo nuevamente, sin aferramiento, sin miedo. *Quien lo pierde todo, lo gana todo.*
- El cultivo de la generosidad como el auténtico fundamento de la vida espiritual.
- El Amor es la ley universal que soluciona todos los “problemas”.

## **DUALISMO**

La raíz de todo conflicto es la división; “creer” en la dualidad.

Dualismo primario: dividir el mundo entre “yo” y “lo otro”; aparece el sujeto-objeto (me identifico con el “yo”).

Dualismo secundario: dentro del “yo”, separar la mente del cuerpo (me identifico con la mente).

Dualismo terciario: el ego mental se fragmenta entre la imagen y la sombra psicológica (los aspectos que aprobamos de nosotros mismos y los que rechazamos; me identifico con la imagen).

## **LEY DEL KARMA**

Es la ley universal de causa y efecto, acción-reacción. *Lo que siembras, es lo que recoges.*

Es la ley que compensa la Marea del Devenir. *El pulso que*

*pende de la Balanza Cósmica.*

Todo lo que hacemos y el modo en que lo hacemos (motivación) condiciona nuestras experiencias futuras. Somos los herederos de nuestras acciones y motivaciones.

Las cosas funcionan según su propio karma; nuestra vida no tiene nada de azarosa ni casual; experimentamos las consecuencias de acciones pasadas, y nuestra relación con la experiencia inmediata está determinando el nuevo karma.

Todo está creado kármicamente. Nadie nos juzga, nadie nos condena. Podemos asumir la responsabilidad de nuestras vidas.

Cada acto volitivo conlleva su propio resultado. La volición, la intención o la motivación, es lo que determina el fruto kármico, más que la acción en sí misma.

Lo que cuenta de nuestra conducta es la “intencionalidad”, el “desde donde” hacemos las cosas. Lo importante es: ¿dónde estamos en la consciencia?

Comprender esta ley despierta el interés por lo que estamos haciendo, y **cuando prestamos atención a lo que hacemos, estamos comenzando a despertar.**

La clave para liberarnos de los programas y los ciclos del condicionamiento es la **atención**. Atención significa **consciencia, apertura y aceptación**. Sin apego a lo agradable, sin rechazo a lo desagradable, sin indolencia a lo neutro. Experimentar las sensaciones o fenómenos presentes con una mente que no se aferre, que no condene y que no se engañe.

El verdadero propósito de la práctica no es otro que el de alimentar la cualidad de la **Atención Plena**. Ponerla en práctica en cada momento de nuestra vida. Recuperar el **centro de nuestro propio ser aquí y ahora.**

\*\*\*

La segunda perla de la cuenta era Bukhara, “La Meca” del sufismo y otra gema del islam. Una ciudad de una belleza esplendorosa, de un aroma legendario y ancestral. Allí, también tuve que detenerme a descansar. Como en Samarcanda, hube de entregarme a sus mosaicos delicados, a los ensueños de Sherezade, y a su magia... En los alrededores rastree el legado vivo del sufismo en sus majestuosas *madrasas*.

En Bukhara, tuve dos encuentros especiales, uno con Firengitz y con Natasha, y otro con el Mulá Nasrudín. Este Mulá (maestro suffi) es un personaje mítico de la tradición popular, un contador de historias que transmite de forma ingeniosa, y a veces tan burlona, las enseñanzas suffies. A través de Gurdjieff -que le aludía continuamente- llegué a saborear la sabiduría de este personaje entrañable. Encontrarme con él, “personificarlo”, aunque fuera en una estatua de bronce, fue una sorpresa realmente agradable.

El encuentro con Firengitz y con Natasha, en cambio, fue un encuentro “muy vivo”, un encuentro humano que yo sentía *como un oasis en mitad de mi viaje, como un trago de agua en el desierto, una bocanada tan reconfortante...*

Nos conocimos en el albergue, ellas atendían el lugar. Curiosamente, vi dibujado en su cuaderno de recepcionista un símbolo del yin-yang; como se dice en la película, “*era el principio de una hermosa amistad*”. Por las tardes, quedaba con ellas y nos íbamos a una tetería escondida a hacer tiradas de I-Ching y a conversar, lo que naturalmente hizo crecer la complicidad y la intimidad. En una de estas tiradas, Natasha me confesó su dura realidad: estaba prometida desde niña con un hombre que apenas conocía, ni quería, y eso le hacía enfermar... Y el I-Ching le confrontaba con ese conflicto básico de nuestra humanidad: libertad o seguridad.

Una noche, de regreso al albergue, al despedirme de ellas tras largas horas de compartir intimidad, me surgió abrazarlas en un impulso natural... Cuando abracé a Firengitz, se “quedó de piedra”, hasta pude sentir su frialdad... ¡Una mujer del islam abrazada por un exótico mochilero! Y, aun así, yo sentía que era una frialdad “artificial”...

Con los días, estos encuentros empezaron a hacerse notorios, ante la preocupación del personal. Una mañana, Natascha vino acompañada por su hermano mayor al albergue, y, de igual manera, éste venía a custodiarla al finalizar su jornada. La situación se enrareció, verdaderamente, y yo entendí que era el momento de continuar mi marcha... Furtivamente, pudimos concertar nuestro último encuentro, en la misma estación de tren. Allí nos despedimos, entrañablemente... En el último momento, mientras nos mirábamos agradecidos, Firengitz no pudo contenerse... De repente, se abalanzó sobre mí en un abrazo vehemente, ese que hubo de reprimir días atrás, sellando de ese modo nuestra bonita amistad con naturalidad.

\*\*\*

Khiva era otra ciudad de “*Las Mil y Una Noches*”, otro emplazamiento de una belleza misteriosa, donde igualmente me detuve a descansar. En este punto, ya me preparaba para el cercano salto a Turkmenistán. Pero antes tendría que llegar a Nukus, en la República Autónoma de Karakalpakstán, donde fenece lo poco que queda del Mar de Aral.

Ese trayecto supuso uno de esas aventuras donde uno se dice a sí mismo: “*tengo que llegar*”. El álgido invierno cubría de espesas nevadas las carreteras remotas del Asia Central, apenas algunas furgonetas robustas se aventuraban en esa blanca inmensidad... *El frío, literalmente cristalizaba la vida, todo el entorno era como una extensa ordalía invernal.* En un momento

de la travesía, la furgoneta se detuvo, ya era imposible avanzar más... Pero yo sentía que *tenía que llegar*... Las pocas personas que me acompañaban se prestaron a regresar, y entonces le pedí al conductor que, al menos, me indicara de qué manera podía continuar... Viendo mis esfuerzos en captar sus indicaciones, un hombre embutido en gruesas pieles me invitó a seguir sus pasos, mientras les decía a los demás que le esperaran. El amable Dersú Uzalá me guió entre la nieve hasta llegar a un gran río congelado, que exhalaba vapores de hielo, como si fuera el mismo aliento del *espíritu invernal*... El hombre, viendo mi expresión asombrada, sonreía mientras me decía: "*exotic, exotic!*", y me sugería cruzar el río y remontar unas colinas, yo suponía, para llegar a algún lugar... Se despidió de mí entre sonrisas, y a los pocos minutos me vi solo en ese escenario, tan bello y singular... Recuerdo ese momento... Un momento tan incierto, y tan auténtico, para el niño aventurero... Lo cierto es que no sabía dónde terminaría, pero me puse a caminar con plena confianza, y hasta una secreta alegría, "*momentos de aventura y profunda maravilla!*" A las pocas horas, me topé con una carretera, y allí me dispuse a esperar... No tardó en aparecer una furgoneta que finalmente me conduciría hacia Nukus, "*¡sabía que tenía que llegar!*"

Sí, arribé en Nukus, y muy pronto me preguntaba "para qué" tenía que llegar a este lugar... Nukus era ciertamente una ciudad aislada y desolada, tal vez sobrevivía por su cercano paso fronterizo con Turkmenistán, una ciudad de atmósfera soviética, muy cercana al Mar de Aral. Allí, comprendí la magnitud de la catástrofe; la antigua Unión Soviética había drenado sus ríos para el cultivo extensivo de algodón, y el mar había sido desecado tras décadas de explotación; su volumen se había reducido a una cuarta parte, y la mayoría de los embalses y humedales cercanos se habían convertido en desiertos. La otrora fértil llanura marina ahora dejaba un escenario

de pobreza y tierra yerma, los esqueletos oxidados de los barcos de pesca varaban en el desierto, a decenas de kilómetros de las orillas menguadas... El lecho salinizado y contaminado se había convertido en un polvo venenoso que, al ser arrasado por el viento, sumía a la población en la enfermedad y la miseria. Sí, luego descubrí que esta región tiene la tasa de mortalidad infantil más alta de toda la antigua Unión Soviética, y algunas enfermedades habían aumentado en porcentajes descomunales, sobre todo el cáncer... Todo esto, convierte a la desecación del Mar de Aral en uno de los mayores desastres humanitarios y ecológicos de la historia, y también, uno de los mejor silenciados...

En este panorama me encontraba... Llegaba a esta ciudad en la “noche oscura del alma”, y para mí este contexto no podía recrudescerse más... Además, el frío se extremaba, por lo que apenas se divisaban almas humanas. Entre -20 y -30 grados era lo habitual, aun a plena luz del día, las pestañas se adherían con el vaho que exhalaba, y las congelaba, teniendo que ayudarme con los dedos para separar los párpados y poder vislumbrar donde pisaba... Recuerdo como en una ocasión compré una botella de agua y, al salir de la tienda, mientras empezaba a beber, podía apreciar como el agua rápidamente se cristalizaba; un bloque de hielo en lo que en apenas diez segundos era un litro de agua. Sí, estas condiciones extremas todo lo complicaban, incluso el hecho de beber agua.

No tardé mucho en desertar de este lugar, en ese momento el viaje “no daba más de sí”, y había que cambiar. Entonces, es cuando me encontré con las fronteras opacas de Turkmenistán. Tras varios días de intentos infructuosos, me quedó bien claro que no me permitirían pasar. Para darme el visado, solo había una posibilidad: que algún oriundo me invitara y me acogiera en el país como familiar. Y sí, estuve cerca de abordar a alguna persona en la frontera, y explicarle nuevamente sin

idioma -y sin vergüenza- mi situación rocambolesca, pero ya no me quedaban fuerzas... Recordé entonces la profecía del viajero ruso meses atrás en Lasha: “Kazajistán, dangerous ¡go fast! Uzbekistán, wonderful. Turkmenistán, a mystery” (Kazajistán, peligroso ¡ve rápido! Uzbekistán, maravilloso. Turkmenistán, un misterio). Sí, Turkmenistán seguiría siendo un misterio, ¿qué esconde este país al que no se puede acceder, y del que nadie habla? Lo reconozco, en el alma aventurera, quedaba una espinita clavada.

En un largo viaje de vuelta regresé finalmente a Tashkent, donde compré un pasaje de avión a Bakú, la capital de Azerbaiyán. Podía haber continuado por tierra a través de Afganistán -en esos tiempos en guerra abierta- o nuevamente por Kazajistán, ¡por donde tenía claro que no volvería a pasar! De ese modo, sobrevolaría el Mar Caspio y me prepararía para la tercera y última etapa del viaje, continuando a través del mundo caucásico.

En el aeropuerto de Tashkent, me despedía internamente del tiempo por Asia Central, apenas dos meses de travesía y parecía que había pasado una vida... “Mañana todo será diferente...” Lo percibía claramente, lo sentía. “Se acerca una profunda mutación en la energía” El mismo I-Ching me lo advertía... Entonces, mientras esperaba en aquella sala de embarque, con la mirada perdida en los ventanales y disuelta el alma en la neblina, apareció ella... Fue como la visión de un ángel en aquella atmósfera taciturna, de rostros apagados y oscuras gabardinas... Tras meses sin encontrarme a otro viajero, mis ojos efervescentes reflejaban claramente: ¿qué hace una persona como tú en lugar como este? Ella, pareció sentir lo mismo, por eso no tardamos en encontrarnos...

Intuí un cambio, pero no podía imaginar que sucediera de una manera tan rotunda. Nats-ko aparecía, precisamente,

después de haberme *rendido* totalmente. En efecto, cambiaba de escenario, geográfico y existencial, se avecinaban nuevas aventuras en el camino de mi alma, y su recóndita verdad.

## AZERBAIYÁN

La cordillera del Cáucaso es una barrera de montañas que se eleva entre el Mar Negro y el Mar Caspio, separando dos mundos; Rusia, Osetia y Chechenia al norte, Azerbaiyán, Georgia y Armenia al sur. Este entorno caucásico es lo que en términos geoestratégicos podríamos entender como un “polvorín”, un ejemplo clásico para comprender muchos de los conflictos en nuestro mundo.

El Cáucaso es un crisol de etnias, lenguas, culturas y religiones, que, desde hace mucho tiempo, han chocado entre sí por el escaso territorio a compartir. La historia del Cáucaso es una historia de divisiones, reivindicaciones históricas y conflictos de influencia entre grandes potencias. Las sucesivas “reorganizaciones de territorio” llevadas a cabo sobre todo por el imperio Otomano y la Unión Soviética, han hecho que esta región siga ahondando en sus divisiones étnicas, en continuas luchas por la soberanía y la predominancia sobre regiones solapadas. Parece increíble que, en un espacio tan pequeño, haya una historia tan fecunda de conflictos y matanzas, como el tristemente conocido genocidio armenio. (“*La guerra es una masacre de quienes no se conocen, para provecho de quienes sí se conocen, pero no se masacran*”. Reza el proverbio.)

En definitiva, el modelo de “organización territorial” es lo que se encuentra detrás de muchos de los conflictos de nuestro mundo; separar pueblos y etnias con el “cartabón estadista”, un cartabón que prescinde cualquier atisbo de empatía o sensibilidad “humanista” (dos ejemplos muy concretos y notorios a este respecto podrían ser África tras la “descoloni-

zación”, y Oriente Medio tras la Segunda Guerra Mundial). En realidad, este cartabón no solo se fija en los intereses geoestratégicos y económicos, en el fondo, se trata de aplicar el viejo modelo de control universal: “*divide y vencerás*”. Vayamos donde vayamos en este mundo, este patrón es muy fácil de apreciar.

*Da igual en que plano lo queramos aplicar, sea como sea, la división es la única enfermedad. En esencia, eso es lo “diabólico” -dividir, separar-, en contrapartida de lo “simbólico” -unir, sintetizar-.*

Efectivamente, esta división en el mundo exterior es una proyección de nuestra división interior. Esto es lo que nos encontramos: un ser humano absolutamente fragmentado, y eso es lo que, en definitiva, cualquier camino de conciencia o vía espiritual trata de *reparar*. La sanación como *conciencia de Totalidad*.

\*\*\*

A este mundo llegaba con Nats-Ko, a Bakú, a las orillas del Mar Caspio. Tras nuestro encuentro habíamos decidido atravesar juntos el Cáucaso, y todo mi ser reverberaba con este regalo inesperado. *Tras la penitencia, se me ofrecía ese encuentro tan dulce, tan luminoso, y, por qué no decirlo, tan romántico... Nats-ko (la chica del verano) aparecía en la crudeza del invierno, precisamente “¡que locos juegos se libran en la esfera de lo trascendente!”*

Durante varios días compartimos aventura, los tejemanejes de los trotamundos en esta tierra hermanada con Irán. En esos momentos, la tensiones entre Azerbaiyán y Armenia mantenía cerradas las fronteras, y Georgia se presentaba como la región más estable por donde transitar. De esa manera, continuamos nuestra ruta atravesando Azerbaiyán hasta llegar a Tbilisi, la capital georgiana.

## GEORGIA

Tbilisi resultó ser una ciudad afable a mi corazón, y la puerta de entrada hacia una *tierra templaria* (la propia bandera de cruces rojas sobre fondo blanco así lo reflejaba). Del mundo islámico pasaba al mundo del cristianismo ortodoxo, un mundo que evocaba las aventuras de San Jorge y el clima del mundo medieval, un mundo viejo y desgastado con profundo poder sobre el imaginario, y la arcana memoria cultural. Monasterios, fortalezas y castillos se esparcían como un patrimonio ancestral en Georgia, y, durante esos primeros días, los descubría regalado junto a “la chica del verano”.

Cada tarde, regresábamos a la capital, buscando por los mercados populares algo de comida casera y rojo vino para celebrar. Acogidos por una agradable familia local, pasábamos las *noches templarias* entre un viejo piano y bruñidas lámparas de cristal, y claro, en esa atmósfera romántica, los dragones despertaban en mi secreta intimidad...

Nuevamente, me encontraba “enamorado” de una mujer oriental; había algo que se repetía, algo que había quedado inconcluso en la “escuela del despertar”. Una vez más, el fuego, y la dificultad. Efectivamente, para una mujer japonesa mis *maneras* no se correspondían con las suyas, pero el fuego me quemaba, e internamente era consumido por las llamas.

Una mañana, ella decidió continuar, quería ir a Estambul directamente y desde allí volar a la India (esa es, por lo general, la “modalidad japonesa” en el viajar: “abarcar mucho en poco tiempo” o “apenas pisar y marchar”). En ese punto, me propuso ir con ella, pero yo *no podía abandonar...* La idea me fascinaba, pero sabía que no era mi camino, mi *guía* me hablaba sin palabras con absoluta claridad... Necesitaba continuar mi propia ruta, y no seguir la de nadie más... *Y, aun así, la hubiera seguido a cualquier rincón del mundo ;tan tentadora era esa vía*

*de la sensualidad!*

Finalmente, ella se fue a Estambul, y yo me quedé en las montañas georgianas, recibiendo nuevamente las caricias dulces y amargas de la Maestra Soledad.

### DIARIO DE BITÁCORA

Ella parte, y yo regreso con la Maestra Soledad. Padezco los ardores, pero, en lo profundo, estoy en paz. Aprendo a aceptar.

En la dura noche del mundo “astán” me decía a mí mismo: “creo que estoy aquí para aprender a amar -a respetar- el lado oscuro de la existencia”. Después de ella: “Ahora me toca aprender a amar el lado luminoso”. Sí, me toca amar sin aferrarme, me toca aprender a amar por amar...

La vida me dice: “ama el instante, su dicha, su dulzura... Pero no te apegues... Ama por amar, sin tiempo, sin aferramiento, más allá de la concupiscencia, y sin exclusividad.... Simplemente ama lo que te ofrece este momento... Abre tus manos, del mismo modo que celebras lo que llega, bendice lo que parte, con gratitud y naturalidad.

A eso me invita el viaje, a reconocermé en la totalidad; tenía que aprender a vivir sin apego a la luminoso y sin rechazo a la oscuridad. El Sol alumbra todo por igual, sin preferencias y sin discriminar.

Desde Tbilisi continué mi ruta por Georgia, caminando entre montañas y valles, descubriendo sus monasterios secretos y sus remotos castillos medievales... El crudo invierno me hacía descubrir estos lugares deshabitados en una sensación de maravilla y libertad, apenas los rumores del bosque, y el crujir sobre la tierra nevada, me acompañaban en estas incursiones sobre la tierra templaria.

Una mañana llegué a Borjomi, y allí me detuve nuevamente a descansar. Borjomi era un pequeño pueblecito hundido entre densos bosques de coníferas, famoso por la pureza de su agua mineral. El lugar, ciertamente, era de una belleza excepcional. Cada día me adentraba en sus bosques frondosos siguiendo la senda de los ríos helados... Subía y bajaba, entraba y salía, pero un día, inesperadamente, me chascó la rodilla... Claro, ya eran muchos meses sin parar de caminar (el hecho de viajar en unas condiciones invernales tan extremas muchas veces hacía imposible el poder “parar”; para no congelarse, había que caminar).

Claro, fue muy difícil para mí, ya no regresar al pueblo arrastrando la pierna entre la nieve, sino más tarde desenvolverme con normalidad. Para un viajero con su pesado macuto ésta era una gran dificultad: “*en estas condiciones ¿cómo voy a continuar?*” Como pude, salí de las montañas y me dirigí hacia Kutaisi, donde me detendría a reposar.

Kutaisi es una de las ciudades vivas más antiguas del mundo, una tierra legendaria que otrora amparase el mítico viaje de Jasón y los Argonautas. El escenario era formidable, pero llegaba con cojera, y en mitad de lluvias torrenciales. Al poco continué mi camino hacia Batumi, a las orillas del Mar Negro, tal vez la brisa marina era lo que verdaderamente necesitaba para sanar y descansar.

Sí, a las orillas del Mar Negro pude reposar... En esa ciudad discreta de atmósfera marinera, solté mis cargas, y me tendí en la arena... Una parada para recuperar fuerzas, un respiro a las orillas de un mar que llamaban Negro, pero que, para mi sorpresa, me ofrecía aguas claras y cristalinas... Sí, allí pasé unos días entregado a las caricias de la brisa marina, de ese modo puede recobrar me antes de adentrarme en Turquía.

## DIARIO DE BITÁCORA

Descanso en ese gran “nada que hacer”... Simplemente “ser”...

Un estado “suspendido” en el que no estoy ni entretenido ni aburrido, en el que no existe ni alegría ni tristeza, ni pasión ni frialdad... Las cosas son como son, yo soy, y poco más...

Siento la soledad cálida y benefactora; pero también está el “hambre”. Siento como en esta soledad todo se transforma, pero mis viejas estructuras tienen sus viejas necesidades.

A veces lo “viejo” se hace presente y reclama su lugar, a veces el “recién nacido” despierta y entonces se acalla todo lo demás. Existe un constante parpadeo: ahora lo veo ahora no lo veo, ahora me duermo ahora despierto... Lo viejo mantiene su inercia, y a veces su dominio, pero existe una certeza inevitable: lo nuevo tiene que asumir a lo viejo, es el tiempo del “recién nacido”. Ese es el camino.

La compañía de la soledad, tan profunda, tan prolongada, tan radical... A veces es difícil de sobrellevar... ¿De dónde surge esa inaudita confianza, ese inquebrantable amor a la verdad? A veces es cansado, pero en algún lugar profundo hay una fuente cuya energía sigue manando con generosidad...

La soledad, la soledad, la soledad... A pesar de todo, estoy en paz...

### TURQUÍA

Razonablemente recuperado de la rodilla, me dispuse para un largo periodo en Turquía, un país inmenso que ofrecía gran variedad de escenarios para el viajero. Curiosamente, la costa

norte del Mar Negro me recordaba al norte de España, una tierra verde y de suaves montañas, y al sur, ambos países compartían la cualidad de las riberas mediterráneas. La gran meseta central de Anatolia, las estepas del Monte Ararat, y las puertas kurdas a la tierra de Mesopotamia. Una encrucijada entre Europa y Asia que aun alberga las riquezas de esta tierra milenaria.

Mi punto de partida fue Trabzon, una ciudad portuaria cerca de la frontera que me sorprendió por su cruce entre modernidad y tradición. Nada que ver con mi próximo destino, la pequeña ciudad de Dogubayazit, a los pies del Monte Ararat.

Dogubayazit se ubica en la región más oriental de Turquía, en la frontera con Irán, lo que envuelve toda la zona en una atmósfera altamente militarizada. Esta localidad, en verdad, no tiene nada de especial, pero en sus alrededores reposan reliquias de épocas antiguas, y, sobre todo, es el hogar del Monte Ararat. Desde su cabeza blanca, que se eleva a más de 5000 metros, vigila una tierra esteparia que en ciertos momentos me remontaba a la tierra tibetana, estepas amarillas a los pies de la montaña donde pequeñas aldeas de adobe y paja se diseminaban. Sin embargo, si por algo es conocido este Monte es por, *supuestamente*, acoger el Arca de Noé. Parece ser que esta es la zona donde el Corán, la Biblia y la Torá, sitúan el relato del diluvio, y en el contexto bíblico es donde se botó la famosa nave que salvó a la humanidad. Algunos arqueólogos e investigadores también afirman haber encontrado en esta tierra la huella fósil de ese mito ancestral. Sea como fuere, mito o realidad, todo esto sumía a este escenario en una atmósfera evocadora, un *clima* muy especial.

Durante varios días exploré la zona, olfateé por los alrededores y descubrí el castillo y la mezquita de la antigua Beyazit, un entorno propio de “La Guerra de las Galaxias”, escenarios

de mundos remotos y maravillas lejanas. Para merodear por estos lares la única opción era el autostop; esperar que algún vehículo ocasional te cogiera, y luego te parase donde tú quisieras, en cualquier punto de la carretera. De esta manera, me dispuse a acercarme a la montaña y conocer sus aldeas.

En mi primera incursión, comencé mi camino por la amplia estepa. Quería llegar a una aldea que humeaba al pie de la montaña. El espacio abierto, el silencio, la soledad, eran momentos de gran calma, de un sereno bienestar... Caminaba esparcido y relajado, hasta que, ya cerca de la aldea, apareció un mastín furioso ;parecía que me quería devorar! El enorme perro me ladraba y me enseñaba los dientes frenéticamente, acercándose cada vez un poco más... Entonces, me puse a gritar... El perro se acercó hasta un punto donde el lanzarse hacia mí ya era inminente... Estaba aterrorizado, y, justo en ese momento, el perro, dando un grotesco alarido, cayó hacia un lado... “¿Qué ha pasado?” Al levantar la mirada vi a una niña, con una honda en su mano... Entonces la cargó de nuevo y espoleó al perro con otra piedra, haciéndolo salir “con el rabo entre las piernas”... Lo primero que surgió fue inclinarme ante la niña agradeciéndole fervorosamente, me había sentido realmente amenazado... Ella, como si no le diera importancia, me tomó la mano, y entonces me llevo a su poblado. Claro, es de imaginar la expectación para esas gentes cuando vieron a la niña aparecer con un extraño... Rápidamente sacaron las banquetas, el té, y nos sentamos en un patio como una gran familia; simplemente sonreían, y yo de cuando en cuando hacía algunos gestos refiriendo el episodio y mi gratitud hacia la niña... En un momento dado, me apresté a continuar, y entonces el padre de familia encomendó a uno de sus hijos mayores que me acompañara y me hiciera de guía; por sus gestos y su tono entendí que, para un forastero, era peligroso caminar en esas tierras sin una buena compañía.

Gentes sencillas, humildes, generosas... Momentos donde el corazón de la humanidad se reconforta... En realidad, estas gentes pertenecían a otra Turquía, una Turquía sin desarrollo, una Turquía olvidada, y, aun así, me ofrecieron su empatía y atención de forma desinteresada.

En los días venideros, prosiguieron las incursiones, y, en una de éstas, volví a toparme con los mastines; en esta ocasión, no hubo un poblado donde resguardarme... En mitad de una extensa estepa, en la lejanía comencé a escuchar a la jauría... Poco a poco, al fijar mi atención advertí como la manada se acercaba corriendo hacia mí como en una cacería... En plena taquicardia, lo único que se me ocurrió en ese momento fue salir corriendo... ¿Corriendo a dónde? Lo cierto es que no había ningún lugar al que escapar, solo estepa abierta y soledad... Según corría, sentía cada vez más cerca los ladridos de la jauría, hasta que, sin saber por qué, me detuve abruptamente... Era una de esas situaciones en las que *“algo toma las decisiones y tú desapareces”*. Me giré hacia ellos –que ya estaban a escasos metros-, me agaché a por unas piedras, y comencé a proferir “gritos de guerra” ¡Ahhhhhh! Entonces la manada se detuvo, y dejó de ladrar... Por lo que fuese, comenzaron a recular... Yo seguía gritando y haciendo violentos aspavientos, hasta que finalmente la manada se retiró y dio marcha atrás.

Durante mi regreso a la carretera caminaba aterrorizado ante la posibilidad de otro ataque de los perros salvajes. Cuando finalmente me crucé con la carretera, esperaba ansioso que algún transporte apareciese... Al fin, al atisbar un vehículo me situé en medió de la calzada con los brazos en alto “obligando” a que parara. Más tarde, cuando por fin pisaba las calles de esa pequeña ciudad, pude saborear algo que nunca antes había sentido con tanta intensidad: me sentía “a salvo” en la civilización, “a salvo” en un sentido básico, primordial.

Durante muchos días quedó grabado ese impacto, ese miedo o ese terror de supervivencia elemental; había conectado con lo más primario y salvaje, y ahora me sentía “seguro” en la ciudad (ni siquiera en las sabanas de África conecté con esto con tanta intensidad y profundidad).

Después supe que esta región también era conocida por los “mastines salvajes de Ararat”, antiguos perros pastores abandonados que habían creado sus propios clanes y ahora campaban por la montaña en libertad. Aun así, la impresión quedó tan grabada que, más allá de esta región, durante algunas semanas viví con esa impronta, teniendo a veces que restringirme a la hora de caminar y explorar lejos de la “civilización”.

Retrospectivamente, pude comprender éstos y otros episodios que acontecían en la “noche oscura del alma”. De alguna manera pude vislumbrar como, simbólicamente, el *Desierto* había agitado y me había confrontado con la energía latente de los tres primeros “chakras”; el tercero, en la angustia de la soledad y el desamparo existencial; el segundo, en los ardores concupiscentes, y el primero, en el miedo por la supervivencia elemental. Pareciera que, en la travesía del Desierto, estos fueran los centros principales a *concienciar, redimir e integrar*. Claro, en ese contexto iniciático, los centros “superiores” también se despertaban, en mi caso, fundamentalmente el sexto, en una conciencia intuitiva y una percepción ampliada, y en el séptimo, *en la profunda entrega y en la certeza radical, la confianza plena en Eso inefable que me guiaba, me alentaba y me cuidaba, en el mundo de la forma y en la profunda intimidad*.

\*\*\*

Desde el Monte Ararat continué mi camino hacia el hermoso entorno del Lago Van. En esta zona de montañas llegó lo más crudo del invierno, con espesas nevadas y temperaturas nocturnas de 30 grados bajo cero. Lo cierto es que estos pai-

sajes no habían aparecido en mis “ideas” sobre Turquía, pero eran recibidos como una inesperada sorpresa; tierras blancas de silencio e inmensa belleza.

Poco a poco me iba alejando del oriente hacia el sur, hasta llegar al corazón del Kurdistán, las ciudades monumentales de Mardin y de Midyat. Estas ciudades, en la cercana frontera con Siria, se asomaban a Mesopotamia; allí podía apreciarse claramente como las tierras del norte se derramaban hacia esta meseta amplia y abrasada... Y claro, como no podía ser de otra forma, esta zona fronteriza estaba altamente militarizada. Las fronteras con Siria y con Irak eran, en aquel tiempo, zonas ciertamente delicadas. Recuerdo en una ocasión, sentado al borde de la carretera mientras contemplaba la meseta, cuando irrumpió un convoy militar; entonces, un tanque se detuvo, se abrió una compuerta, y apareció un soldado vociferando; me indicaba que me moviera de ahí, que me moviera ¡ya! Y estaba claro que había que obedecer sin vacilar... Estas escenas de tanques, de guerra... Una cosa era verlo en la tele -cosas que pasan en lugares lejanos-, y otra es la impresión al vivirlo tan cerca... *¿Cómo hemos podido llegar a esto, como podemos vivir así en este planeta?*

Tras compartir con los afables kurdos, desde Diyarbakir me dispuse para adentrarme en el corazón de Anatolia, la mítica Capadocia.

Como no podía ser de otra forma, a mi llegada a Göreme, el corazón de Capadocia, me recibió la nevada. Sin embargo, desde el principio percibí que me encontraba en un lugar muy “singular”; algo me inspiraba a reposar un buen tiempo en ese lugar.

El entorno de Capadocia es realmente excepcional, si tuviera que quedarme con “un puñado de lugares de este planeta” este sería uno de ellos sin dudar; una tierra de belleza caprichosa, una atmósfera tan especial...

En un anillo de unos cincuenta kilómetros de diámetro se asienta la región de Capadocia, de una formación geológica única en el mundo y un inmenso patrimonio histórico y cultural. Desde el neolítico, esta tierra ha sido marcada por el paso de asirios, hititas, persas, griegos y romanos, y, sobre todo, por el cristianismo primitivo, un *egregor* que impregna esta tierra de cavernas con especial intensidad.

La llamada “toba calcárea” es una tierra dúctil muy característica que ha asumido formas magníficas e inimaginables tras millones de años de erosión y actividad medioambiental, un “éxtasis del Alfarero Divino”, en un lenguaje más espiritual. Esta toba “blanda” también ha permitido al ser humano poder horadarla para construir en ella sus grutas y sus casas.

En toda la Capadocia aparecen estas cavernas, naturales y artificiales, y muchas de ellas aun hoy día permanecen habitadas. Poblaciones como Göreme, Cavusin, Ürgüp, Uchisar, Ortahisar o Zelve, aparecen como auténticas reliquias vivientes incrustadas en este formidable entorno natural.

Así pasaron los días, caminando y descubriendo las maravillas de esta tierra ancestral. Realmente disfrutaba en mis inclusiones *tierra adentro*, en ese espíritu de Indiana Jones que vibraba en cada paso al caminar. Mística antigua, naturaleza caprichosa, y una radiante soledad... Sí, en este lugar cambió definitivamente el “*carácter*” de la soledad. En Capadocia, la Maestra me ofreció caricias tiernas y un espacio para recrearme y celebrar.

*En Capadocia, el resplandor de una alborada comenzó a hendir la oscuridad; sello este camino con un encuentro de misterio, sabor profundo, y un fulgor que comienza a despuntar.*

Sí, ahora ya podía regresar...

\*\*\*

Desde la amada Capadocia partí una madrugada hacia el sur, a la ciudad de Antalya. Llegaba a la ribera mediterránea. Sí, ya podía olfatear “estar cerca de casa”.

Una mañana me encontré en una tierra cálida y luminosa; el “paraíso mediterráneo” que otrora embelleciera el sur de Europa. El invierno había terminado, de los “bajo de cero” de Capadocia saltaba a los 20 grados de la costa; de las huellas en la nieve pasaba a la fragancia de las flores olorosas. Definitivamente, dejaba atrás el invierno y ahora me recibía una primavera deliciosa.

Una mañana, en un acantilado solitario cerca de la bonita aldea de Kas, me consagré en el mar... Recuerdo como, al desnudar todo mi cuerpo, viví algo así como un *bautismo solar*... Recuerdo la piel estremecida, recibiendo el maná de cielo y mar... Y recuerdo cuando salté hacia el agua, como allí fui bendecido en esa pila bautismal de sal y de coral...

Lenta y suavemente seguí la ribera hasta llegar a Fethiye y su paradisíaco Ölüdeniz, para, definitivamente, hacer mi última parada en Köyzegiz. En esta aldea tranquila, entre campos de naranjos, interiormente *me despedí*. Aquí supe que este viaje llegaba a su fin. Desde aquí partiría hacia Estambul, donde podría “*inclinarme y besar la tierra*”; honrar este camino en cada paso, en cada huella, desde el momento en que llegaba, hasta el momento en que partí.

### DIARIO DE BITÁCORA

Estambul, tras cinco meses de andadura llegué a la ciudad espléndida... ¡Que lejos queda Pekín!

Beso esta tierra, y bendigo el camino...

Los cantos coránicos envuelven la tarde en esta ciudad de cúpulas y minaretes... Cantos sagrados y una ciudad

hermosa... Algo en mí todavía no lo puede concebir... ¿De verdad estoy aquí? ¿Este camino llega a su fin?

Hay tanto en estas huellas, en estos ojos... Tantos paisajes, tantas sacudidas, tantos momentos habitan en el alma estremecida...

Anhelo regresar, y, a la vez, no quiero dejar de caminar... “¿Crees que regresas, que alguna vez has partido de tu Hogar?” Me dice la Maestra... Claro, nunca se regresa...

Solo me queda seguir disfrutando del Viaje, seguir aprendiendo a caminar...

Me entrego entusiasmado... Eso mueve los hilos y yo bailo... A Eso me entrego, y en Eso descanso.

En este Amor-Sabiduría me dejo inspirar, me dejo fluir... A Eso le consagro el ser y el devenir.

## **PAKISTÁN - INDIA**

**-noviembre 2008/enero 2009-**

Unos meses después del regreso de la Ruta de la Seda, me dispuse nuevamente para un largo y profundo viaje. De alguna manera, era la tercera entrega de esta “trilogía deconstructiva” que comenzó en Kenia y Etiopía, continuó por los “Asta-nes”, y ahora se completaba en India y Pakistán.

*En África despertó la kundalini, en la Ruta de la Seda despertó Gnana, y en la India despertaría Bhakti.*

(Más adelante se explicará con más detalle esta terminología vedanta.)

Esa era la trilogía, las tres etapas del “despertar” en la primavera de mi vida.

Para esta nueva aventura los libros maestros que me acompañarían serían “Yo soy Eso” de Sri Nisargadatta y “Se Lo que Eres” de Ramana Maharsi. Realmente, dos “encuentros” que provocarían una *eclosión* radical en mi vida. Sí, por aquel entonces también cambiaba el tono de los maestros y enseñanzas que me inspiraban en esta fase de mi vida; de la primera trinidad Krishnamurti-Gurdjieff-Osho, ahora llegaban Aurobindo-Nisargadatta-Maharsi, ¡que hermosa y profunda acogida!

Una mañana de noviembre me dispuse junto a un hermano de camino para esta andadura, que, curiosamente, comenzaba en Helsinki. De la pulcra y esterilizada Helsinki saltaríamos a una Delhi sucia y destartalada, dos polos ciertamente extremos, dentro de la múltiple expresión de la naturaleza humana.

\*\*\*

La vieja Delhi... Cuán difícil es encontrar palabras que describan el “mundo India”, su sabor, su atmósfera... Lo que está claro es que India es un mundo “aparte”, un mundo paradójico, de extremos muy extremos... De la pobreza más denigrante a una exquisita “cultura espiritual”, de los rígidos sistemas sociales a los sublimes caminos de *Moksha* (liberación espiritual). Sea como fuere, India supone un hito profundo en mi viaje, *no por lo que es o por lo que deja de ser*, sino por lo que a mí me ha tocado vivenciar.

*India no solo es un país, una religión, una cultura, India es un “arquetipo espiritual”. India resuena como un eco poderoso dentro de mi corazón, como un fulgor profundo en el brillo de mis ojos. India se ha desnudado en mi interior, India es mi amor.*

En esta ocasión, desembarcamos en Delhi con la intención de partir primeramente a Pakistán, la tierra hermana desgajada de la India tras la independencia del imperio británico. Esta escisión, como no podía ser de otra forma, generó un conflicto

endémico que, desde entonces, enfrenta a estas dos potencias regionales -con amenaza nuclear incluida-, sobre todo por el dominio de la región de Cachemira. En nuestro caso, intentaríamos cruzar por el Punyab, por lo que nos dirigimos a la histórica ciudad fronteriza de Amristar.

Amristar es una ciudad totémica; allí se encuentra el Harmandir Sahib o Templo Dorado, una de las maravillas de la India y el lugar más sagrado del sijismo. El sijismo es una religión fundada por Gurú Nanak, que se desarrolló hace unos cinco siglos en un contexto de conflicto entre las doctrinas del hinduismo y del islam. Hoy en día, los sijs, característicos por sus turbantes y largos cuchillos, es una de las comunidades más prósperas de India, y, en ciertos aspectos, tal vez de las más abiertas. Por ejemplo, los sijs no creen en el sistema de castas, tan arraigado culturalmente en el resto del país.

En este lugar nos detuvimos antes de preparar el salto a Pakistán. Acogidos amablemente por los sijs, pudimos descubrir la singularidad de esta comunidad en el majestuoso Templo Dorado, un lugar verdaderamente asombroso donde lo espiritual y lo terrenal se daban naturalmente la mano en el devenir cotidiano.

En el mismo corazón del Templo Dorado se custodia el libro santo de los sijs, el *Gurú Granth Sajib Ji*; un recinto donde la música devocional suena ininterrumpidamente desde hace más de 50 años. En cuanto a la comunidad que lo orbita, el templo acoge sin restricción a miles de personas de cualquier condición; cualquier religión, nacionalidad, sexo, raza o casta es acogida sin discriminación. Tanto los trabajos de mantenimiento como los de las grandes cocinas se realizan voluntariamente por cualquiera que se preste. El comedor -una sala vacía inmensa- se mantiene abierto 24 horas al día, dando comida gratuita en turnos ininterrumpidos a miles de personas cada día. El lugar, ciertamente, es muy singular, tanto por su belleza

arquitectónica, su atmósfera sagrada, y la fraternidad de la comunidad. Dentro de la vastedad del “mundo India”, el Templo Dorado es sin duda un lugar donde parar a descansar.

Desde aquí, una mañana partimos hacia Lahore; no había sido fácil encontrar la manera de cruzar a Pakistán. En ese tiempo, la única manera de hacerlo era *acoplándose* en algún autobús fletado para personas del ámbito diplomático o comercial. Este autobús, escoltado por vehículos militares, en principio para “protegernos”, nos confería paradójicamente cierta sensación de inseguridad, ;no había otra manera más llamativa de exponernos! Sí, por aquel entonces, en plena “guerra contra el terrorismo”, tanto Afganistán como Pakistán estaban en el punto de mira de la comunidad internacional, y, como más tarde descubrimos, todo esto no era más que una gran “bandera falsa” en la *agenda* por controlar a la humanidad.

Acompañados por Abdul, un comerciante que generosamente quiso facilitarnos nuestra arribada en Lahore, preparamos nuestra ruta hacia el norte; nuestro destino era el Karakorum, las montañas de Pakistán. Lahore era muy parecida a Delhi; en el caos, en la contaminación, en la pobreza, en los barrios superpoblados y en las antiguas mezquitas rojas, podía percibirse claramente esa hermandad. No nos demoramos, al poco seguimos camino a Rawalpindi, y desde allí nos dispusimos para uno de esos viajes infernales en autobús-tartana hasta Gilgit, en el extremo norte de Pakistán.

*Por las ventanas aparece la gran cabeza helada del Nanga Parbat, nos adentramos en una de las cordilleras más abruptas y afiladas del planeta. Aquí descansan 5 de los 14 “ochomiles”, las 14 montañas más altas de la Tierra. Todo el escenario es majestuoso, de una belleza árida y descomunal.*

En Gilgit, nos encontramos con ese escenario que aparece en las televisiones de todo el mundo y que se relaciona con el

“mundo talibán”. Ojos negros, largas barbas y turbantes, una espartana sobriedad... Miradas recelosas, garitas militares y mallas de espino por toda la ciudad... Sin embargo, luego descubrimos que esa no era, ni mucho menos, la realidad que nos habían intentado *inocular*. En este país, nunca fue tan apropiada la cita de Aldous Huxley: *“viajar es descubrir que todo el mundo se equivoca en sus ideas sobre otros países”*.

Gilgit también era el punto para coordinar las expediciones al Karakorum. Nuestro propósito era realizar el trekking del Baltoro, y besar el campo base del K2, posiblemente “el mejor trekking del mundo”, y la montaña “maestra” por excelencia. Sin embargo, llegábamos demasiado tarde, y adentrarse fuera de temporada suponía poder quedar aislados por las tempranas tormentas. Sea como fuere, un universo de montañas espléndidas nos circundaba, por lo que no fue difícil modificar el plan original. El Valle de Hunza nos acogería en esta incursión a uno de los lugares más bellos y salvajes del planeta.

Este valle es peculiarmente conocido por acoger a los Hunza, considerado “el pueblo más longevo del mundo”. La práctica ausencia de enfermedades de este pueblo despertó la curiosidad de los científicos durante décadas, lo que llegó a atribuir a este pueblo el “secreto de la eterna juventud”. Sea como fuere, mito o realidad, lo cierto es que estas gentes son muy diferentes. Los Hunza son un pueblo aislado de origen desconocido y remoto, sin relación étnica con los pueblos del entorno; rostros enigmáticos de tez clara y ojos glaucos contrastan a simple vista con las poblaciones de esa región oriental. Los hunzais profesan la religión ismaelita, una rama más abierta y moderada del islam; creen en la diversidad religiosa y cultural, así como en la igualdad entre mujeres y hombres. Son gentes cordiales con los pueblos vecinos y hospitalaria con los extranjeros, y nosotros pudimos verificar esta realidad.

En este valle establecimos nuestro campo de operaciones en Karimabad, desde este hermoso enclave nos adentraríamos en las montañas y descubriríamos los secretos del valle.

Una mañana, acompañados de una gran caravana expedicionaria, nos adentramos en la lengua del glaciar Barpu, un río de hielo descomunal, de los muchos que se derraman en esta zona del Karakorum. Durante días disfrutamos de una andadura deliciosa, al rezume de los hielos azulados y al amparo de las cumbres majestuosas... El Spantik, el Rakaposhi, Ultar Sar... Verdaderas “obras inspiradas” de una naturaleza prodigiosa.

Tras varias semanas en Hunza decidimos cambiar de valle y nos dirigimos a Skardu, la otra capital del Karakorum. Allí descansamos y nos recreamos en un entorno menos escarpado, pero igualmente sugerente; una meseta aislada entre montañas, por donde las aguas del Indo se deslizaban entre murmullos suaves y amplios torrentes, entre antiguas fortalezas y dunas silentes.

En Skardu también compartimos con los lugareños, queríamos comprender de primera mano cómo era su situación tras la inaugurada “guerra contra el terrorismo”.

- *Antes de los atentados del 11-S por aquí venían muchos viajeros, muchos montañeros... Como veis, ahora todo eso se ha detenido...*
- *Eso está claro, ¿pero son los talibanes verdaderamente un peligro?*
- *Aquí los talibanes no tienen demasiada influencia... Es más en Afganistán... Para nosotros el verdadero peligro son los bombarderos americanos... Cerca de la frontera afgana gente inocente está muriendo, y nadie dice nada de esto...*
- *Pero ¿cuál es el propósito? ¿Persiguen a los terroristas bombardeando a la población?*

- Claro, esto solo genera más odio y más extremismo... ¡Parece que “esta guerra sucia” está buscando generar más terrorismo!
- Sí, en occidente la imagen que se tiene de estos países es poco más que un nido de terroristas... Ya sabéis, Al Qaeda, Bin Laden...
- ¿Quién es Bin Laden? ¿Al Qaeda? Estos nombres los hemos conocido por los medios occidentales... Todo esto son inventos de los “servicios de inteligencia” americanos, todo el mundo lo sabe... La gente de esta tierra es gente de paz, como la gente normal, ¿quiénes son verdaderamente estas personas que promueven la guerra?
- Sí, en occidente esta “guerra contra el terrorismo” también ha supuesto un grave recorte de nuestras libertades... El miedo es muy poderoso, y el rumbo que hemos tomado es ciertamente inquietante... No obstante, este encuentro entre nosotros demuestra que, por encima del miedo, queda la fraternidad...
- Sí amigos, gracias por venir a esta tierra... Cuando regreséis, ahora podéis decir que nos habéis conocido, que somos pueblos amigos, y compartimos el mismo anhelo de paz y prosperidad.

\*\*\*

Finalizado nuestro tiempo en las montañas decimos regresar a Islamabad, la capital de Pakistán, pero no lo haríamos por tierra, esta vez lo haríamos en avioneta. En estos lares es conocido que, para viajar por aire, por parte de los pilotos es necesaria mucha destreza, y, por parte de los viajeros, mucha paciencia; cada mañana una avioneta sobrevuela el aeródromo verificando si se puede o no aterrizar; si las condiciones ambientales nos son las precisas, la avioneta regresa a Islamabad. Lo que esto quiere decir es que uno puede comprar un

pasaje para el lunes y salir el jueves, o cuando se pueda... Y así sucedió. Sin embargo, esto no era un problema, ¡que mejor escenario para recrearse en esos días de espera!

Finalmente, desde Islamabad regresamos a Lahore, apretándonos para cruzar con el macuto al hombro la frontera. Atrás quedaba Pakistán, y ahora nos prodigábamos para una aventura nueva.

\*\*\*

De nuevo en Amristar... De nuevo un tiempo para descansar en este lugar tan especial. Además, en esta ocasión, algo más me esperaba en Amristar... Por aquel entonces había comenzado una relación, y fue en el Templo Dorado donde se dio ese encuentro tan romántico. Era la primera vez que compartía el viaje en “pareja”, bueno, apenas serían ocho días de encuentro fugaz, pero para mí era una novedad en mi viajar.

Los tres viajeros partimos a la región montañosa de Himachal Pradesh, a Dharamsala, un pueblo del exilio tibetano y residencia oficial del Dalai Lama. Este enclave gozaba de gran fama, pero lo cierto es que no tocó mi corazón, aparte de compartir algunos *momos* (comida típica del Tíbet) y rememorar mis aventuras en tierra tibetana.

En este punto del camino nos separamos; mi amigo partiría en un larguísimo viaje hacia el sur, miles de kilómetros hacia las provincias de Karnataka y Kerala. Nosotros, nos quedaríamos en las montañas, y, poco más tarde, yo decidiría mi hoja de ruta “sobre la marcha”.

Dharamsala, Palampur y Bhuntar, esta fue nuestra ruta hasta llegar al Valle de Parvati, en las inmediaciones de Manali. Una estrecha carretera ascendía el remoto valle hasta llegar a la aldea de Kasol, para terminar pocos kilómetros más ade-

lante en Manikaran, conocida por sus aguas termales, y como punto de partida al corazón del valle. En verdad, esta zona también era trágicamente conocida por la desaparición de turistas occidentales, ¿qué misterios guardaba el valle?

En Kasol establecimos nuestro campo base: bosques de coníferas gigantes, ríos de aguas cristalinas, y un cielo azul para descubrir por los tranquilos valles... Un paraje “ideal” para el recreo y la solaz del viaje... En nuestras expediciones descubríamos un mundo rural tradicional muy alejado de la vorágine india, para mi gusto, de los pocos “pueblos bonitos” que me había encontrado -y me encontraría- en la India. En uno de estos pueblos, mientras descansábamos y nos refrigerábamos, salió un afable aldeano; tras compartir algunas sonrisas, sacó de su bolsillo una gran piedra de cannabis, que me ofrecía con naturalidad... “*Dame lo que quieras*”, me hacía entender a cambio de la piedra...

Claro, más tarde en Kasol, compartiendo con unos *rastafaris* nativos, me explicaron:

- *Esto es el “chara”, la pura crema de cannabis, que se elabora a mano especialmente en este valle... Este lugar es famoso por el narcotráfico, es una de las principales áreas de producción, y por eso la desaparición de occidentales...*

*Para nosotros, y para muchos sadhus (los monjes-ascetas errantes de la India), el chara es el “sacramento de Shiva”... El chara se usa ocasionalmente para favorecer la “visión” y ampliar la “percepción”, la apertura del “tercer ojo”... Sin embargo, mucha gente –sobre todo occidentales- lo usa de manera irresponsable, meramente recreativa...*

*Si estás en Parvati y quieres recibir el sacramento está bien, pero hazlo con respeto, ¡y no salgas de aquí con ello! En la India solo los sadhus tienen permiso para usarlo en un contex-*

*to religioso, para los demás, es duramente castigado... En esta zona productora de la India cualquier tenencia de droga puede suponerte 10 años de cárcel, y en este sentido la justicia india es inflexible...*

*Dentro del valle puedes estar tranquilo, pero por favor, no salgas de aquí con ello...*

\*\*\*

Sí, en mis viajes había degustado distintas variedades de cannabis, medicina africana, americana, europea y asiática, pero el *chara* era diferente... Comulgar allí, en los brazos de la diosa Parvati, era diferente... Por lo general, el efecto inmediato del cannabis se traduce en una relajación del sistema nervioso simpático y en una apertura sensorial muy significativa, en este caso, el sacramento expandía la conciencia de forma sosegada y a la vez explosiva...

*Un estado de paz, de quietud, de dichosa transparencia, en la que simplemente “ser” en comunión con toda esta existencia...*

Una mañana, acompañé a mi pareja a la salida del valle, a la carretera principal; ella regresaba, y yo me entregaba, nuevamente, a mi querida soledad. No sabía cómo proseguiría mi andadura, de momento daba “marcha atrás” para seguir descansando en el valle, *recibir el sacramento de Shiva en los brazos de Parvati*, y contemplar, meramente contemplar el discurrir de la vida.

\*\*\*

Llegó el día en el que el alma insinuaba que había que marchar, por lo que preparé mis achiperres y me dispuse para salir de Parvati. Pero claro, quedaba la “castaña” de *chara*... ¿Se queda o se viene conmigo? Sí, me lo habían advertido: “no salgas de aquí con ello”, pero era tan expansiva su caricia, y to-

davía tan largo el camino... Finalmente, vendría conmigo. Días atrás había salido del valle acompañando a mi pareja y nada había sucedido... *“Tan solo hay que salir de esta región y luego todo será más tranquilo”*, me decía en un afán de convencerme a mí mismo.

El trayecto en autobús fue realmente estresante, llevaba la castaña aplastada en los genitales, y miraba por la ventana inquietamente esperando salir cuanto antes del valle... Pero claro, tuvo que haber redada precisamente ese día *¡joder lo presentía!* En todo el tiempo que llevaba entrando y saliendo del valle no había visto a un solo militar *¡justo ese día habían salido de “cacería”!* Finalmente, tras algunos cacheos e interrogatorios “informales”, pude continuar hasta Bhuntar, en la carretera principal. Lo cierto es que no había sido para tanto, ahora, podía respirar...

En la madrugada, tomé el autobús que me llevaría a Chandigarh, conocida por ser la ciudad más limpia y ordenada de la India. Era un autobús de “novios”, parejas de recién casados que volvían de una luna de miel “colectiva” en Manali. El autobús se adentró en la noche, y yo me dispuse para dormir y descansar. Atrás quedaba Parvati, y hacia delante una andadura por dilucidar. En estas estaba, con los ojos soñolientos vislumbrando mi destino, cuando el autobús de manera repentina se detuvo en el camino... Era un control militar, y en esta ocasión no tenía ninguna pinta de “informal”; intuitivamente, sabía que esto era de “verdad”, por lo que todo mi cuerpo comenzó a angustiarse, presintiendo la fatalidad. Los militares comenzaron a registrar los equipajes, y uno de ellos entró en el autobús a “ojear”; la oscuridad de la noche, el clima de silencio tenso, y la presencia amenazadora de la autoridad... Yo trataba de serenarme, pero lo cierto es que dentro de mí crecía la ansiedad... *“Bueno, mientras no traigan a los perros...”* Me descubrí

diciendo, justo un momento antes de que apareciese el militar, con un pastor alemán jadeante e inquieto... En ese momento, algo en mí “colapsó”, la tensión era tan grande que interiormente me “rompí y desaparecí”; colapsé en el sentido de “yo me eché a un lado y algo tomó el mando de mí”. Súbitamente surgió un espacio de quietud y tranquilidad, un estado plenamente conectado al momento, ni un atisbo de mente, ni rastro de ansiedad... Cuando el militar comenzó a avanzar, crucé una mirada con el perro, y entonces nos “vimos”, en un sentido “extrapersonal”; en ese mismo instante, surgió una impresión, como una forma transverbal de comunicación, *telepática, íntima o elemental*, que podría traducir más o menos con estas palabras: “*puedes pasar de largo, así está bien como está*”. Tras este instante, el perro pasó a mi lado como si yo no existiera... Simplemente pasó de largo...

Finalmente, el control se completó, y en pocos minutos volvimos al traqueteo de la carretera. Al poco, *regresé a mí*, y eso se eclipsó... Salía como de un trance, sorprendido y aliviado, sin saber verdaderamente qué es lo que había pasado, pero, al volver “yo”, irremediabilmente volvió la ansiedad y el estado estresado, “*¿y si nos vuelven a parar? ¡Tengo que deshacerme de esto ya!*” Pero no había ventanillas, no había forma de soltar... Entonces cogí la castaña y traté de ocultarla entre los asientos, “*al menos si nos paran ya no es mi responsabilidad*”, pero en el empeño la castaña se deslizó y cayó al suelo, empezando a rodar con el traqueteo... “*¡Si nos paran y lo encuentran a los pies de alguna de estas personas los voy a arruinar!*” En ese momento estalló la angustia, una culpa insoportable que me hacía desesperar... Como pude, traté de forma disimulada buscar a tientas la castaña, pero todo el suelo del autobús estaba lleno de porquería y suciedad... En verdad, solo podía esperar a una parada, y rezar...

*“Amada Madre, amado Padre, cuando esto acabe, me pongo al servicio de vuestra Voluntad.”*

Finalmente, llegó la parada en plena madrugada. Cuando todos los ocupantes bajaron del autobús me puse ansiosamente a rebuscar, hasta que, ¡alabada sea la ventura! di con ella... Rápidamente salí a la noche y, como si de una gran carga me despojara, lancé con gran alivio la castaña a la oscuridad.

Efectivamente, *“lo que cuenta no es lo que vivimos, sino cómo lo vivimos”*. En mi caso, este episodio lo viví como un “milagro”; sentía claramente como la Compasión de la Vida me había concedido otra oportunidad; *“tienes que devolver este favor a la vida”*, se repetía en mi corazón con devoción y honestidad. Sí, lo que había vivido lo recibía cristalinamente como un milagro, como una gracia, y como una “señal”, y mi respuesta a ese ofrecimiento era el de *“consagrarme al Despertar”*.

¿Cómo podía devolver ese favor a la vida? ¿Qué es lo que podía ofrecer sinceramente, con autenticidad? De alguna manera, tendría que conformar *“eso que ya vibraba en mi alma”*, y dedicarme honestamente a los procesos de conciencia en el contexto del desarrollo humano, en definitiva, **a la comunicación y al acompañamiento en los procesos de transformación**, y claro, todo esto pasaba por “ahondar” en mi propio proceso con plena determinación.

Sin darle demasiadas vueltas apareció en mi mente: “Rishikesh”. Yo no tenía ni idea de lo que significaba esa palabra, solo sabía que estaba cerca, que era famoso por ser la “capital mundial de yoga”, y lugar de estudio de gran variedad de disciplinas y enseñanzas. Hacía allí me dirigí, para pasar el resto del viaje siendo “cocinado” por los efluvios de la diosa Ganga.

\*\*\*

Desde el primer momento del desembarco me di cuenta de que “este era el lugar”. Rishikesh aparecía incrustada entre frondosas montañas a las orillas del Ganges, el río sagrado. Hermosos templos se arracimaban en su vereda, donde alternaban serenas playas de fina arena con los *ghats* (escalinatas o graderíos que conducen hasta el río, generalmente para las ceremonias devocionales). Luego supe que Rishikesh era conocida como “la puerta del Himalaya”, así como una perla del patrimonio espiritual de la India, debido a la afluencia de *sadhus*, *yoguis* y *santos* que milenariamente han acudido a sus orillas en busca de realización espiritual. En sus riberas de aguas turquesa, al abrigo de tupidos bosques, se esparcían los *ashram*, donde personas de todo el mundo acudían en busca de enseñanzas: yoga, meditación, ayurveda, estudios vedánticos, música tradicional... Sí, ¡este era el lugar!

Los primeros días los dedicaba a caminar por sus calles tranquilas respirando el ambiente y dejándome impregnar, quería encontrar un maestro de yoga y meditación, más que buscarlo, fluía para *dejarme encontrar...*

Finalmente, nos encontramos, y acordamos un mes intensivo para adentrarme en profundidad. Junto a un grupito de 5 personas, decidimos encontrarnos cada mañana y cada tarde en una adusta sala a las afueras de Rishikesh para practicar con intensidad. Sin duda alguna, el yoga entraba en mi vida, uno de los grandes regalos que recibía de la India.

## **LOS 8 PASOS DEL RAJA YOGA DE PATANJALI**

Los ocho pasos del Raja yoga son una serie progresiva de disciplinas recogidas en los Yoga Sutras de Patanjali; un camino de “purificación” que conduce al *yogui* a la “iluminación”.

## Yamas

Desde la escuela tradicional -encarnada en la corriente de la escuela Sivananda- *yamas* se describe como las “restricciones” o los aspectos a evitar, en concreto cinco preceptos “éticos” cuyo objetivo es neutralizar la “naturaleza inferior”, aplicados tanto en pensamiento, palabra o acción.

- *Ahimsa* (no violencia).
- *Satyam* o veracidad.
- *Brahmacharya* (moderación; control de todos los sentidos. Incluye el celibato).
- *Asteya* (no robar).
- *Aparigraha* (no codiciar)

Desde una visión más *tántrica* -encarnada en la corriente de Osho- *yamas* se refiere al “autocontrol”, no en el sentido de reprimir la energía, sino de darle una dirección; “dirigir” la energía en la conciencia, como base de toda transformación. *Yamas* es “centrarse”, dar un rumbo a nuestra vida, fijar la “dirección”.

## Niyamas

Si *yamas* son las “restricciones” *niyamas* son las “observancias” o las cosas a potenciar.

- *Saucha* (pureza; limpieza interna y externa).
- *Santosha* (contentamiento).
- *Tapas* (austeridad).
- *Swadhyaya* (estudio de los textos sagrados).
- *Ishwara Pranidhana* (vivir constantemente tomando conciencia de la presencia divina).

*Niyama* significa una vida que se vive de manera “disciplinada”, no frenética. *Niyama* es observancia, cultivar una disciplina regular.

### **Asanas**

Posturas que favorecen los procesos de consciencia y de la energía vital. Finalmente, las posturas conducen a la quietud, a sentarse en silencio, a “descansar”.

### **Pranayama**

Regulación o control de la respiración. Expansión de la energía vital.

(*Asanas* y *Pranayama* forman la sub-división de Raja Yoga conocida como Hatha Yoga.)

Cada persona tiene un ritmo respiratorio distinto, como su huella dactilar. Para Osho, *“tu ritmo lo tienes que descubrir tú mismo. Obsérvate en todas las situaciones, y descubre cuál es tu ritmo más sosegado, más relajado, más fresco, donde te sueltas... Descúbrelo, y luego practícalo, conviértelo en parte de tu vida. Aprende tu ritmo de ser.”*

### **Pratyahara**

Abstracción. Control o interiorización de los sentidos para poder calmar la mente. Para Osho ese es el sentido profundo de “arrepentirse”, cuyo significado es “regresar”, “volver a casa”. *“Conoces el camino y sabes cómo regresar. Sabes con qué ritmo (pranayama) estás cerca de casa y con cual te alejas más de ti mismo”*

### **Dharana**

Concentración. Fijar la conciencia en un punto.

*“Pratyahara -regresar- es la puerta; el puente de lo externo a lo interno. Estás a las puertas de tu propio ser. Ahora se abre la posibilidad de Dharana”.*

Cuando la mente se concentra en un punto se neutraliza la dispersión de la energía mental. *Dharana* proporciona una dirección a la conciencia. Cuando se estabiliza *Dharana*, nos lleva naturalmente al paso siguiente:

### **Dhyana**

Meditación. *“En Dharana conduces la mente a un punto. En Dhyana desechas incluso ese punto. Ahora se deshecha el objeto de observación; estás completamente centrado, sin lugar al que ir.”*

*Dhyana* es pura subjetividad, contemplación, pero no se trata de contemplar algo. No hay nada, pero uno se encuentra en un intenso estado de vigilancia. El objeto ha desaparecido pero el sujeto está ahí; todavía persiste la sensación “yo soy”.

En concentración existen dos: el sujeto y el objeto. En meditación no hay nada, solo un estado de vigilancia. Es pura subjetividad. El objeto ha desaparecido, pero el sujeto sigue ahí. *Asmita* -la conciencia del yo- sigue ahí.

Cuando también desaparece *asmita*, cuando dejar de saber que eres, entonces tiene lugar *samadhi*, el Éxtasis.

### **Samadhi**

*Samadhi* es un estado inefable de Unidad Trascendente o no dualidad. El cuerpo y la mente han sido trascendidos y el Yogui es uno con el Ser o la Divinidad.

\*\*\*

Dentro del sistema de conocimiento legado por la antigua tradición de la India, también se encuentra el sistema de los *chakras*. Su profundo y delicado simbolismo, su grado de de-

talle a la hora de reflejar lo inmensurable, es realmente sorprendente y admirable. Estos podrían ser algunos de sus aspectos fundamentales:

## EL SISTEMA DE LOS CHAKRAS

*Chakra* significa “círculo, disco o rueda”. Los *chakras* son centros de energía sutil o centros psíquicos, una especie de remolinos o vórtices energéticos que corresponden a diferentes niveles de vida y de consciencia.

Según los profesores Diego Segura, Valeria Tiercin, y Silvia Wencel: *“los chakras generan, acumulan, transforman y distribuyen la energía, siendo también puertas de intercambio entre el individuo y el Kosmos. Trabajan en estrecha relación con los nadis (canales psicoenergéticos que se extienden por todo el cuerpo) y, al igual que éstos, no pertenecen a la estructura del cuerpo denso, sino a la del cuerpo sutil. No obstante, tienen una total vinculación con el cuerpo físico, de manera que los principales chakras están asociados –no identificados– con los plexos nerviosos y glándulas endocrinas más importantes. En este hecho están basadas algunas prácticas de yoga, que actúan sobre plexos y glándulas, consiguiendo estimular los chakras.”*

## LOS SIETE CHAKRAS

En la estructura del ser humano existen infinidad de *chakras*, siete de los cuales son considerados tradicionalmente como los más importantes. Estos *chakras* aparecen alineados en el eje de la columna vertebral:

### **Primer chakra o chakra raíz. Muladhara.**

Situado en la base de la columna, en el perineo, entre el ano y los genitales.

Su color es el rojo. Su elemento es tierra. Su mantra es Lam.

La glándula asociada son las suprarrenales.

Su función es el instinto, la supervivencia, la seguridad.

En el *chakra muladhara* yace dormida la serpiente *kundalini* (energía espiritual). Tras su activación comienza su ascenso a través de los siguientes *chakras*.

### **Segundo chakra o chakra sexual. Svadhistana.**

Situado en la zona de la pelvis, en la parte baja del abdomen, entre el ombligo y los genitales.

Su color es el naranja. Su elemento es agua. Su mantra es Vam.

La glándula asociada son las gónadas sexuales, testículos y ovarios.

Su función es la energía sexual y la emocionalidad.

Como señalan los profesores Diego Segura, Valeria Tiercin, y Silvia Wencil; *“hay que resaltar la vinculación entre Swadhithana y el inconsciente, ya que los centros cerebrales conectados a éste chakra están asociados a la mente inconsciente, el cual regula muchos aspectos de nuestra vida sin que apenas nos demos cuenta. Él paso de kundalini por éste chakra es muy delicado, porque los karmas latentes pueden activarse y crear confusión y problemas. La solución sería activar primero el Ajna chakra, el centro mental, lo que permite observar objetivamente la actividad de los karmas y manejarlos sin ninguna dificultad.*

### **Tercer chakra o chakra solar. Manipura.**

Situado en el plexo solar, en la “punta” del estómago, junto al bazo.

Su color es el amarillo. Su elemento es fuego. Su mantra es Ram.

Su glándula asociada es el páncreas.

Su función es el dinamismo, el poder y la energía. Voluntad e iniciativa. Es el centro del ego.

#### **Cuarto chakra o chakra del corazón. Anahatha.**

Situado en el centro del pecho, el plexo del corazón.

Su color es el verde. Su elemento es aire. Su mantra es Yam.

Su glándula asociada es el timo.

Es el centro de los sentimientos, el centro de la aceptación y de la compasión. Si la energía emocional se encauza debidamente en éste *chakra*, se transforma en amor incondicional y devoción (*bhakti*).

#### **Quinto chakra o chakra de la garganta. Visshudha.**

Situado en la zona de la garganta, en la laringe.

Su color es el azul. Su elemento es éter. Su mantra es Ham.

Su glándula asociada es la tiroides y paratiroides.

Es el centro del sonido (vibración) y la verdad. El centro de la comunicación y la auto expresión creativa.

#### **Sexto chakra o tercer ojo. Ajna.**

Situado en la zona del entrecejo. También se lo conoce como el ojo de la intuición, ojo divino, *Gurú chakra*, etc.

Su color es el índigo, púrpura. Su elemento es la luz. Comparte mantra (muy similar) con *sahasrara*, el último *chakra*.

Sus glándulas asociadas son la hipófisis o pituitaria y la glándula pineal.

Es el centro de la intuición, la percepción y la visión interior. El asiento de la conciencia testigo. La observación, el discernimiento, y la desidentificación.

### **Séptimo chakra o chakra coronilla. Sahasrara.**

*Sahasrara* realmente no es un *chakra*; *sahasrara* representa la culminación del ascenso de la *kundalini* a través de los *chakras*. Simbólicamente se encuentra en la coronilla, en la parte superior de la cabeza.

Su color es violeta, blanco o dorado. Su mantra es el OM.

Sus glándulas asociadas son la hipófisis o pituitaria y la glándula pineal.

Es el centro de la Realización Espiritual. Cuando la Conciencia y la Energía (*Shiva y Shakti*) se encuentran allí y se funden en un Abrazo se revela la Esencia Última, *Brahman*.

### **ACTIVACIÓN DE LOS CHAKRAS**

El *chakra* es un centro de energía vital tanto como de energía psíquica, relacionado con un determinado nivel de vibración y consciencia. Simbólicamente, los tres primeros son los “centros inferiores”, aspectos más densos e instintivos, la “Tierra”; los tres últimos son los “centros superiores”, aspectos más sutiles e intuitivos, el “Cielo”; y el que está en el centro es *anahata*, el puente, el punto de encuentro Cielo-Tierra. Este es el centro del corazón, *allí donde lo de arriba y lo de abajo se encuentran*.

En esencia, para activar los *chakras* la clave es “enfocarse” en ellos (meditaciones, visualizaciones, posturas, mantras, etc.). Cuando se enfoca la energía-conciencia sobre el *chakra*, aumenta la conciencia de su localización y se produce su activación.

Sin embargo, antes de “aventurarse” es necesario comprender algunos aspectos de este proceso. Cada *chakra* tie-

ne su propio *karma* latente, su propio depósito de energía e información inconsciente. Esta energía se puede activar y traer a la superficie en determinadas situaciones de estrés intenso o bien mediante prácticas ascéticas o terapéuticas deliberadas. Esta energía latente del inconsciente puede despertar abrupta y poderosamente creando problemas en nuestro *cuerpomente*. A veces, el saldo energético es tan intenso que nuestro sistema nervioso no puede procesarlo adecuadamente, en definitiva, *lo consciente no puede asumir lo inconsciente*.

Para evitar todo esto, tradicionalmente se ha recomendado a los practicantes la necesidad de despertar en primer lugar el *ajna chakra*, por ejemplo, a través de la concentración en el entrecejo. Como hemos visto, *ajna* es el centro de la percepción y la visión interior, **el centro de la observación y la desidentificación**. En resumidas cuentas, el centro de la “conciencia despierta”. Desde esta conciencia, las fuerzas y potencias del inconsciente ocultas en los *chakras* pueden procesarse y sostenerse sin dificultad. Por eso se dice que el trabajo sobre *ajna* permite purificar o disolver el *karma* de los *chakras* inferiores, así como los del propio *ajna*.

[El significado de la palabra *ajna* es “mando” (comandar, dominar, conocer, obtener maestría sobre algo). Es el “centro rector”, y, de hecho, también encontramos una correlación con la ubicación de las glándulas físicas que comandan el funcionamiento de las demás: las glándulas “controladoras” de todo el sistema endocrino.]

\*\*\*

Claro, ahora empezaba a encajar y a comprender los hilos invisibles que bordaban mi viaje...

En mi caso, había vivido este proceso de manera casi literal (sin conocer nada acerca de este proceso y de los *chakras* en general). Tras el despertar de la *kundalini* en África, el “Desierto iniciático de los Astanes” despertó la energía latente de los tres primeros *chakras*, esos fueron los centros a *concienciar, redimir e integrar*. La virulencia de esas fuerzas inconscientes que emergían pudo ser asumida por el trabajo con *ajna chakra*, a través de la meditación y la sabiduría perenne que ampliaba mi percepción y me abría a una profunda conciencia intuitiva. Ese fue mi *gnana yoga*. Ahora, en India, se despertaba *bhakti*; tras el “colapso”, y al encarnar el “sentido del milagro”, me había entregado... A raíz de esto, y de mi estancia en Rishikesh, *anahata*, el *chakra* corazón, había despertado.

Recuerdo esa primera vez cuando *comprendí esta bhakti*, cuando la viví tan dichosa y cristalinamente...

Cada jornada en Rishikesh comenzaba con las luces del amanecer... Desde las afueras donde me hospedaba, caminaba entre jardines y jóvenes florestas hasta la apartada sala donde el maestro nos aguardaba... Él aparecía sentado en silencio, entre estelas de incienso y el suave temblor de las velas sosegadas... Yo saludaba silenciosamente, y me sentaba... Durante intensas sesiones nos enfocábamos en *pranayamas* y en *asanas*, en meditación, y en el canto de mantras... Después de estas sesiones, me dirigía hacia el Ganges para pasar la mañana en alguna playa apartada... Simplemente me sentaba a meditar y a contemplar a las orillas de la diosa Ganga... Ese continuo susurro de la diosa *penetraba y fermentaba* en mi corazón como una oración silenciosa, sin una sola palabra... A veces, también me adentraba en el bosque y caminaba... Algunas tardes regresaba a la cabaña, a continuar con nuestras sesiones formales, y a la caída del sol terminaba la jornada en la *puja* diaria... En el *ghat* ribereño del Parmarth Niketan Ashram, decenas de personas se juntaban

para cantar y celebrar a la Divinidad... Una gran estatua de Shiva meditando custodiaba esta ceremonia de adoración y devoción a las orillas de Ganga... En esta ceremonia, la *bhakti* fue revelada... Difícil de comprimir en palabras, simplemente estaba el Amor, y las lágrimas bienaventuradas...

*Las luces de atardecer, las aguas suaves y murmurantes... La poderosa imagen de Shiva, la entrega de los devotos, el canto de los sannyasins, el fuego purificador... Anahata despierta, se estremece como un loto que recibe el rocío divino, se abre el profundo corazón...*

*Gnana Yoga* es el yoga de la lucidez, la sabiduría y el discernimiento, *Bhakti Yoga* es el yoga de la devoción y del amor, y *Karma Yoga* es el yoga de la acción. Precisamente, a la entrada de este *ghat* ceremonial se alzaba una impresionante escultura de Arjuna y el avatar Krishna... Sobre un carruaje de batalla uncido a poderosos caballos, Arjuna aparecía girado hacia el auriga Krishna en actitud de deliberar... La escultura reflejaba la epopeya del Bhagavad Gita, y transmitía ciertamente todo su dinamismo y vivacidad... Más adelante, esta obra inspiraría unos de los significados más profundos que he podido asimilar de la literatura espiritual de la humanidad, relacionado muy directamente con el *Karma Yoga* que la Gita nos ofrece con tanta belleza y tanta generosidad.

\*\*\*

A esta apacible rutina diaria, decidí agregarle la iniciación en Reiki; de alguna manera, imbuirme de esta “energía de sanación” resonaba en mi destino de acompañamiento y transmisión.

Antes de la *puja* diaria, había acordado varios encuentros vespertinos con un maestro para *conferirme* iniciación, así como instruirme en las “cualidades del terapeuta” (Felicidad. Creatividad. Amor. Espiritualidad). Durante 21 días, me entre-

gué rigurosamente en las meditaciones y visualizaciones propuestas, orientadas a “sanar” primeramente en mi interior.

Recuerdo algunas palabras del maestro:

*El reiki trabaja con los chakras... Hay siete emociones o estados que pueden bloquear los chakras:*

*Primer chakra: el miedo.*

*Segundo chakra: la culpa.*

*Tercer chakra: la vergüenza.*

*Cuarto chakra: la tristeza (duelo, aflicción).*

*Quinto chakra: la mentira (falsedad).*

*Sexto chakra: la ilusión (el error de percepción).*

*Séptimo chakra: el apego.*

*La clave es tomar conciencia y permitir que esa energía fluya con naturalidad... Fluir, atravesar, cuando es preciso perdonar, y soltar...*

*Es preciso permanecer atento para poder equilibrar los chakras... En los que sientas poca actividad puedes subirla, en los que sientas mucha actividad puedes bajarla... Mediante estas meditaciones y visualizaciones puedes enfocarte en cada chakra para modular y compensar... También puedes utilizar los mantras...*

*Mediante el mantra, la mente se dirige a aquello que el mantra designa y se elude cualquier otro pensamiento... El mantra es la Shakti misma manifestándose a través del sonido, a través de la palabra... Por el mantra a lo que está más allá del mantra. Por la palabra hacia lo que no puede ser nombrado.*

*Distiende, enfoca, recibe, y todo lo que aprendas, compártelo.*

\*\*\*

Por último, me surge compartir algunas nociones de la sabiduría vedanta, así como algunas perlas de Nisargadatta, como la misma esencia de esta tradición espiritual, que tanta ventura y regocijo inspiró en mi caminar.

### **TRADICIÓN VEDANTA: LA SABIDURÍA DE LOS VEDAS.**

Los Vedas son los textos originales de la Tradición Perenne de la India. La escuela Vedanta (fin de los Vedas), se basa en los textos canónicos compuestos de los *Upanishads*, el *Bhagavad Gita* y los *Brahma Sutras*.

Shankara, místico, filósofo y reformista del hinduismo en el siglo VIII, está considerado el primero en popularizar las enseñanzas de Vedanta Advaita, una de las tradiciones que proclaman la no-dualidad de la Realidad. Es la tradición más reconocida y está considerada como la más influyente en la India. La esencia del Vedanta Advaita se puede resumir con las propias palabras de Shankara:

*“La única Realidad es el Brahman, el mundo es fenómeno-ilusión, el alma encarnada no es más que el mismo Brahman.”*

La única Realidad es el Absoluto, y lo que es relativo, diferenciado, contingente, condicionado, no es más que un reflejo de Eso, del siempre presente Uno-sin-segundo *-Brahman-*.

Algunas “nociones” nucleares de esta enseñanza son las siguientes:

**Brahman:** lo Absoluto, la Realidad Última. La naturaleza de *Brahman* es *Satchitananda*.

**Sat** (Existencia) **Chit** (Conciencia) **Ananda** (Bienaventuranza).

El Sí mismo es la Beatitud de la pura Conciencia de Ser. **Sat-chitananda**.

**Nirguna-Brahman:** *Brahman* sin atributos. Lo Incondicionado, lo no manifestado. El Eterno sin cualidades. El Silencio exento de actividades. El Impersonal. El Incognoscible. El Inefable.

**Saguna-Brahman:** *Brahman* con atributos (*gunas*). Lo condicionado, lo manifestado. El Eterno con cualidades infinitas. El Sonido activo. El Uno que es los muchos. La Persona infinita que es la fuente y fundamento de todas las personas y personalidades.

**Purusha-Prakriti:** El Espíritu o Ser Consciente en su relación con la Energía-Naturaleza. *Purusha* es el Ser esencial que sostiene el juego y el devenir de *Prakriti*. *Purusha* es el Ser Consciente considerador y disfrutador, *Prakriti* es la Naturaleza ejecutiva, la Conciencia-Fuerza creadora de la Realidad universal. Estos dos aspectos son complementarios e inseparables.

**Atman:** el Ser Supremo o Espíritu. Se capta como el verdadero ser del individuo, pero también más ampliamente como el *mismo Ser* en todos, y como el Yo del Cosmos.

**Jiva o jivatman:** el yo individual del Ser. Llega a ser como resultado de la falsa identificación del *atman* con el cuerpo, los sentidos y la mente.

En el Vedanta se considera que algunos mantras (*maha-vakyas*) encierran y sintetizan la enseñanza, y, si se comprenden real e íntegramente, serán capaces de revelar inmediatamente la Realidad Suprema. Los cuatro *maha-vakyas* más importantes son los siguientes:

***Prajnanam brama*** (El Brahman es pura conciencia)

***Tat Tvam Asi*** (Tú eres Eso)

***Aham Brahmasmi*** (Yo soy Brahman)

***Ayam atma brahma*** (este Atman es el Brahman)

Advaita (no-dualidad) apunta a la naturaleza esencial donde Atman y Brahman, Purusha y Prakriti, Nirguna y Saguna, son dos aspectos de una misma Realidad.

Cualquier dualidad esta superpuesta a la no-dualidad de la Conciencia. La dualidad que nos distrae y nos constriñe es fruto de una proyección mental, que siempre es aparente.

*¿Por qué no reconoces el Sí mismo, que es puro Ser y tiene la naturaleza de la Beatitud, como la unidad de Conciencia que es testigo de la mente y de sus modificaciones?*

**[Vakyavritti]**

Para el Vedanta Advaita, no es el individuo el que tiene consciencia, sino que es la Conciencia la que asume innumerables formas individuales.

El organismo psicofísico que usualmente creemos que somos, no es más que una “envoltura” momentánea y pasajera que no es el Sí Mismo, sino una de sus manifestaciones.

La individualidad humana no es más que un estado del Ser, entre un número indefinido de estados, cuya suma no refleja el Ser total. Tales estados de existencia son un reflejo ilusorio sobrepuesto al Ser. Solo el Ser es, mientras que los estados aparecen y desaparecen.

Cada individuo posee unos condicionamientos latentes (samskâras o vâsanâs) que han de ser conocidos, reconducidos y finalmente trascendidos. Unos de los sistemas elabo-

rados para este propósito es Viveka-Vairagya (discernimiento-desapego): discernir lo verdadero de lo falso (lo real y lo aparente), y desapegarse de lo falso. Este sistema es una práctica referencial del gnana yoga.

*El Sol de la Verdad permanece oculto tras la nube de la autoidentificación con el cuerpo.*

*Contétese con observar la marea de la mente, con observarla con inocencia y calma, y no la reconozca como siendo usted.*

*El “yo soy” es el gran recordatorio; yo solo soy el testigo.*

### [Nisargadatta]

Una de las aportaciones más trascendentes de la mística de la India es la **consciencia-testigo**. El testigo no es un pensamiento, sino el estado desde donde se observan todos los pensamientos. El testigo es el observador puro, el que contempla el devenir del mundo (los mundos externos y los mundos internos).

*La personalidad, basada en la autoidentificación, es imaginarse que uno es algo. En realidad, no hay personas, solo tramas de recuerdos y hábitos.*

*Usted no está en el mundo, el mundo está en usted. Se metió en él al olvidar lo que es, y saldrá de él conociéndose a sí mismo tal como es.*

*En la raíz de todos los sueños está el olvido de sí mismo, no saber quién soy yo. Para conocer el mundo se olvida de sí mismo, para conocerse a sí mismo se olvida del mundo.*

\*\*\*

*[...] Porque a pesar de la existencia en la limitación y la separación, la amamos. La amamos y la odiamos al mismo tiempo. Nuestra vida está llena de contradicciones. Sin embargo, nos aferramos a ella. Este asimiento está en la raíz de todo.*

*Amamos la variedad, el juego del dolor y del placer y estamos fascinados por los contrastes. Por eso necesitamos los pares de opuestos y su aparente separación. Los disfrutamos durante un tiempo y luego nos cansamos de ellos y anhelamos la paz y el silencio del ser puro. El corazón cósmico late sin cesar. Yo soy el testigo y también el corazón.*

*Lo que me trae a la existencia es el instinto (la sed) de exploración, el amor a lo desconocido. En la naturaleza del ser está ver aventura en el devenir, al igual que en la naturaleza del devenir está el buscar paz en el ser. Esta alternancia entre el ser y el devenir es inevitable; pero mi Hogar está más allá de ambos.*

**[Nisargadatta]**

\*\*\*

### DIARIO DE BITÁCORA

Estos son los regalos de Rishikesh.

Anahata siguió a Ajna... Bhakti siguió a Gnana...

Todo sigue su curso en el eterno devenir de Ganga.

La Gracia en este corazón, y lágrimas de Bienaventuranza.

-Namasté-

\*\*\*

## LA BELLEZA DE LA CONTEMPLACIÓN

### Semillas de Vedanta Advaita

**(Inspirado en *satsang* con Consuelo Martín, a mi regreso de India)**

*Contemplar es hacer un “espacio”,*

*Dejar espacio para que la luz del ser se derrame.*

*El Amor se revela en contemplación.*

*Contemplar es aprender a despertar.*

*Darte cuenta es consciencia.*

*La consciencia está más allá de la percepción.*

*La Conciencia siempre permanece, es eterna.*

*La Conciencia es pura Luz. Contemplar es encender la Luz.*

### EL DESENGAÑO LÚCIDO

*Para despertar, lo primero es darse cuenta de que uno está durmiendo. Hay que aprender a “desengañarse”, desapegarnos de las apariencias, soltar lo que creíamos que era real.*

*La Inteligencia promueve en los sucesos, en la vida que cada uno vive, el “desengaño”. El despliegue de la vida, las relaciones, los sucesos, sirven para aprender, para desengañarse, para desilusionarse. Toda la vida es una oportunidad para despertar.*

*Todo lo que sucede, en cada nivel, y para cada nivel, es perfecto, pura Inteligencia. Todo lo que sucede es perfecto, y no puede suceder de otra forma. **“Este mundo es lo más perfecto que puede ser”**. Tu verdadero ser ha creado el ambiente más propicio para aprender, estás donde tienes que estar, tu vida, ahora mismo, es perfecta.*

*Tu vida personal no va a ninguna parte, sólo es un “territorio de experiencia”.*

*Se te dará en cada momento lo que necesites. Todo lo que te llegue será lo adecuado.*

*La consciencia nos lleva a donde tenemos que ir. Todo lo que sucede, sucede para aprender; no para aprender a “vivir mejor”; sino para aprender a ser libres. Para nuestro aprendizaje es irrelevante que suframos o seamos felices. Sólo te vas a quedar en el nivel de consciencia con el que mueras.*

*Krishnamurti habla de “el movimiento de aprender”, la Inteligencia en movimiento. Cada uno tiene que encontrar su camino de vuelta, vivir su propio desengaño. No necesitamos seguir ningún modelo, ningún camino conocido, tengo que inventar, momento a momento, un camino nuevo. Sigue tu propia dirección; es única.*

*Si me he dado cuenta de que estoy dormido, lo único que cuenta es despertar.*

## **LA PERSONA**

*La persona no puede despertar. La persona nunca es libre, es puro condicionamiento. Ninguna persona despierta; despertar es “salir” de la persona. Despertar es darse cuenta de que no somos esa persona.*

*Lo que somos (Amor, Libertad) no es algo que añadir a nuestra vida, sino algo que descubrir, que revelar. No tengo que cambiar nada; el apego, la identificación, tienen que ser alumbradas, entonces se caen.*

*Despertar es no identificarse a lo que percibimos, a la “obra de teatro”; no preferir entre los “buenos” y los “malos”; no quedarse enganchado en las apariencias.*

*Si veo mi persona como algo aparente, veré a todas las personas de la misma manera; si veo en mi persona mi realidad, lo veré en todas las demás.*

*Despertar es mirar desde la libertad, y ver esta persona como algo aparente, que aparece y desaparece en el tiempo.*

*Cada persona está limitada a lo que es, con la capacidad para elaborar su propio plan o lo que viene a hacer. No se trata de modificar la persona (cultivar eso o restar lo otro exteriormente), sino de abrirnos interiormente, y permitir que la persona refleje su matiz único, que es perfecto. Lo que cuenta es el "contacto interior".*

*La persona siente agrado y desagrado, pero, al mismo tiempo, desde la consciencia, puedo ver la "perfección inteligente".*

*La persona tiene necesidades, pero mi ser profundo no tiene ninguna necesidad; no son mis necesidades, sino las de esta persona. Hay que cuidarlas, pero sin presión, sin lucha, no es necesario identificarse.*

*Desde la contemplación, la energía de la persona fluye espontáneamente; sigue la energía, permite que la persona cumpla su papel, que actúe, pero sin apegarte, sin apropiarte de las obras y las experiencias.*

*Despertar es permitir que la persona fluya desde la presencia... Dejar la persona "suelta", en la consciencia.*

## **ERROR DE PERCEPCIÓN**

*La Verdad se polariza en los aspectos de lo no-manifestado y lo manifestado.*

*Hay una Conciencia que se expresa en infinitas formas, en infinitos grados.*

*Todo está hecho de Luz. Todo lo que es la realidad son maneras de ver, de percibir, formas de luz.*

*Cada forma de la Naturaleza quiere permanecer, quiere "ser". Pero todo esto es en la forma, en la apariencia, en la ma-*

*nifestación. Querer ser significa que intrínsecamente ya somos.*

*Eso se refleja en todas las apariencias, en todas las formas, así como el brillo de sol se refleja en cada gota de rocío.*

*Todas las formas -sutiles o densas- son aparentes, aparecen y desaparecen; su alma o consciencia es real, siempre permanece.*

*Tomar lo aparente por lo real, ese es el error de percepción. Conferir realidad a la ilusión.*

*La luna se refleja en el agua del cubo; nosotros miramos la luna espejada en el agua tomándola por la auténtica. Creemos que la realidad es el reflejo, nos confundimos. De la misma manera, creemos que somos las imágenes que aparecen en la consciencia (percepciones, sensaciones, sentimientos, emociones, pensamientos...) Eso es la percepción errónea.*

*Existir es ilusorio, ser es real. La Realidad no aparece, Es.*

*Existir es estar manifestado. "Ex" de lo "exterior", lo proyectado. Lo exterior implica una "caída", una caída en el tiempo. He caído para vivir unas aventuras... Pero mi verdadera identidad no cae.*

*El sufrimiento y la esclavitud se están construyendo por falta de lucidez, por inconsciencia. Se trata de mirar cuidadosamente. ¿Cómo estoy mirando? ¿Cómo es mi percepción?*

*El error de percepción es la visión de separatividad.*

*Despertar es darse cuenta de nuestra percepción equivocada (egocéntrica, dualista). Darse cuenta del error de percepción, eso es todo.*

*Se trata de observar con una mirada limpia. Contemplar la Belleza sin condiciones.*

*Contemplar es ver directamente. Si cambiamos nuestra manera de ver, veremos que todo está bien.*

## **LA VERDAD SIEMPRE ES NUEVA**

*La sed de conocimientos es una corrupción del Anhelado de Verdad.*

*Para aprender es necesario desprendernos de las teorías, de todo lo que nos han contado... Una mente pura es una mente que no se adhiere a lo que le viene de fuera, sino que atiende a lo que surge de dentro.*

*La memoria, las doctrinas, las teorías... Lo que está en el tiempo aparece y desaparece. El tiempo está en la mente. Lo que nace y muere no es real.*

*Desengañarnos significa no seguir los discursos de la memoria, no confundirnos con los instrumentos de percepción, con las "envolturas" psicofísicas, con la persona.*

*La memoria tiene un sentido práctico, funcional, pero la memoria psicológica nos tiene esclavizados. Psicológicamente, se puede vivir sin memoria. El ser es sin memoria, siempre es nuevo. La contemplación siempre es nueva. La Verdad siempre es nueva. Despertar es vivir sin identificarse a la memoria psicológica.*

*Cuando sobreviene el silencio psicológico se revela la Verdad.*

## **LO QUE NOS INTERESA**

*Tenemos dos posibilidades: creer o no creer en las apariencias, ser arrollados por ellas o permanecer en la visión clara.*

*Si no cambiamos la posición de la mente (del exterior al interior) no hay despertar, no hay salida. La gente quiere cambiar y sanar, pero sin dar este giro. La única salida es hacia dentro.*

*Podemos pasar de fijar la atención en lo exterior, a intensificar la conciencia interior. Cuando me he dado cuenta de lo que*

*soy, los pensamientos no me pueden hipnotizar. Si me hipnotizan es que todavía no me he dado cuenta.*

*Nos encerramos por no “darnos cuenta”, por inadvertencia, por inconsciencia. ¿Cómo siendo pura conciencia me encierro en la inconsciencia? Se descubre al contemplar...*

*Contemplar es retirar el interés del “dialogo interno”; solo me interesa ver lo que es, despertar a este momento. Estoy atento cuando no me creo los pensamientos. No es un esfuerzo, es no entretenerme con los pensamientos. Entretenerse en los pensamientos significa que despertar no me interesa lo suficiente.*

*Solo contactando con la Realidad dejas de creer en el sueño, en las apariencias. Cuanto más contactas más fuerza pierde la hipnosis.*

*¿Por qué me distraigo? Porque me interesa.*

*¿Dónde pongo mi atención, qué es lo que me interesa? Al final, vives lo que te interesa; donde pones tu interés pones tu vida, y por extensión, pones también tu identidad. ¿Dónde está mi identidad? ¿Qué o quién creo ser? ¿Me he quedado pegado en alguna envoltura?*

*¿Dónde está tu interés realmente? ¿Te interesa la historia personal que te cuentas a ti mismo, te interesa el ti vivo, el espejismo? Observa con plena claridad. ¿Hay suficiente comprensión y confianza como para renunciar a esta imagen personal y llevar la mirada hacia una realidad más esencial?*

*Romper los hábitos, esa es la principal dificultad; el hábito de pensar, de identificarnos, de soñar. Si tu interés esencial es despertar, tienes que focalizarte en el silencio interior, llevar la atención a lo que no cambia, a la Fuente inmutable. Como se dice en el Bhagavad Gita: “Fijar toda consciencia en la Suprema Realidad”.*

*¿Todavía tienes interés en el sueño o quieres despertar?*

## LA VERDAD CONTEMPLADA

*La Verdad no tiene opuestos. Los opuestos están en la ilusión.*

*La Verdad no se va a un lado ni a otro, se mantiene donde los opuestos se encuentran.*

*No contemplamos “para nada”; no hay objeto o fin, no hay esfuerzo por alcanzar o adquirir. Tampoco es tratar de modificar nada (ningún malestar, ninguna negatividad), ni es ponerse en contra de nada (sueño sobre sueño). En contemplación no estoy ni a favor ni en contra de nada, simplemente, “yo” no estoy.*

*No se trata de reprimir, sino de ver, y dejar que cada cosa se realice y se consuma en sí misma. Dejar que se agote la inercia, sin apego ni rechazo, sin darle fuerza.*

*No evites lo que está, ni traigas lo que no está; mantente presente, despierto.*

*Contemplar es aprender a mirar sin pensar, sin interpretar, sin valorar. No es necesario darle tanta realidad a lo que está condicionado, a las formas, a lo que hago o dejo de hacer.*

*Contemplar es permanecer serenamente atentos a lo que sucede exterior e interiormente, vigilar la actividad mental, investigar y contemplar hasta que todos los condicionamientos vayan cayendo. Investigar es penetrar en la consciencia.*

*Las cosas están hechas de mente; si cambia mi mente cambia todo. La contemplación de la Verdad, transforma.*

*Contemplar es dejar que la lluvia de silencio caiga sobre la mente... Que limpie, que drene, haciendo posible el surgimiento de nuevos brotes.*

*Tranquilízate, deja que todo vaya a su ritmo. Lo único que podemos “hacer” es ser más consientes, más compasivos... Dar-nos cuenta, alumbrar, abrazar... Esa es la única libertad.*

*La Verdad contemplada es lo que cuenta, esa es la verdadera práctica.*

*La Verdad es un estado de Conciencia, un estado de Ser. La Verdad libera. Somos la Verdad.*

*Ver “lo que es”, nos libera de ello.*

*Lo visto se libera, lo no visto se repite.*

*Soy esclavo de todo lo que no he visto interiormente,*

*Y la libertad empieza cuando me doy cuenta.*

## **SABIDURÍA**

*Ser desde la Verdad y vivir en las apariencias de la vida; este “tender puentes” es sabiduría.*

*La sabiduría evoca la no-dualidad a través de la dualidad; evoca la Verdad a través de las apariencias de la Vida. La sabiduría evoca el silencio en cada palabra, la quietud en cada movimiento.*

*La vida humana es una obra de arte; la obra está en el tiempo, pero el artista está fuera del tiempo. La inspiración es el puente. Soy la Belleza, no la obra de arte.*

## **ACCIÓN**

*El cuerpo, en la consciencia, va solo, movido por la energía vital.*

*La contemplación no está en contra de la acción. No son contradictorios. Actuar es inevitable, lo que cuenta es desde dónde se hace la acción.*

*Karma-yoga es realizar la acción por la acción en sí misma; la acción como un fin en sí mismo, no como un medio.*

*Karma-yoga es el amor a la obra misma, obrar sin apego al resultado. Se dice en el Bhagavad Gita: "Yo no me encadeno a las obras, ni deseo en absoluto los frutos de la acción".*

*Hay muchos niveles de acción. Cada uno actúa desde el nivel que puede, desde donde le permite su estado de consciencia. Nunca hay culpa; hacemos lo que podemos o sabemos en cada momento.*

*Nuestra conducta, lo que hacemos, depende de nuestra comprensión, de nuestro contacto con lo real.*

*Mi vida es fiel reflejo de mi comprensión interna.*

## **LA PLENITUD DE LA VIDA**

*El amor a la naturaleza es el amor a nosotros mismos. Seguir a la naturaleza produce plenitud.*

*Un psicocuerpo alegre, en armonía, como vehículo de la Alegría incondicionada, eso es la Plenitud. Pero esta Alegría no depende del vehículo, no depende de ninguna condición.*

*El error que tenemos que evitar es que dependemos de lo externo para estar bien, para ser felices.*

*Cuanto más abierta esté la mente y el corazón, cuanto más purificado esté el cuerpo, tanto mejor... Pero la clave está en el interior.*

*La intensidad de la vida no está en las "experiencias fuertes", eso propicia el sueño; la intensidad de la vida está en el silencio.*

*La Compasión acompaña a la Lucidez. Sufrimos por inconsciencia, al darnos cuenta surge la Compasión.*

*El Amor es la llamada a la Verdad.*

*¿Para qué es el Amor? Para nada. Para todo.*

*No hay causa para el Amor, no hay causa para la manifestación. Esta aventura existencial no tiene causa, ni porqué. Las causas surgen en la manifestación, no antes. Todo lo que se dice es una aproximación mental. Realmente la motivación última es un Misterio.*

*La Gracia está por encima de lo racional, de los efectos y las causas. La inocencia y la receptividad invitan a la Gracia.*

*Vivir la Gracia es abrazar el Misterio.*

*Contemplar el Misterio revela Plenitud.*

# TERCERA PARTE

## EL RETORNO

Desde principios de 2009 hasta el 2012 se detuvo mi transitar por el mundo. A mi regreso de India, decidido a proseguir con un intenso ciclo formativo, me adentré en la Terapia Transpersonal (psicoterapia y meditación) en la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal. Tras varios años de estudios prácticos de esta “psicología del despertar” terminaría formando parte del staff y el profesorado de esta Escuela.

Además, durante este periodo, a principios del 2011, viví “la caída de mi vida”; un accidente de montaña que me hizo “colapsar integralmente”, y para el que precisé de un año para rehabilitarme y normalizar mi vida. Este accidente, estaba inscrito como un potente catalizador en el devenir de mi viaje. Tras el *despertar de Bhakti* en Rishikesh, ahora caía; caía para romperme y abrirme definitivamente a la *vulnerabilidad del corazón*, en la relación conmigo mismo y con la vida.

Sí, esta caída supuso una “noche oscura del alma”, y también, una eclosión profunda que transformaría radicalmente mi vida. Además, este suceso me inspiró y me ofreció la oportunidad de compilar “El Árbol Cósmico”, una obra que resonaba con estos “procesos del despertar” y el sentido del trabajo terapéutico dentro del paradigma Transpersonal.

Una vez atravesada esta noche, con el cuerpo y la vida restablecida, llegaba el momento del retorno; después de caer a lo más hondo, volver a viajar me suponía una conmovedora maravilla... Sí, volvía a ponerme al pie del camino, y en mi horizonte aparecían de nuevo los rumores de la India.

## **INDIA-LADAKH**

**-septiembre 2012-**

*Aprender a reconocer, permitir, abrirnos e indagar en nuestra experiencia tal cual es, sin tratar de alejarnos ni un ápice de ella.*

*Aprender a estar completamente presentes y despiertos en medio de cualquier pensamiento, sentimiento, percepción o sensación que aparezca, y verlo, como el despliegue de la esencia luminosa de la conciencia.*

**[Psicología del Despertar. Jonh Wellwood]**

### DIARIO DE BITÁCORA

[En un espacio por encima de las nubes]

Todo “lo que es”, todo lo que se manifiesta en esta existencia, son como las olas que emergen en el Océano de la Conciencia. El oleaje es ciertamente una recreación animada -y gozosa- del Océano; todo lo que existe representa la resplandeciente claridad y creatividad de la Conciencia en movimiento.

Todas las cosas son manifestaciones de la energía luminosa de la Conciencia. Las personas que nos rodean, las circunstancias que se nos presentan... Los mundos físicos, los mundos biológicos, los mundos psicológicos... Los mundos internos y los mundos externos... Todo es una expresión de Eso; la luz y la oscuridad, el bien y el mal, lo contractivo y lo expansivo, el caos y la armonía, la salud y la enfermedad... Todo lo que vemos es un juego de contrastes, todo lo que existe son los reflejos del Juego Divino.

Toda manifestación es una emanación divina, por lo tanto, no elijas, contempla y acoge a todas las cosas, a todos los seres, y a todos los fenómenos tal como son... Todo forma parte del Mosaico Divino. Abre tu corazón.

*Yo no he visto nada que no sea Dios en toda mi vida, ni tú tampoco. Él está en todas partes como el “yo soy”. En cuanto sientes “yo soy” eres consciente de la única Existencia. Adóralo todo como a Dios, pues todas las formas son su templo. Todo lo demás es una ilusión.*

### [Vivekananda]

Esta era la “siembra” que me acompañaría en mi retorno a India: la **presencia pura, la presencia incondicional**. Con estas señales comenzaba a caminar.

*Descansa en la quietud, y aprende a descansar en el movimiento. Cualquier cosa que aparezca puede formar parte de tu meditación. Todo son manifestaciones de Dios. Míralo todo como si vieras a Dios.*

En esta ocasión, los libros-guía para este viaje serían “Psicología del Despertar”, de Jonh Wellgood, y “Las cuatro vías del Yoga para llegar a Dios”, de Vivekananda. Estas serían las fuentes que me nutrirían en el retorno a India.

### DIARIO DE BITÁCORA

Desde un principio, el alma vibra, está contenta...

Por la ventana del taxi destartalado, respiro India... La noche es densa, bochornosa... En la atmósfera se respira esa neblina fétida, tan cargada y penetrante, de las grandes urbes indias. Respiro India y mi alma está contenta... Debo de estar loco... No sólo es India, es viajar... El alma activa registros de tanta vida amada, la energía reverbera en los ojos y siento el aroma de una remota felicidad.

El alma está contenta porque vuelve a ponerse un macuto a la espada, está contenta porque abandona lo conocido y vuelve a ponerse al pie del camino.

Sí, es la vida por descubrir, la vida en aventura. ¿Adónde voy? ¿Qué voy a encontrar? Hay tanta belleza en no saber lo que la vida nos depara... No saber nada, sólo fluir, hacer el camino, dejarse llevar...

Retorno a India, con nuevos ojos, con un nuevo corazón.  
Camino...

\*\*\*

A mi llegada, camino por la vieja Delhi tratando de vivirlo desde la presencia incondicional.

*La vieja Delhi... Dios se manifiesta en un caos que, de alguna manera, se ordena a sí mismo; hay cierta lógica, cierta armonía en este desorden colosal... Dios se manifiesta en este crisol de seres que vagan con la mirada profunda de aquí para allá... Por fuera, miseria trepidante, ¿qué habrá por dentro en realidad?*

La mirada india... No es una mirada superflua, pero no es la mirada-sonrisa del pueblo tibetano. Esa enigmática profundidad de la mirada india... ¿Existe un alma rendida a la dimensión espiritual de la vida, o, tan solo hipnosis, ceremonialismo y superstición? ¿Un devenir desde la aceptación o la resignación? Realmente, todavía no puedo descifrar esta mirada, su fondo.

En el tugurio-oasis de la vieja Delhi descanso con unos fideos fritos y el “om mani padme hum” de fondo... En un rato, el tren a Haridward, y de ahí en un salto a Rishikesh. Esta noche respiro junto a la madre Ganga.

\*\*\*

De regreso en Rishikesh, siempre se vuelve al lugar que se ama...

En la noche húmeda murmura Ganga. La lluvia torrencial me recibe, la jungla rebosa de agua...

*Ya estoy aquí, fuente amada, durante todo este tiempo tu aliento sagrado ha murmurado en mi corazón como una brisa fresca en la alborada.*

Cuando el sol dora las colinas salgo al encuentro de la mañana. Me siento en la playa, ruge Ganga... La niebla flota sobre las aguas como un viejo fantasma, se encarama en las ramas de la jungla y se desgarrá. Ruge Ganga, y la dicha resplandece en el silencio del alma; “*Divine Mother, Divine Cosmos*”, en mi interior flota este mantra de manera inesperada.

\*\*\*

**OM SWEET OM.** A mi llegada a Rishikesh me encuentro sobre un cartel este mantra, ¡cuán sincrónico y divertido juego de palabras! (“Home sweet home” -hogar dulce hogar; en inglés “home” se pronuncia jomm, que suena como omm. Home es el hogar y Om es el Hogar Primordial.)

En esta ocasión, miles de peregrinos inundan los callejones y cantan en los *ghats*. Camino con el cuerpo y la ropa empapada, el calor y la humedad perlan la frente, que gotea como una fuente mal cerrada... Al principio es incómodo, pero poco a poco se hace agradable, todo sale, el agua te lava... Presencia, sólo presencia... Camino por Rishikesh, sin rumbo, de aquí para allá, fluyendo en el momento, dejándome llevar...

En mi interior, hay más calma. Una mirada más despierta que, estos días, observa viejos registros activarse, viejos programas; observo algunos miedos, los viejos miedos levantándose como fantasmas... A veces percibo esta energía como un susurro, otras, es más intenso, “todavía duele”. Tal vez estoy aquí para dar otra “vuelta” por las catacumbas, para ventilar y liberar con más profundidad... Hay más calma, más fluidez,

más confianza, es hermoso contemplar la vieja energía autoliberarse en la presencia incondicionada.

### DIARIO DE BITÁCORA

Dice el Talmud: “No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos”. Y ahora esa misteriosa voz interior no para de recordármelo...

El mundo está hecho de mente; lo que percibes es una proyección de tu propia mente. Así que para saber cómo es tu mente observa lo que es el mundo para tí; cómo lo percibes, cómo lo interpretas, qué sentido tiene, cómo lo sientes...

¿Quieres saber cómo te relacionas contigo mismo? Observa tu mundo... El mundo habla de ti... El mundo es como tu mente es.

\*\*\*

Hay un momento para todo, ¿de qué te habla ahora la vida? *Vacíate y fluye, vacíate y fluye...* Me dice...

Hoy, una potente diarrea me ha vaciado; la fiebre, las náuseas, la descristalización en la cabeza, el dolor muscular, el *shock corporal*... Durante toda la noche he vivido este trance bajo una descomunal tormenta monzónica, una cortina de agua “sobrenatural”. Recordaba como Shiva al clavar su tridente rompió la tierra y de ahí brotó Ganga... Esa noche parecía que Shiva volvía a clavar su tridente con ferocidad, nunca había asistido a nada igual.

En la noche febril me vienen números a la mente, de manera espontánea surge un hexagrama (I-Ching); “trueno sobre montaña”. Es tan sincrónico, tan literal. Siento los truenos temblando con su rugido espantoso sobre mi cabeza, la tor-

menta sucede “fuera” y sucede en mi interior... Es muy duro, devastador, pero es necesario. Este es el regalo de Ganga; purga mi cuerpo, mi mente y mi corazón, los purifica, aunque a veces sea a través del dolor y la desolación.

Es paradójico, bajo la tormenta, subyace una gran calma... El cuerpo colapsa, y el alma se entrega en esa *misteriosa confianza*. En ciertos momentos, asisto a esta devastación como un testigo compasivo, corrientes reveladoras estremecen mi cuerpo y el cuerpo del mundo. Una vez más, el shock me ha despertado a lo Profundo.

\*\*\*

La tormenta *descubrió* las heridas, de nuevo, reveló el hambre del corazón, el “*aburrimiento existencial*”, y el miedo a la limitación. Y sí, fue tal su virulencia que en ciertos momentos me hizo olvidar la *ley de impermanencia* (“esto también pasará”), en el miedo al dolor “*crónico*”, y el dolor existencial, el *trauma* que implica la misma existencia.

*La mente dice: “Todo es Dios. Yo soy Él. Yo soy el Bienaventurado, el Ananda.” Y luego añade: “Todo es Dios. Este Dolor y esta profunda Náusea es Dios, ¿y bien? ¿Así que esto es Dios?”*

En algunos momentos es difícil entregarse... Una de mis “teclas” en esta vida siento que viene asociada al cuerpo, a lo físico, por ahí viene la invitación a la *rendición*.

### DIARIO DE BITÁCORA

¿Qué es la entrega?

Quando permites que las cosas sean como son, cuando lo aceptas incondicionalmente, hay entrega. Cuando fluyes con el momento presente, hay entrega. Cuando sueltas la resistencia, la necesidad de controlar, de lograr o de alcanzar, hay entrega. Te entregas, confías, dejas

que Eso disponga las cosas.... No existe mayor certeza que esta: **LA VIDA NUNCA SE EQUIVOCA.** Cuando te entregas, despiertas.

La fase de enfermedad se cierra, la energía y la salud retornan suavemente. He visto oscuridad en la mente, y como el dolor del cuerpo puede *absorberme*. El ser confía, *siempre*, pero el dolor y el miedo pueden llegar a ensombrecerle. La vida me lo está “mostrando”, nos lo está mostrando a todos, de la manera más perfecta posible, aunque a veces el dolor nos ciegue.

*Hijos de la Dicha Inmortal... Vamos, oh leones, liberaos de la ilusión, no sois corderos, sois almas inmortales, espíritus libres, benditos y eternos; no sois materia, no sois cuerpos; la materia está a vuestro servicio, vosotros no estáis al servicio de la materia.*

**[Vivekananda]**

### DIARIO DE BITÁCORA

Todas las cosas son remolinos de energía,  
Que emergen creativamente en la Conciencia.  
Todo este mundo que aparece en tus sentidos,  
Todos estos pensamientos, estas emociones,  
Estos deseos, estos miedos,  
Son como burbujas que emergen en tu ser infinito.  
Este universo es como una pompa de jabón,  
En la infinitud de la Conciencia que eres.  
Tú no estás en el Universo, el Universo está en tí.  
Recuerda y observa como la Verdad que eres.

*Observa el mundo como un cuadro, y luego disfruta de su belleza, teniendo en cuenta que no hay nada que pueda afectar a tu verdadero ser. [...] Debemos aprender a mirar el panorama del mundo con más tranquilidad. No es más que un juego de niños, y cuando lo sepamos, nada nos molestará.*

### **[Vivekananda]**

Tu “centro”, el ser que verdaderamente eres, está rodeado de varios círculos concéntricos, la materia, la vida y la mente; esto se expresa en el pensamiento, el sentimiento y la acción. En estos círculos la energía se mueve al soplo de la Naturaleza, pero el ser profundo permanece inmutable en el centro del ciclón.

Lo que tú eres no puede ser limitado por nada ni por nadie. Si crees que algo te limita es porque te has identificado con algún “anillo” del cuerpo mente. ¡Recuerda! Lo que tú eres no puede ser limitado por ninguna condición.

*El alma dice: “yo soy libre, a pesar de esta limitación, yo soy libre”.*

*Si piensas que estás limitado, seguirás limitado; si sabes que eres libre, serás libre.*

*No digas nunca “no puedo”, pues eres infinito, el Espíritu todopoderoso. Todo el conocimiento está en mí, todo el poder, toda la pureza y toda la libertad, ¿por qué no puedo expresar ese conocimiento, esta pureza? Sólo porque aún no me lo creo. Dejadme creer en ello y saldrá a la luz, obligatoriamente.*

### **[Vivekananda]**

\*\*\*

Tras la tormenta, busco a mi antiguo maestro de yoga, me acerco a la vieja sala en la floresta, pero la encuentro vacía y abandonada... Ningún rastro del maestro, ningún lugareño sabe decirme nada... Suelto... Camino cerca del río, atento a lo que rezuma tras la tormenta. Presencia incondicionada...

## El “aburrimiento existencial”

Estos días, percibo como la energía por descubrir “externamente” se está *gastando*. Siento pereza ante esos desplazamientos tortuosos, el ir de aquí para allá, buscar desesperadamente ese *lugar tan especial...* Continuamente me viene: “*más fácil, más sencillo, no te tienes porque complicar*”. Durante muchos años esa fue la manera de buscarme, el “complicarme la vida”, el salir de la zona de confort, el arriesgar... Ahora, definitivamente eso ha cambiado, siento que ya no necesito gastar tanta energía hacia “afuera”, necesito parar, necesito “descansar”.

*Hazlo sencillo... Camina, pero no te compliques demasiado... Disfruta de ser, disfruta de hacer, sin exigencia y sin rigidez.*

A veces, observo a la mente queriendo estar “en otro lugar”, haciendo “otras cosas”. A veces añora la comodidad del hogar...

*AQUÍ Y AHORA es tu única patria, tu único hogar. SOLO ES AHORA, no hay ningún otro lugar.*

## DIARIO DE BITÁCORA

De nuevo, ese vacío que no puede ser llenado, ese vacío tan familiar.

Ser en este vacío alterna significativamente la paz profunda con el “aburrimiento existencial”. Surge esa tristeza honda, esa melancolía radical.

A veces, siento esa necesidad de “estímulos” con que llenarme, siento el “hambre”. El viaje iniciático se adentra en prósperos silencios y prolongadas soledades, en ese gran “nada que hacer”. Siento que, por la misma “ley de las mareas,” esta necesidad de estímulos necesita

compensarse. Está bien, ahora me vacío, ahora aparece el hambre; solo tengo que fluir, solo necesito entregarme.

\*\*\*

El vacío es lo que somos. Eso es lo esencial. Ese vacío que no puede llenarse, esa ignota realidad de la que nada ni nadie nos puede “rescatar”. Claro, la vieja identidad vive este vacío como un “aburrimiento existencial”. Eones de tiempo llenándonos y en un momento dado comienza el proceso de vaciado. Llegamos al momento de recordar lo que somos, y entonces entramos en la zona de tránsito, la zona crepuscular.

*Nadie en el mundo puede cambiar de una realidad a otra a menos que antes pase por el estadio intermedio de la nada. [...] Un estado primordial inasible, una fuerza que precede a la creación, un momento que recibe el nombre de caos.*

**[Martin Buber]**

La zona crepuscular, la noche oscura del alma... Nos estamos perdiendo a nosotros mismos, nos desprendemos de la persona que creíamos ser y, tras el duelo, aparece una gran nada.

\*\*\*

### **Conversaciones con el Maestro Interior**

- *La ausencia de alimento revela el hambre, ese apetito que, en verdad, nada en este mundo puede satisfacer ni apaciguar...*
- *Realmente, no te falta nada... Nada ni nadie puede llenar el vacío que eres... El vacío no puedes llenarlo con nada externo, el vacío solo puedes serlo.*
- *Ya, pero está el hambre...*

- No son tus apetitos, sino los apetitos de tus cuerpos. Tu eres la propia Comida... Menudo juego, ¡jajaja! Comprende lo que eres, comprende el hambre, comprende el Juego, observa, la vida te muestra esta verdad...
- Sí, la vida me lo saca, ¡me saca el hambre después de revelarme la Comida!
- Está la Comida y está el hambre. El hambre es la prueba inequívoca de la existencia de la Comida. Una vez más, la vida te ofrece la oportunidad de comprender, de conciliar...

No escapes del vacío, y si surge el aburrimiento, la preocupación, el desasosiego, o cualquier forma de miedo, míralo de frente, acógelo en tu corazón... Aburrirse es aburrirse de ser, de estar vacío. Si perseveras, si vives esta entrega, pronto vislumbrarás que este ser vacío es la puerta de la Plenitud que esencialmente eres.

- Sí, algo en mí reconoce y siente en ello todas las bendiciones que ahora prosperan en mi vida... Todo lo que hay de bueno y bello se lo debo a ello... Esta certeza profunda, esta confianza radical... Sin embargo, a veces el hambre y la desolación es tan voraz... El proceso de vivir mi propio vacío, a veces duele, y a veces duele terriblemente; el aburrimiento, la tristeza, la soledad, la yerma vacuidad...
- Es natural, vives el duelo por ti mismo, y una fuerte abstinencia... Quédate en ello, vívelo, no trates de escapar, comprende que es imposible escapar de lo que eres... Permanece ahí y descubre que sucede... Si duele, ábrete a tu profunda vulnerabilidad, lánzate al abismo, CONFIA...

### **El vacío es lo que somos**

Tratamos de “llenarnos”, llenarnos de experiencias, en realidad, de los “estados de consciencia” que prosperan en ellas; comemos “formas de conciencia”.

Tratamos de llenarnos a través del deseo. Los deseos son el hambre de los cuerpos; deseos físicos, afectivos y psicológicos, deseos materiales y deseos espirituales. A través de todo lo que vivimos, tratamos de llenarnos de “experiencias”. Tratamos de llenarnos porque sentirnos vacíos nos hace sentir carentes y estériles, sentirnos vacíos es sentirnos como “muertos”. “El vacío es la muerte”.

Buscamos sentirnos plenos, pero claro, esa plenitud nunca llega, porque ninguna experiencia puede satisfacernos perdurable y verdaderamente. Entonces, cansados de dar vuelta y vueltas en esa “rueda de la experiencia”, cansados del hambre ordinaria, nunca saciada, nos orientamos hacia experiencias más sutiles o sublimadas; de la rueda de las experiencias mundanas pasamos a las experiencias espirituales. Las formas cambian, pero en el fondo es la misma rueda. Sí, este alimento es realmente reconfortante, la meditación, la indagación, revelan experiencias tan sublimes y significativas, momentos de plenitud más permanentes, más estables... Y, aun así, todavía hay hambre... Entonces comprendemos que la meditación no consiste en llenarse de experiencias, por muy luminosas y expansivas que sean, sino en vaciarse de toda experiencia. Descubrimos que la meditación es recordar el vacío que esencialmente somos.

Dice Osho que los deseos son *la ignorancia del ser*, el no saber –olvidar- *quienes somos realmente*; esa ignorancia asumida promueve la aventura en el devenir del mundo.

*La Conciencia busca desplegar y descubrir su infinita potencialidad. Nos encanta cabalgar las olas de este inmenso Océano de Energía Universal.*

Los deseos son la ignorancia del Ser, y, a la vez, todos los deseos surgen del Ser. Todos los deseos tienen como meta la Felicidad. Su forma y calidad dependen de la psique; en el vedanta se dice que *donde predomina la inercia (tamas) surgen*

*perversiones, donde predomina la energía activa (rajas) surgen las pasiones, donde predomina la lucidez y la armonía (sattva) surge la buena voluntad y la compasión.* En realidad, buscamos las experiencias que nos “definen”, los estados de consciencia vinculados a la imagen que tenemos de nosotros mismos. Lo que cuenta es la imagen que alimenta la experiencia, la imagen que ofrecemos al mundo para ser amados y aceptados.

Detrás de cada deseo, de cada experiencia, estás buscando el Amor y la Felicidad que ya eres. Esta es una gran revelación; a través de todos tus deseos y experiencias te estás buscando a Ti mismo. Ken Wilber lo llama el “Proyecto Atman”. ¿Qué es lo que eres? Eres Ananda, Felicidad. ¿Qué es lo que buscas en cada experiencia? Buscas felicidad y bienestar. Ese es el “hilo” que siempre tomamos para llegar a nuestra Naturaleza esencial. Tras nuestro olvido, nos buscamos inconscientemente siguiendo ese *hilo*, esa la trama secreta que impulsa todo nuestro recorrido.

Buscamos lo que somos a través de nuestra relación con el mundo, y claro, por el camino, nos confundimos. Toda experiencia está inscrita en dualidad, y esa es parte de la ruta que nos toca trazar. Por eso, buscamos la experiencia, y, cuando la satisfacemos, cuando saboreamos esa felicidad, se la atribuimos al objeto de experiencia. De ahí surge el apego. Me apego a personas, ideas o cosas, porque creo que eso “me da” la felicidad. Y ahí es cuando pierdo mi libertad, y mi felicidad.

En dualidad, la felicidad está depositada en lo otro, el “objeto” de felicidad. No nos damos cuenta que ese “estado de consciencia” que llamamos felicidad está en nosotros, somos nosotros; el objeto no da la felicidad, simplemente la revela. Esa es la confusión, el error de percepción fundamental.

¿Quieres una señal? Cuando observes apego, date cuenta de que estás situando fuera de ti la Felicidad.

Esta es la felicidad del “llenarse”; buscamos llenarnos de experiencias que nos hagan sentir felices. La cualidad de esta felicidad es que es inestable y está condicionada, generalmente es exaltada, y está inscrita en dualidad: a esta felicidad siempre le sigue, inevitablemente, la infelicidad.

La felicidad del “llenarse” tiene una cualidad muy distinta a la felicidad del “vaciar”, por eso el tránsito de una a la otra no siempre es fácil. Esta felicidad del “vaciar” emerge silenciosamente, de manera casi imperceptible, pero radical... Una felicidad que no está condicionada ni depende de ninguna circunstancia, una felicidad que ni siquiera pertenece al ámbito de la dualidad; esta felicidad es Ananda, la Dicha, la Bienaventuranza, que no es otra cosa que el afloramiento de tu Ser esencial.

*Te estás buscando a ti mismo en el mundo. Buscas el Amor, la Felicidad, la Belleza que eres, en tu relación con las cosas. Este es el juego; te buscas en tu propia proyección.*

*En la naturaleza del ser está ver **aventura en el devenir**, al igual que en la naturaleza del devenir está el buscar **paz en el ser**. Esta alternancia entre el ser y el devenir es inevitable; pero mi Hogar está más allá de ambos.*

[Nisagadatta]

Si el ser y el devenir son Uno, entonces no hay por qué elegir. Ya lo dice el Sutra del Corazón: “*la forma es vacío y el vacío es forma, no existe otra forma que la vacuidad ni otra vacuidad que la forma.*”

Presiento que, tras este vaciado, los estímulos serán nuevamente celebrados, no ya para llenarnos, sino para bendecir y disfrutar cada expresión del Espíritu en la Naturaleza. Paz en el vacío, Paz en la forma. “Así en la Tierra como en el Cielo”. Esa es la única Certeza.

\*\*\*

Una tarde, caminando por la jungla, me encuentro a un *sadhu* sentado bajo una higuera. Hurga en sus achiperres, coge una vieja radio y la enciende, trata de sintonizar... Él no se da cuenta de mi presencia –o eso me parece-, yo le observo... “Claro, también el *sadhu*, en un momento dado, necesita encender la radio, necesita experimentar...” Me acerco a él, le saludo, me sonrío silenciosamente, y continuo el camino en la floresta...

*Parece que, en este mundo, siempre habrá una tendencia inevitable al devenir de la experiencia. Si no necesitáramos estímulos, no habitaríamos una dimensión, en sí misma, “estimulante”; una dimensión sensorial y perceptiva que, implícitamente, comporta experiencia. Tal vez la clave es “no elegir”. La “aventura del devenir” se despliega hacia fuera, la “paz del ser” se revela hacia adentro. Cuando el Devenir revela al Ser, y el Ser se difunde en el Devenir, se termina “el fuera y el dentro”, ¡por eso no es necesario elegir!*

\*\*\*

Una mañana me levanto impactado, todavía sobrecogido por la energía de un sueño poderoso.

*Todo a mi alrededor es un gran “espacio en blanco”, un gran vacío blanco adimensional e ilimitado (no un blanco radiante, sino un blanco seco; el blanco de un papel en blanco). De repente, surge un hondo sentimiento de angustia, un sentimiento de soledad infinita y aterradora, que poco a poco se transforma en el peor de los “infiernos imaginables”; el infierno cristiano, donde somos condenados al fuego eterno, es preferible a este vacío insoportable... Entonces, en esta sensación terrible surge una impresión en mi corazón: “la dualidad nos rescata de la vacuidad”. La dualidad creativa nos rescata de esta vacía eternidad.*

Esta impresión, me impacta... *La dualidad nos rescata de la vacuidad, la variabilidad de la unicidad, el mundo de las relaciones de la soledad primordial...* ¡Menuda sorpresa, menudo impacto para el ego espiritual!

Claro, en este “mundo espiritual” había un sutra que abanderar: “*la vacuidad nos recata de la dualidad*”. En muchos contextos espirituales, tras esta afirmación se tiende a desdeñar -e invalidar- este mundo fenoménico, este mundo *samsárico* de dualidad, como un sueño vano, como una trampa, o una fatalidad existencial... Esta *invalidación*, ciertamente, nunca ha resonado en mi corazón, por eso este sueño me ha resultado especialmente revelador... En verdad, cuando esta vacuidad se revela, no implica, ni mucho menos, este sentimiento abrumador; en el sueño lo vivía *desde la persona*, eso era lo aterrador. En esencia, este sueño ha despertado el amor a esta realidad fenoménica, *el sentido de milagro y bendición* en esta proyección ilusoria que llamamos “mundo”. Ese era el mensaje, la energía por liberar; el Amor al mundo, y el Amor a esta humanidad.

*Este mundo es una ilusión, una proyección imaginaria, ciertamente, pero una proyección inteligente, profundamente compasiva, profundamente coherente. Este mundo no es una trampa, es un Milagro viviente.*

*“La vacuidad nos recata de la dualidad”. “La dualidad nos rescata de la vacuidad”. Son solo formas de hablar, formas paradójicas de referir lo que no se puede nombrar. En realidad, la Paradoja es lo único que nos puede rescatar.*

### DIARIO DE BITÁCORA

Todo son posibilidades de la Conciencia. El mundo es una proyección del Amor-Inteligencia.

El Amor es generativo, es creativo; en esencia, somos creadores de mundos.

Para crear, el Amor se polariza, y respira: se expande y se contrae, se extiende y se repliega... Los seres inhalan y exhalan, duermen y despiertan, olvidan y recuerdan... Esta oscilación marca el ritmo de la Creación a través de los contrastes divinos.

Cada ser, cada átomo, cada partícula, representa una posibilidad única e irrepetible, una proyección maravillosa. Todo lo que ahora es, todo lo que ahora eres, necesita de todo para ser como es.

*Todo el universo contribuye a la más mínima cosa.*

*Una cosa es como es porque el universo es como es.*

**[Nisargadatta]**

La Creación es fruto del Amor; por eso, detrás de todo, está esa búsqueda secreta del Amor. El Amor es el alfa y el omega, la raíz, el desarrollo y la floración, el Amor es todo, todo está hecho de la substancia del Amor.

Todo este Cosmos no es más que el Juego del Amor.

*La totalidad del universo pulsa por realizar un deseo nacido de la Compasión.*

**[Nisargadatta]**

### **Los tesoros de la India**

Estos días me deleito con los frutos del Veda, el yoga, el ayurveda, la música tradicional, y la exquisita *puja* diaria del Parmarth Niketan. El *panchakarma* (tratamiento ayurvédico para la desintoxicación) remueve las toxinas psicofísicas retenidas en el cuerpo y en la mente inconsciente. El cuerpo vive los masajes como “*samadhis* corporales”, la mente, en la noche, drena sus demonios en los mundos de Morfeo (el proceso es tan profundo que incluso dreño terrores que “no son míos”;

en este misterioso mundo de lo psíquico accedo al inconsciente de mi hermana melliza y revivo sus miedos).

Ante esto, mis cuidadores en el *panchakarma* me señalan: “el agua turbia se posa por sí misma; si tratas de posar las impurezas únicamente las removerás más y más. Así que no hagas nada, solo observa y acoge, permite el proceso, y el lodo se posará de manera natural”.

En otra ocasión, también comparten conmigo lo que en la India se conoce como las “**Cuatro Leyes de la Espiritualidad**”.

La primera ley dice: “**La persona que llega es la persona correcta**”. Nadie llega a tu vida por “casualidad”, cada persona que aparece en tu vida aparece por “algo” (como un espejo que te muestra lo que necesitas comprender para crecer y seguir desarrollando).

La segunda: “**Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido**”. Todo lo que sucede y ha sucedido en mi vida es “perfecto”, nada debería o tendría que haber sucedido de otra manera, por mucho que nuestra mente y nuestro ego se resistan a aceptarlo.

La tercera: “**En cualquier momento que comience es el momento correcto**”. Todo comienza en el momento preciso, ni antes, ni después. Cuando estemos preparados para comenzar algo nuevo en nuestra vida, entonces es cuando comenzará.

La cuarta: “**Cuando algo termina, termina**”. Sencillamente. Todo lo que tiene un principio, tiene un final. Si algo termina en tu vida, agradécelo, bendícelo, y déjalo marchar.

Tras la tormenta (y un profundo periodo de recogimiento e inmersión), recibía estas “señales espirituales”; ahora, tras el encuentro con el vacío, la vida me presentaba “curiosa y juguetonamente” dos encuentros con lo femenino; como no

podía ser de otra manera, *mi viejo koan me esperaba como un viejo amigo en este tramo del camino.*

### **La perla de Israel**

Estos días, disfruto con Jael, la dulce perla de Israel, del yoga compartido y de la *puja* en el *ghat* de Sivananda...

*En la tarde, con las piernas sumergidas en el agua, escuchamos la canción silenciosa de la diosa Ganga...*

*En la noche, sentados en el suelo, nos disolvemos en el bansuri, el sitar y la tabla, música divina, música sagrada... En el momento álgido, las luces “accidentalmente” se apagan, y nos vemos en un espacio de total oscuridad... La música continua inalterable, claro, los músicos hace tiempo que no están... Solo hay música, cada célula, cada átomo en la sala, es la música sagrada... Entonces, escucho a Jael, armónicos profundos reverberan en a través de su garganta... La Bhakti es revelada.*

Salimos a la noche, cruzando el gran puente nos detenemos a recibir el aliento de Ganga... Rumores de tormenta llegan de las montañas...

- *Jael, ¿música y meditación van juntos?*
- *No, música y meditación son la misma cosa...*
- *¿Caos y armonía se encuentran?*
- *No, caos y armonía son la misma cosa... ¿Cómo podrían encontrarse? Caos y armonía son las dos caras de un mismo y único Poder.*

Jael ofrece su rostro a los efluvios del río, cierra los ojos, y yo hago lo mismo... Susurra una voz suave:

*Este universo es una Canción que nace del Vientre de Dios...*

*Todo es Música... Todo lo que existe es vibración en infinitas formas de manifestación... Puedes escuchar la música que suena en todas las cosas, percibir lo que te llega, como lo sientes... Tu cuerpo es un diapasón...*

Tras un largo silencio, se gira y me mira delicadamente...

*Este Universo es Música, la Música es la voz del Amor.*

### **El nenúfar del Baikal**

¿Qué es lo que sucedió realmente aquella noche con Naya, el nenúfar del Baikal?

Esos días yo practicaba yoga en una terraza que miraba al Ganges, en varias ocasiones ella pasaba por allí y se sentaba a contemplar... Nos conocemos, su historia me fascina... Procede de una aldea remota a orillas del lago Baikal, en la baja Siberia, y apenas con 20 años se traslada a Moscú buscando su oportunidad. Con los años, la vida urbana le hastía, le seca interiormente, y entonces decide dejarlo todo y partir sin mirar atrás... Prepara un macuto y se viene a la India, indefinidamente, no sabe lo que busca, pero *algo* le trae a este lugar... Nunca antes había salido de Rusia, simplemente lo deja todo, se arriesga, *se deja llevar*.

Esos días, recién llegada, respira la atmósfera meditativa de las riberas de Ganga... Nos conocemos, meditamos, compartimos aventuras, paseamos... Nos sentimos atraídos, fluimos, disfrutamos...

Una noche, en la terraza del bandari, contemplamos la luna iluminando la jungla... Al fondo, murmura la tormenta, la brisa es deliciosa... “¿Dormimos aquí esta noche?” le digo, “¡brilliant!” responde ella... Entonces nos abrazamos, y nos acurrucamos bajo las estrellas. Al momento, aparece una oleada de concupiscencia, pero me doy cuenta de que solo es una inercia... Lo *pienso*, pero lo cierto es que no lo siento... En ver-

dad, solo quiero descansar abrazado a su barriga, sin más, sentir su calor, su ternura, su cercanía, y descansar...

\*\*\*

¿Qué es lo que ha sucedido realmente con Naya? De una forma muy significativa se ha repetido la misma pauta de la última etapa de mi vida. Existe un juego sutil de atracción, de seducción, sin embargo, apenas hay tensión sexual, es más una “idea” que un “hecho vital”. Sí, cuando siento que ella comienza a buscarme sexualmente, me surge cierta incomodidad, y entonces tengo que rechazar. Es paradójico, sutilmente atraerla para después sutilmente rechazarla... Entonces surge la culpa, la sensación de “marear” y de jugar con los demás. Claro, soy yo el que esta “mareado”, sin luz y ni claridad.

Poco a poco, comprendo que mi relación con lo femenino se está transformando, el femenino “terrestre” y el Femenino primordial. Me abro a otro tipo de atracción más honda, más allá de lo “meramente” libidinoso y concupiscente, y en el camino hay mucha sombra que atravesar... No es que esa concupiscencia sea “mala” o equivocada, sencillamente, “*por sí misma ya no me lleva a ningún lugar*”, por sí misma, a este corazón le resulta insustancial... Me siento en un limbo, “entre dos aguas”, pero estoy abierto, más abierto que nunca, por encima de todo, confío en la verdad.

Una mañana, de manera inesperada, *supe* que tenía que seguir mi camino, que era momento de soltar y de marchar... De alguna manera, me llegaba como un reflejo de Tbilisi, años atrás, cuando Nats-Ko seguía su camino y yo me quedaba inesperadamente en soledad; ahora, yo seguía mi camino, y Naya se quedaba en ese mundo que le acababa de adoptar.

Una vez más, la vida seguía caminos inesperados, sin previo aviso cambiaba de rumbo y travesía, y, de nuevo, surgía esa voz profunda que amorosamente sugería:

*La vida no te da lo que quieres, sino lo que necesitas... La vida sabe más de ti mismo que tú mismo... De modo que suéltate, permite que las cosas sucedan, y confía.*

### DIARIO DE BITÁCORA

#### [La despedida de Rishikesh]

Ahora que parto, siento nostalgia. Pasada la tormenta, el proceso de purificación tan intenso y clarificador... Ahora que comenzaba a fluir cómoda y hondamente en esta sabrosa rutina a la orilla de Ganga, ahora que me había encontrado con Naya, ahora, toca soltarlo todo... Me toca ponerme el macuto al hombro y volver a levantar el polvo del camino... Nada me obliga, pero eso ha hablado, y a eso le entrego mi destino.

Un autobús destartalado atraviesa la jungla; decenas de cuerpos se hacían unos con otros, y el mío trata de acoplarse entre esa pierna y esa maleta... Un cuerpo ajado y empapado, con ganas de rendirse...

En Haridward, espero el tren, sentado como un fantasma en el andén. Es un momento de nostalgia, de duelo, y práctica de desapego. Simplemente me despido, y contemplo como se abre un nuevo momento. El monzón también se despide, y lo anega todo sin ningún remordimiento. Sentado, especialmente quieto, rendido, contemplo...

\*\*\*

En el tren a Delhi vivo el tránsito; por una ventana, aparece la luna blanca, por la otra, un sol naranja se sumerge sigilosamente en el horizonte. La luna y el sol se saludan en el mismo cielo; *en verdad, uno se va y el otro llega, pero ambos se recrean en el mismo juego.*

Mañana parto para Ladakh, finalmente mi rumbo me lleva a esta tierra legendaria. Ladakh es la última provincia en el extremo norte de la India, un territorio “aparte” que linda con el Tíbet y la región de Cachemira. En esencia, Ladakh es el Tíbet indio. Hacia ese territorio me dirige ahora la vida.

*De nuevo en tránsito... De las riberas del Ganges al Valle del Indo, de la jungla exuberante a las montañas desoladas. Un salto de India a Tíbet, de Shiva a Buda. En mi interior, India es anahata, Tíbet sahasrara.*

### **Ladakh**

De la noche a la mañana me hallo en “otro mundo”, el cambio es radical, en todos los sentidos. En pocas horas una avioneta cruza la barrera del Himalaya y me deja en el corazón del Valle del Indo, legendaria Leh, capital de Ladakh.

Ahora, el recuerdo de Rishikesh queda como algo remoto y lejano, como si fuera otro viaje, otra vida... Me siento bien en la nueva tierra, en la nueva atmósfera, algo aturdido y zumbado por la altura (en pocas horas paso de 300 a 3600 metros), pero animado y contento. La atmósfera budista es muy diferente a la hinduista, una atmósfera menos caótica y menos tensa, más silenciosa y más cordial. *India es más vibrante, Tíbet más radiante.* Ambas se encuentran en lo esencial.

### DIARIO DE BITÁCORA

La magia de Ladakh es su genuina atmósfera tibetana; una región y una cultura que apenas ha sido intervenida, en esta tierra, el espíritu del Tíbet todavía respira y cobra vida.

En Ladakh, el cielo es inmenso, la luz irradia en un diamantino resplandor...

Un lugar tan desolado, y a la vez tan acogedor... Un territorio tan remoto, y tan profundamente evocador...

Sobre el desierto montañoso despuntan las cumbres nevadas, los monasterios cuelgan como flores exóticas entre las peñas y las quebradas... Por el gran valle, florece un leve oasis... Sin este hilo de vida esto podría confundirse con las montañas marcianas.

Ladakh me ofrece la belleza inhóspita se sahasrara, su reflejo celestial en el arquetipo de la "tierra tibetana".

\*\*\*

Los primeros días descubro fascinado el entorno de Leh, las barriadas tradicionales de techos planos y cal blanca, que aprovechan la dureza solar para secar el cereal y los excrementos de yak, que es usado como combustible para cocinar el alimento y para calentar el agua. Las *estupas* y las *gompas* (antiguas fortificaciones monásticas) florecen en los alrededores, todo el ambiente rezuma una atmósfera legendaria y arcana.

Aquí, en Leh, los encuentro con mochileros, aventureros y *hippies* varios es de lo más natural. Hospedados por las familias locales, los viajeros se juntan y se mueven en grupos de aquí para allá, y sí, me he dado cuenta, se precisa mucha presencia para no perderse "con" o "en" los demás. Claro, por eso, para "encontrarse a uno mismo", se ha promovido históricamente el "retiro espiritual"; evitar la dispersión y la identificación es más sencillo en espacios de silencio y soledad. "*Para conocer el mundo se olvida de sí mismo, para conocerse a sí mismo olvida el mundo*". Nos dice sabiamente Nisargadatta. Pero claro, como añadiría Krishnamurti "*la vida es relación*"; llega un momento donde el retiro puede convertirse en una forma de negar y de escapar, y eso, en sí mismo, no tiene nada de "vida espiritual".

Una vez que me he conocido en lo esencial, puedo conocerme en el mundo para celebrar, compartir y disfrutar.

He disfrutado estos encuentros, ciertamente, las “tertulias reptilianas” de madrugada con el entrañable Joanma, las meditaciones con la dulce Ronnie, las expediciones con las intrépidas amigas de Irán, sin embargo, a los pocos días, siento que es momento de retornar a la hondura de la intimidad.

### DIARIO DE BITÁCORA

Hace apenas unas semanas, tendido en la orilla del vacío y de la soledad, echaba de menos los intercambios con el mundo y la rica vida del ser social, ahora, tendido en la orilla del mundo, echo de menos la profundidad de la soledad espiritual, ¡benditas mareas, jajaja!

En este momento del viaje parece claro que esta es la necesidad, y, aun así, en esta marea entre el devenir del mundo y la profundidad espiritual, vislumbro un “punto de encuentro” donde integrar ambas facetas en una sola y única realidad. Este corazón intuye que, más allá de categorías y apariencias, hay un espacio donde todo se encuentra y resplandece en la misma Luz de la Verdad.

\*\*\*

Siguiendo esta señal inspirada, decidí aventurarme por los rincones recónditos de Ladakh. Esta tierra misteriosa me ofrecía un sin fin de caminos donde celebrar al niño aventurero y hacer fulgurar el *hara*.

En Lamayuru, a las puertas de Cachemira, comparto cantos y meditaciones con los monjes-rastafaris en los templos tántricos. Desde aquí, me aventuro en un trekking solitario hacia la remota región de Zanskar. Algunas indicaciones de lugareños, y algo así como un rudimentario “mapa”, eso es todo lo que

cuento para adentrarme en este entorno mágico de silencios áridos y sobrecogedoras gargantas. Camino asombrado y entusiasmado, a la vez que prudente y muy atentamente, sabiendo que *aquí* no puedo perderme... En un momento dado, el mapa es reemplazado por las elocuentes huellas de los caballos y las cagadas de las cabras, como bien me habían indicado: “*los animales van al río, y el río te lleva a Zanskar*”. ¡Maravillosa aventura para regocijo del alma!

\*\*\*

Continuando aventura, desde Zanskar partí hacia la región de Hemis. El antiguo monasterio de Hemis es conocido por conservar documentos que registran el paso de Jesús por Ladakh y el Himalaya, y, aunque en Occidente esta versión de la historia es prácticamente omitida –e incluso aborrecida-, en muchas partes de Oriente es naturalmente asumida y aceptada. (En efecto, en Oriente se da por supuesto que Jesús no murió en la cruz, sino que terminó su vida en la India, concretamente en la región de Cachemira).

Mito o realidad, lo cierto es que algo me llamaba a descubrir este lugar enigmático. En verdad, más que el propio monasterio, fue el entorno que lo guarecía lo que hizo destellar mi corazón; afiladas gargantas y valles secretos convertían a esta región montañosa en un espacio profundamente evocador. Dejando atrás el monasterio, y dejándome llevar por ese “pulso inspirador”, *que guía mis pasos mejor que ningún mapa, y me conduce certeramente sin necesidad de propósito ni dirección*, me adentré en este territorio mágico con ese chispeante espíritu infantil de exploración.

Tras largas horas de camino, en lo alto de un abrupto desfiladero aparecieron algunas edificaciones rudimentarias, casas en las rocas y una especie de pequeña abadía monástica, por lo demás, algún monje trajinaba distraídamente sin prestar a mi llegada especial importancia. Allí, a las puertas de un peque-

ño templo, me detuve a descansar... Un lugar tan apartado de todo, tan auténtico, de tanta tranquilidad... Entonces, apareció un monje de mediana edad, con una gran llave de hierro abrió la puerta del templo, y me invitó serenamente a entrar, apenas tres o cuatros personas cabrían en ese pequeño espacio de recogimiento e intimidad... Era el espacio reservado para meditar... Al cerrar los ojos, platillos, trompas y tambores comenzaron a sonar... En la meditación budista tibetana, los cantos acompañados por estos instrumentos ancestrales desempeñan un rol fundamental; a través de estos sonidos se propician estados de concentración -y reverberación- que conducen al practicante “más allá”. En esta ocasión, la vigorosa devoción del monje me fue introduciendo en un estado meditativo donde “*todo iba quedando atrás*”, la sala, el cuerpo, la mente, la misma música, cualquier sentido de forma e identidad... Hasta que solo quedó la transparente Realidad...

En un momento dado, tuve la sensación de *regresar*... El monje me miraba sonriente, como si hace mucho tiempo que hubiera dejado de cantar y de tocar... “*Good meditation*”, dijo sucintamente con una mirada de complicidad.

\*\*\*

De regreso a Leh, me preparo para una última aventura antes de regresar a Delhi. Una mañana acuerdo transporte con las gentes locales para dirigirme hacia Pangong Tso, un océano-lago turquesa en los confines de Ladakh. Ascendemos por una maltrecha carretera hacia el segundo puerto de montaña transitable más alto del mundo, es realmente sorprendente como esta culebra de grava se desliza y penetra en la montaña... En el puerto, a 5400 metros de altitud, hay un pequeño templo, muchas banderas tibetanas, y algún edificio militar. En un pequeño yurt (tienda de campaña nómada) cuelga un cartel que dice en perfecto inglés: “*bienvenidos a la cafetería más*

*alta del mundo*”. Allí tomamos té y algo caliente para comer, lo justo para retomar la marcha y comenzar a descender. En la primera curva, aparece un fondo de horizontes inimaginables, ahora la culebra cae trepidante hacia enormes gargantas y esconde su cabeza en los remotos valles... Todo es inmenso, inhóspito, desolador... Las montañas, los valles, el cielo anchuroso, la belleza salvaje, el sol abrasador...

Al llegar al lago, percibo esa energía que he consentido en llamar la “pureza”; es *sahasrara* en la tierra, la energía que emana de los grandes lagos de la meseta tibetana, la energía de *Shangri-La*.

*Sentado en la orilla, tan cerca del cielo, todo está en paz. Caminando por la orilla, solo la dicha de caminar. Todo irradia su propia pureza, su propia transparencia, su propia luminosidad. Me disolvería en este lugar.*

\*\*\*

Una mañana, subo a la montaña. Abro los ojos y saludo a la madrugada helada. Miro hacia arriba, sobre las colinas reposan enormes cabezas blancas. Caliento el cuerpo con té, *chapati* (tortas de pan), y alguna barra de cereal. Me preparo, vibra el *hara*... Comienzo a caminar hacia la inmensidad...

Un río de piedras amarillas me lleva a la falda de la montaña, allí cojo una arista y la sigo hasta los hombros cimeros... *La respiración y cada paso, la respiración y cada paso*... El corazón late poderosamente, retumba con fuerza en las piernas, en el pecho, en la cabeza... Me elevo con rapidez, los pulmones cada vez requieren más esfuerzo para capturar el aire, siento en las piernas ciertos calambres... Cuando llego al primer hombro la fatiga me hace parar... Me quito el macuto, y me siento en él, necesito respirar... Ahhh... Que gran momento, todo mi ser se abre al exhalar... Ahhh... Levanto la mirada, y entonces el

espacio abierto de manera inesperada comienza a fulgurar...

*El mundo brilla y el tiempo se detiene, sobre las cosas percibo como una especie de plasma iridiscente, algo innombrable está latente... Entonces, algo en mi interior estalla, algo parecido a la infinitud se hace presente...*

Bajo la mirada, y observo las piedras, las veo realmente... Entonces una voz profunda musita suavemente: “*las piedras son seres maravillosos, seres maravillosos...*” Brotan las lágrimas y el corazón se estremece...

*El Espíritu duerme en las piedras... Toda la Vida, todo el Amor, toda la Inteligencia, en cada piedra, en cada briza de hierba...*

No es una alegoría, ni un arrebató poético, puedo verlo, “literalmente”; para estos ojos es un hecho existencial inmediato y autoevidente.

*El Espíritu duerme en la Materia, Dios duerme en su propia Creación. Este mundo rebosa de significado, este mundo contiene su propia revelación.*

*Lo trascendente duerme en lo inmanente. Cada ser, cada individuo, el universo entero, no es más que la conformación del sueño del Dios.*

*Lo percibo con los ojos y lo vivo en el corazón: “no es un sueño vano, no es un sueño vano, es un sueño maravilloso, pleno de belleza y significado.”*

*Energía y materia, nombre y forma, causa y efecto, espacio y tiempo... No es un sueño vano, no es una cárcel, no es una trampa, es un jardín esplendoroso, el patio de recreo del alma.*

*La Belleza me conmueve, lágrimas dichosas resbalan por los pliegues de mi cara... “El camino no está en el cielo. El camino está en tu corazón”. Me llegan los ecos de Buda en el Dhammapada.*

*Este mundo rebosa de significado... ¡Que maravillosos seres son estas piedras bienaventuradas!*

### DIARIO DE BITÁCORA

*Lo sagrado es el movimiento hacia una verdad más profunda, una conexión más profunda, una comprensión más profunda, y todo lo que nos ayude a movernos en esa dirección”.*

**[Jonh Wellwood]**

**TODO ES SAGRADO.** Todo puede suscitar este movimiento hacia “una verdad más profunda de nosotros mismos”. Depende de nuestra mirada, de nuestra forma de ver. Lo sagrado no tiene que ver con lo exterior, sino con lo interior. ¿Tu mirada es sagrada? Entonces todo es sagrado. ¿Tu mirada está muerta? Entonces todo está muerto. Estas piedras son tus maestras, ellas te regalan esta revelación: la Vida Sagrada está en el Corazón.

#### **MÉXICO**

**-agosto 2013-**

#### **De Anahata a Vissudha**

Desde el despertar de bhakti años atrás en Rishikesh, hasta el último retorno a India, todo mi proceso de vida había gravitado fundamentalmente en torno al corazón, el *chakra anahata*. Tanto en mi formación terapéutica, como en la “noche oscura del alma” que sobrevino tras mi accidente de montaña, todo me había hablado de una “bajada a tierra”, de un encuentro con la vulnerabilidad y la devoción del corazón. De hecho, al final de este periodo nació otra obra titulada “*Coherencia Cardíaca – Coherencia Transpersonal*”, una obra nutrida en el último viaje a India e inspirada en sus cálidas madrugadas.

Si estos últimos cuatro años habían sido de *anahata*, ahora me daba cuenta que empezaba a desplazarme hacia *vissudha*, el centro de la garganta. Si durante cuatro años mi tonalidad había sido verde, en los siguientes predominaría el azul indiscutiblemente. Era el momento de crear y comunicar, y, además, era el momento de adentrarme en el “mundo del chamán”.

\*\*\*

Seis años hubieron de pasar para el retorno a las américas, un periodo tan intenso y transformador que, efectivamente, volvía desde un lugar completamente diferente.

Siguiendo esa *alquimia misteriosa* que teje desde lo profundo los hilos del destino, de alguna manera, en este retorno se forjaba lo que más tarde contemplé como una nueva “trilogía” o “trinidad”, en este caso, la “trinidad del chamán”; tres entornos y tres “lugares de poder” en América: Tepoztlán-Amatlán en México, Machu-Pichu en Perú, y en Colombia, la Sierra Nevada de Santa Marta.

Este primer retorno a las tierras de México coincidía con un viaje de prácticas terapéuticas a Tepoztlán para grupos de estudiantes de Latinoamérica, prácticas de mindfulness, terapia transpersonal y respiración holoscópica (una variante de la respiración holotrópica de Grof, en un contexto de meditación). Esta modalidad de viaje, donde se compaginaban lo profesional y lo personal, se convertiría en un nuevo estilo o modalidad en mi viajar.

Tras varias semanas de trabajo profundo, acompañando y constatando procesos de transformación verdaderamente significativos, llegaba el momento de descansar, y dedicarse a uno mismo. Como ya era costumbre, llegaba ese momento donde uno no sabe realmente donde dirigir sus pasos, y entonces sencillamente se abre, y se deja llevar...

De primeras, decidí quedarme junto a Sergio, mi amigo mexicano y colega de trabajo, a explorar las montañas de Tepoztlán. Este entorno, “mágico” en todos los sentidos, se convirtió en nuestro territorio de expedición y aventuras, el lugar del feliz encuentro con el “mundo del chamán”.

Tepoztlán es conocido como un “centro de espiritualidad” muy relevante en Centroamérica, y sí, allí todo se mezcla: yoga, meditación, chamanismo, mil suertes de disciplinas de sanación y “mundos de energía”, además de un fuerte movimiento ufológico. Sí, el fenómeno ovni es un tema considerado allí con naturalidad; no es raro encontrar a campesinos comentar sobre la nave que aterrizó hace unas semanas en el campo de tal o cual paisano, o de la flota volante que entra y sale periódicamente del cráter del Popocatepetl, o del Cerro Tepozteco, considerado como un hangar ancestral... Allí son temas que, como digo, se tratan con normalidad.

Claro, en este contexto es de imaginar el entusiasmo de nuestros niños al entrar a estas montañas. Siguiendo mano a mano nuestro instinto explorador, y en otra jornada de ceremonia acompañados por un chamán, vivimos la fuerza de la montaña con plena intensidad. Claro, para la mente racional, toda la liturgia, el simbolismo y la parafernalia del chamán, son como juegos de magia para mentes infantiles, circos fenomenológicos y supersticiosos, y poco más... Las purificaciones de copal, las caracolas resonando a través de los *chakras* por la espina dorsal, los gestos ritualísticos, los ícaros y las invocaciones, las sonajas con plumas de águila y piel de lagarto, los tótems y los amuletos extraños... Sin embargo, detrás de todo esto, el verdadero chamán señala constantemente hacia el factor fundamental de todo el ritual: la Atención Plena para no perder de vista lo esencial... Atención Plena para ir más allá de lo fenoménico y entrar en contacto con el Espíritu secreto que anima el Mundo... Más allá de la parafernalia, un camino a lo profundo.

En otra ocasión, contactamos con un chamán para celebrar una ceremonia de temazcal con el abuelo peyote. El temazcal es el “horno purificador” que se utiliza desde tiempos inmemoriales en las liturgias mesoamericanas; el peyote es la “medicina” que estos seres humanos utilizan para abrir y purgar su corazón. El temazcal es una especie de yurt o pequeño domo circular (de unos tres metros de diámetro por uno y medio de alto), con un hoyo en el centro para colocar piedras incandescentes, rescatadas después de varias horas dentro de una hoguera. Cuando se entra dentro, el chamán cierra la entrada con gruesas telas y comienza a echar agua en las piedras... Alguien dirá, “sí, una sauna”, pero es algo más, todo forma parte de un elaborado ritual de apertura, de canto inmemorial, de evocar la emergencia de la luz en una atmósfera de calor hirviente y plena oscuridad, y más si es acompañado con la medicina ancestral...

*La medicina es como un águila que va hacia ti, a llevarte, y tú decides si te dejas llevar o no...*

*La medicina revela una información, algo que necesitas para abrir el corazón o expandir la visión.*

*Piensa mal y acertarás; piensa bien, y acertarás también. Tú decides. Ahora ya lo sabes...*

#### **-La voz del chamán-**

En esencia, la “medicina” promueve la purga de todo lo retenido en nuestra mente-corazón, y propicia un espacio de florecimiento interior, de comprensión y compasión, en definitiva, la gracia del Amor y la Visión.

En efecto, el uso de la “medicina” (enteógenos, plantas sagradas, sustancias psicodélicas, psicotrópicas o psicoactivas, o como cada cual lo quiera llamar) genera mucha controversia

dentro del “mundo espiritual”. Existen voces a favor y voces en contra, caminos que lo validan y otros que lo invalidan con rotundidad. Por mi parte, no existe ninguna controversia, ninguna dificultad, solo es otra posibilidad; otra posibilidad en el camino del despertar.

En mi proceso, el hecho de haber participado de muchas tradiciones, y haber compartido con muchos practicantes, me ha permitido constatar cómo, a veces, unos a otros tienden sutil o directamente a invalidarse. En algunos rituales de medicina he visto como algunas personas se mofan de la sentada sedente -oommm-, y en algunos retiros de zazen, cuando se pregunta por la medicina, se niega rotundamente su validez. Por mi parte, considero que cualquier forma de invalidación dentro del camino del despertar proviene de un “sistema de creencias” no desde una genuina “comprensión espiritual” (apegarse a un sistema de creencias suele comportar miedo y prejuicios con respecto a otros sistemas, que, por lo general, se perciben como una amenaza). Considero que desde la comprensión espiritual implícitamente es validado cualquier “sistema de conocimiento” orientado al despertar. Por eso tantos caminos, tantas tradiciones, porque la variabilidad de las tendencias y tipologías humanas es muy rica y muy plural. Para la conciencia todas las posibilidades son válidas, lo importante es descubrir *qué vale para mí*, y no para nadie más.

Por lo demás, dentro de esta controversia sobre el uso de la medicina, he constatado como, por lo general, las personas que lo critican o invalidan curiosamente no lo han vivenciado, o bien lo han probado y no les ha “gustado”, lo que les legitima para invalidarlo; *“si no vale para mí no vale para nadie”*.

Más allá de la crítica trivial del *“todo eso no es más que una alucinación”*, entre los argumentos más comunes para invalidarlo nos encontramos la afirmación de que es un proceso

“exógeno”, no “endógeno”; es algo que viene de afuera, no surge de dentro, por lo tanto, nada de lo que suceda de esta manera puede transformar la vida y la conciencia verdaderamente. Por mi parte, considero que esta afirmación es usada generalmente como un “cliché” superficial, una frase “oída y repetida”, sin que se llegue a considerar el asunto con verdadera honestidad y profundidad. Es como si, tras un profundo proceso de sanación y transformación, tras haber descubierto mi identidad profunda en el Amor, eso no fuese *válido* por haber ingerido algo desde el exterior. ¿Y bien? ¿Cuál es el problema? ¡Bendita Naturaleza que nos ofrece en sus jardines los frutos para favorecer el despertar del corazón! En realidad, cuando se vive esta experiencia, como en toda realización espiritual, se vive con un sentido de plena certeza, por lo tanto, todas estas “objeciones” naturalmente se dejan de considerar.

Según mi visión, en esencia, “*todo es en la Conciencia*”; la medicina *ya* está en nosotros, y en toda forma de existencia... Todo lo que sucede en el mundo, toda naturaleza, todo lo que percibimos, todo de lo que nos nutrimos, incluso todos los maestros que aparecen en nuestro camino, *están* en nuestra consciencia. ¿Dónde si no iban a estar? *Nada puede acontecerme si ya no está en mí*. Efectivamente, desde una perspectiva dualista tendemos a discriminar lo que está dentro y lo que está fuera, pero en esencia nada es ajeno a nuestro propio ser. En definitiva, siento que, sea como sea la experiencia, exógena o endógena, lo que cuenta es lo que supone en nuestra consciencia.

Para mí, el encuentro con la medicina sucede en mi interior. *Lo recibo desde el exterior como una forma de comunión con lo interior*. La medicina es como un “catalizador” de la consciencia; intensifica y acelera los procesos de la consciencia en su devenir y evolución.

La medicina no nos trae la lucidez y la compasión, simplemente la revela; revela la consciencia despierta que ya somos (la etimología de *enteógeno* alude a “*devenir dios en lo interior*”). Además, revela otros estados de percepción, otros planos de manifestación e información normalmente excluidos de nuestra consciencia ordinaria (la etimología de *psicodélico* alude a “*que manifiesta el alma*” o “*manifestando la mente*”; normalmente esta manifestación de los mundos psíquicos, mágicos o arquetípicos, son los que la mente ordinaria considera como una “*alucinación*”).

Si, este encuentro con la medicina lo vivo como una celebración, como un “*rito de paso*”, como una experiencia profundamente terapéutica y reveladora, o, como se diría en términos chamánicos, una ceremonia de “*sanación e iluminación*”.

Claro, la medicina cura... Ahora bien, ¿qué es lo que cura? En esencia diría que lo que cura es la misma raíz de la enfermedad; la división y la distorsión, la misma consciencia de separatividad. La medicina nos revela la verdad que late en nuestro interior, y nos impulsa a integrarla amorosamente en nuestro corazón.

*Si la enfermedad es la división y la fragmentación, la medicina nos revela la unidad y la integración que ya está presente.*

*Si es la ignorancia y la inconsciencia, la medicina nos revela el conocimiento y la consciencia despierta que ya somos.*

*Si es el olvido, no hace recordar... Si es la identificación el ego, la medicina nos hace conscientes de esta realidad, y nos revela nuestra identidad más esencial.*

Efectivamente, muchos maestros afirman que para todo esto la medicina no es necesaria, y estoy plenamente de acuerdo... Es simplemente una posibilidad. (Considerando todo esto, a veces me pregunto ¿existe verdaderamente “*algo*” estrictamente “*necesario*” en el camino del despertar?)

Dicho todo esto, considero que este recurso de la medicina no es algo “para todo el mundo”, para recibir esta comunión ha de existir una fuerte *resonancia* con ella. De hecho, una de las singularidades de este proceso es que, una vez que te has subido al tren de la experiencia, ya no puedes bajarte hasta que termine el viaje, sea como sea, “hay que vivirlo hasta el final”. Afortunadamente, existen otros caminos y técnicas con efectos similares, en los que se puede evitar esta dificultad, como por ejemplo con la respiración holotrópica o un retiro vipassana.

En definitiva, siento que de haber un “problema” con este camino de las “plantas sagradas” es el de **apegarse a la práctica**; apegarse, idealizar, mistificar... Usarla para escapar... En realidad, el mismo problema que se presenta en todos los caminos y todas las prácticas del despertar.

Según mi visión, el uso de la medicina debe tener como fundamento un proceso de consciencia; la meditación sedente, la continua mirada terapéutica, la práctica de atención plena... En cualquier caso, considero que los rituales con medicina no son el sostén o el núcleo de la práctica; el verdadero núcleo de la práctica se despliega momento a momento en la vida cotidiana. Desde este punto de vista, siento que el ritual es como una celebración puntual y ocasional que consuma ciclos dentro de un “proceso de fondo”, nuestro “proceso existencial”.

En mi camino, he pasado algunos años explorando con la medicina en el contexto de la meditación; el proceso, en esencia, consiste en “*recibir la comunión y sentarse en zazen*”. En concreto, resaltaría algunos *hitos cruciales* en mi camino, especialmente dos encuentros con la Abuela Ayahuasca (uno de “sanación”, en un contexto nativo sudamericano del “Camino Rojo”, y otro de “iluminación”, acompañado por una monja tibetana en un ritual budista llamado “Maitreya”), y una se-

rie de rituales con el Abuelo Hongo. Con este gran amigo he comulgado en rituales solitarios en la montaña, donde Medicina, Naturaleza y Meditación se hermanaban en una misma práctica. Esta exploración fue tan profunda que de hecho dio lugar a una pequeña obra llamada “*Enteógenos y Meditación. Las cuatro estaciones del Alma*”.

\*\*\*

Efectivamente, todo este “mundo del chamán” -como cualquier otro sistema de conocimiento o estructura humana-, puede llegar a distorsionarse y conducir a formas de manipulación y falsedad; la clave es saber discernir, saber escuchar, ir más allá del simbolismo y del folklore para observar hacia donde nos conduce todo esto en realidad: ¿nos empodera o nos somete? ¿Nos ata o nos libera? ¿Nos enreda en las apariencias o nos señala a lo esencial?

Hay quien también esgrime que todo esto nos conduce a estadios pre-personales y pre-rationales, niveles de conciencia mágicos e incluso arcaicos, sin embargo, olvidan que el chamanismo también evoluciona, como todo lo demás.

Como no podía ser de otra manera, estos temas aparecían en las amenas conversaciones con Sergio; ambos formábamos parte del “mundillo de lo transpersonal”, y trabajamos en la misma escuela, por eso nos sorprendía esa especie de *tabú* que se había levantado en torno a estos temas. Claro, para nosotros era sencillo relacionarnos con todo esto con naturalidad; “*poder jugar en los mundos fenoménicos sin perdernos en ellos; entrar y salir, ir de aquí para allá, sin perder el centro de gravedad*”. Entonces, ¿por qué ese miedo a nombrar o participar de ello en nombre de lo “transpersonal”? Para nosotros era evidente que, desde la *mera conciencia*, uno podía participar de cualquier sistema de conocimiento y celebrar todo camino espiritual: uno podía bailar con

los suffes y tomar medicina con los chamanes, cantar mantras con los yoguis y sentarse silenciosamente en *zazen*... Podía jugar en los “lugares de poder” ancestrales, invocar a los elementales... Podía seguir el desarrollo de la nueva ciencia, a la vez que entregarse a las liturgias de las mezquitas, las iglesias y las sinagogas... En definitiva, podía percibir y relacionarse con el Espíritu desde *la primera, la segunda y la tercera persona*. (\*)

Esto mismo, sería felizmente sintetizado y verificado por ese monumento del conocimiento llamado la “Teoría Integral” elaborada por Ken Wilber. Esta teoría nos ofrece varios modelos que nos ayudan a comprender -y a cartografiar- las diversas líneas de desarrollo en el devenir de la conciencia, en este caso, de la inteligencia espiritual a través de las “grandes visiones de mundo”:

**Arcaica:** ritos rudimentarios en torno al alimento, fetiche sexual, etc.

**Mágica:** visión del mundo que se asienta en el poder de la magia, los sacrificios y los milagros (*vudú, santería, chamanismo primitivo, etc.*).

**Mítica:** estadio de las verdades tradicionales, de las creencias y de los mitos étnico/tribales absolutos. Es la visión del teísmo, el fundamentalismo, los dioses míticos de la religión convencional.

**Racional:** es el nivel de la razón, el respeto y la tolerancia universal. El materialismo científico. Logocentrismo.

**Pluralista:** la divinidad está en todos los seres; una visión que afirma la igualdad de todos los caminos.

**Integral:** puede cambiar de un nivel anterior a otro y advertir la relatividad de todas esas verdades. Este nivel advierte la conciencia mística universal en cualquier lugar, en cualquier persona y en cualquier perspectiva. Esta visión valora y está a gusto con

*todas las demás visiones. Puede participar y disfrutar de todas sin ligarse a ninguna.*

### **(\*) Los “Tres Rostros del Espíritu”.**

**La esencia de la contemplación, la comunión y la meditación.**

(La palabra “Espíritu” recoge sobriamente las muchas maneras que la humanidad tiene para referirse a *Eso*, la Conciencia de lo Trascendente)

*El Espíritu en tercera persona se conoce como **ello**. En este caso, uno **contempla** y quizás sirve al Espíritu. A menudo a través de la naturaleza, el universo, el panteísmo, la filosofía profunda y la acción.*

*El Espíritu en segunda persona se conoce como **tú**. En este caso, uno se abre y establece contacto con el Espíritu, a menudo a través de la **oración**.*

*El Espíritu en primera persona se conoce como **yo**. En este caso, uno despierta conscientemente, como algo inseparable del Espíritu, a menudo a través de la **meditación**.*

(Ken Wilber también suele hablar de estos niveles transpersonales como misticismo natural, misticismo teísta y misticismo sin forma. Las actitudes vinculadas a estos tres aspectos pueden relacionarse con lo que podemos denominar la actitud del *Yogui*, la actitud del *Santo*, y la actitud del *Sabio*.)

Este modelo, en verdad tan poético, nos resume las tres formas de relacionarnos con el Espíritu: **puedo verlo, puedo unirme, puedo serlo**. En la contemplación en tercera persona puedo *verlo*. En la oración y comunicación en segunda persona puedo *unirme*. En la meditación en primera persona puedo *serlo*. Y, aunque nos parezca que nuestra forma es la más profunda o más correcta, en realidad todas lo son. De hecho, desde la espiritualidad integral uno puede asumir natu-

ral y conscientemente las tres perspectivas: **contemplación, comunión y meditación.**

*“Y, aunque en última instancia lo Último se halle más allá de toda descripción y toda categoría, sí que puede ser señalado a través de estas tres perspectivas, cada una de las cuales nos aporta algo único para el desarrollo de la conciencia.”*

**[Teoría Integral. Ken Wilber]**

En definitiva, asumir una visión integral no solo pone fin a tantos conflictos y antiguos malentendidos, también nos permite disfrutar de la inclusión de todas las visiones y celebrar lo que ofrece cada estadio. Desde la conciencia despierta puedes jugar y celebrar de todo, sin perderte en ninguna perspectiva y en ningún contenido.

*“Cada espiritualidad es un balbuceo del Absoluto, un intento de expresar en palabras lo que no puede ser definido... Y cada auténtica religión, por tanto, viene a ser un modo de expresión, un lenguaje, un idioma distinto para tratar sobre una misma Realidad: lo Inefable.”*

**[Teoría Integral. Ken Wilber]**

Ken Wilber nos ofrece un sencillo ejercicio para evocar y saborear esta verdad. Tan sólo repite para ti mismo -en silencio o murmurando- las siguientes frases, sintiendo cada evocación en tu interior con naturalidad y profundidad.

- ***Contemplo al Espíritu como todo lo que está emergiendo. La gran perfección de éste y de cada momento.***
- ***Comulgo con el Espíritu como el Tú amado e infinito que derrama sobre mí todas las bendiciones y el perdón absoluto, y a quien me entrego con gratitud y devoción.***

- ***Descanso en el Espíritu como mi propio testigo y ser primordial. La Gran Mente que es una con todo.***

\*\*\*

### **Eduardo y Elvirita**

Tras estas primeras aventuras, mi compañero Sergio regresó a su Acapulco natal, donde me aguardaría, tras completar en solitario mi andadura en Tepoztlán. De esa manera, dejándome llevar, me encontré con Eduardo y Elvirita, un matrimonio chileno afincado en esta tierra dedicados a la sanación y al desarrollo terapéutico ancestral, seres del camino que me acogieron en su hogar, y con los que verdaderamente me fue concedido un encuentro mágico.

Una de las grandes sorpresas de esta inmersión en el mundo chamánico fue descubrir la hermandad entre éste y el mundo oriental, con India y Tíbet en particular. Recuerdo la casa de Eduardo y Elvirita como un auténtico museo de imágenes y reliquias multicultural, recuerdo los mantras matinales -om shakti om- mientras se encendía el incienso copal, y el saludo nativo a las cuatro direcciones antes de comenzar la meditación matinal... Pero no solo era un encuentro de formas culturales y tradicionales, sino un encuentro humano entre chamanes, swamis y monjes tibetanos exiliados que se daba con naturalidad.

Un día, contemplando una cruz de los indígenas huicholes colgada al lado de una esvástica védica, Eduardo se acercó a mí y me explicó: *todos los símbolos, de una u otra manera, comparten significados esenciales. La cruz representa el Uno polarizado; la Unidad -la vertical- se polariza y se proyecta en la horizontal, de esa manera surgen las cuatro direcciones, o los cuatro elementos, como lo queramos llamar... Pero claro, la cruz es dinámica; todo se crea en ese movimiento, y la esvástica representa eso mismo, es una cruz en movimiento. La conciencia*

*simbólica es maravillosa, y adopta tantas formas y significados como seamos capaces de imaginar. Lo importante es permitir que el símbolo trascienda la mente racional y, de ese modo, nos evoque su significado profundo... Luego, el símbolo también ha de ser trascendido, para comprender, para ser “lo evocado” en sí mismo...*

Recuerdo entrañablemente los largos desayunos con Eduardo, horas amenas donde buceábamos en los entresijos de la realidad fenoménica, y en la esfera de lo trascendental. Recuerdo recorrer el “universo” David Icke, indagar en las formas que adopta en nuestro mundo las danzas eónicas del “bien” y del “mal”, de ángeles y demonios, de la luz de los avatares y de las sociedades secretas en la oscuridad.

*Para ingresar a estos mundos de dualidad existe la necesidad de pertenencia al “bien” o al “mal”, aunque claro, como muestra el yin-yang... El libre albedrío significa que, hasta cierto punto, cada uno elige su propia posibilidad, la libertad para encarnar y vivenciar su propia experiencia. Cada uno asume su poder y lo ejecuta, y en este sentido el respeto ha de ser total. Además, ambas fuerzas están en equilibrio, más allá de los desequilibrios puntuales que podemos apreciar -y donde nuestra limitada percepción suele queda varada-, en un contexto universal este equilibrio dinámico siempre acontece... Aquí decimos que cada vez que aparece un mago blanco aparece también un mago negro, y viceversa. Sin embargo, el camino del verdadero guerrero integra ambos y va más allá...*

En las culturas ancestrales se habla del camino del guerrero, y de sus “cuatro enemigos”: el miedo, la claridad (que puede conducir a la soberbia y la arrogancia), el poder (corrupción del corazón), y la muerte. El guerrero sabe que ningún enemigo es “vencible”, es “asumible”; no se trata de “combatirlo”, sino de integrarlo en uno mismo para ir más allá... Integrar para revelar,

para descubrir al Gran Espíritu que mora en lo esencial ;y que tan gozosamente se recrea en estas danzas de dualidad!

El guerrero se expresa con la palabra impecable y con la acción impecable, es decir, la palabra atenta y la acción atenta. Hablamos de un guerrero de conciencia, un guerrero del amor. ¿Recuerdas los cuatro acuerdos de Miguel Ruiz en su referencia a la sabiduría tolteca?

1. **“Sé impecable con tus palabras”**. Utiliza las palabras apropiadamente. Empléalas para compartir el amor. Usa la magia blanca empezando por ti.
2. **“No te tomes nada personalmente”**. Suelta la importancia personal. Libérate de la opinión ajena, para bien o para mal, es mejor no depender de ella. No te dejes condicionar por la opinión de los demás.
3. **“No hagas suposiciones”**. Cuando nos lo tomamos personalmente, hacemos suposiciones de todo. Pero estas suposiciones no tienen nada que ver con lo real, sino con el sueño de lo personal. Sea como fuere, no reacciones, no hagas suposiciones ni saques conclusiones precipitadamente.
4. **“Haz siempre lo máximo que puedas”**. Verdaderamente, para triunfar en el cumplimiento de estos acuerdos necesitamos utilizar todo el poder que tenemos. De modo que, si te caes, no te juzgues. No le des a tu juez interior la satisfacción de convertirte en una víctima. Simplemente, empieza otra vez desde el principio.

\*\*\*

Sí, abordar estos temas resultaban verdaderamente hermosos a mi corazón. En este sentido, también desgajábamos las obras legendarias de la literatura y el cine que, de alguna u otra manera, reflejaban esta simbología perenne: la Guerra de las

Galaxias, Matrix, el Señor de los Anillos... De hecho, me confesó como la obra de Tolkien era un auténtico código secreto para los iniciados de los 70. Recuerdo como en una conversación, tras señalar definitivamente hacia la responsabilidad y el coraje para emprender la “revolución interior”, como la “solución” a todo este entramado fenomenológico y multidimensional que llamamos “nuestro mundo”, de repente gritó: ¡Frodo vive! Mientras hacia el símbolo de victoria en su mano.

*Frodo el hobbit representa el ser humilde y sencillo -sin pretensión, sin ambición- que puede llevar el anillo de poder sin corromperse; todos los personajes (arquetipos), el hobbit, el elfo, el enano, el humano, el mago negro y el mago blanco, los orcos, los duendes, los trolls y el mismo Sauron, habitan dentro de nosotros, cuando comprendo esto la pregunta que me hago es ¿quién quiero que lleve el anillo? Por eso, en los círculos hippies de los 70, cuando todo se ponía muy negro, uno recordaba esto y gritaba ¡Frodo vive! Con el símbolo de la victoria en la mano...*

Como no podía ser de otra manera, todo este contexto nos adentraba natural y juguetonamente en los mundos “mágicos”; claro, para el determinismo fundamentalista propio de la cultura occidental -el “cientificismo”-, hablar de los universos fenoménicos sutiles, *astrales* o *causales*, como el sustrato del que emerge nuestro mundo material, es un disparate, algo que rápidamente es rechazado y ridiculizado. Sin embargo, este es el caso. “Lo físico es una manifestación de lo psíquico”. En términos de la nueva ciencia podríamos describir nuestro mundo como “la punta de un inmenso iceberg cuántico”, un gran océano de energía e información del cual nuestros sentidos solo captan la actividad de algunas olas en la superficie. Comprendiendo esto, uno puede adentrarse sin “escandalizarse” en todo eso que consideramos lo “milagroso” y lo “mágico”.

En nuestras charlas, Eduardo mencionaba a menudo a los *nahuales*, seres que ya eran referidos por los cronistas de la conquista. En las culturas mesoamericanas el *nahual* es una especie de brujo o entidad sobrenatural que tiene la capacidad de transfigurarse y adoptar forma animal, y su papel, como no podía ser de otra forma, puede estar orientado hacia la luz o la oscuridad.

- *La historia de la conquista censura muchos de estos elementos mágicos ya señalados por los algunos cronistas. Aquí se dice que el propio Cortés, al pisar Tenochtitlan, se sintió sobresaltado cuando se encontró con los hombres-serpiente que acompañaban la corte de Moctezuma, “seres que se erguían y caminaban como hombres y al momento se deslizaban cerca de sus pies en forma de serpiente”. Puede que esta sea una simple historia, o una alegoría, pero lo cierto es que en todo esto hay algo más que mera poesía o mitología... También Castaneda menciona a los nahuales en sus Enseñanzas de Don Juan... En fin, en los círculos chamánicos de Centroamérica quien más y quien menos sabe de esto, y lo aborda con naturalidad...*
- *Eduardo, ¿conoces o has conocido tú a algún nahual?*
- *Sí... Cerca de aquí, en Amatlán, viven todavía dos nahuales... Uno negro y uno blanco... Mi mujer y yo conocemos al blanco, se llama Julio... De los negros lo mejor es alejarse...*
- *¿Y...?*
- *Bueno... Don Julio es un ser muy entrañable... ¡Y muy divertido! En una ocasión, hubo una gran maratón de montaña cerca de aquí... A Julio le gusta correr, pero ya es una persona anciana... No obstante, alentado por algunos amigos, se decidió a participar, y ganó, ganó la maratón... Claro, para todo el mundo fue algo realmente sorprendente, ¡un anciano que había superado con creces a grandes atletas profesionales! De hecho, salió como noticia en los periódicos locales...*

*El caso es que, claro, ¡todos le preguntamos! Y entonces, con una sonrisa traviesa, lo confesó todo... En un recodo de la ascensión, ¡se había convertido en pájaro haciendo prácticamente todo el recorrido volando!*

Mirando a Eduardo, en silencio le preguntaba: ¿tú crees que eso fue así realmente? Pero no me devolvía nada, solo una sonrisa enigmática...

Unos días después, partía en expedición hacia Amatlán, quería conocer ese poblado donde, tres mil años atrás, se considera que nació el avatar Quetzalcóatl, la deidad principal de las culturas ancestrales de Mesoamérica. Sí, de alguna manera, Amatlán era la Jerusalén de Mesoamérica, y claro, sabiendo esto, me sorprendí al desembarcar en aquel lugar tan desolado y desangelado... “¿Me habré equivocado?” Caminando por sus calles desiertas encontré una pequeña tienda, dos personas taciturnas holgaban sentadas en la puerta... “No, no se he equivocado, está usted en Amatlán”. Finalmente, están personas localizaron a un lugareño que me guiaría por unos pocos pesos hasta la poza en la selva donde se supone que nació y vivió su infancia el avatar Quetzalcóatl.

*Atravesando este paraje misterioso, de fértiles páramos y de brillantes florestas, llegamos a la poza, una especie de cenote custodiado por árboles viejos, algunos tótems y altares de piedra... Una cortina de agua canta en ese rincón de la selva, y humedece una belleza verdaderamente evocadora y singular... Bajo la cascada, hay una cueva donde varias personas celebran un ritual de cantos y copal... Me siento sobre una gran piedra a contemplar... Cuando terminan, me acerco a “curiosear”... Hablo con algunos participantes, y entonces me surge preguntar “¿conocéis a Don Julio?” “Sí, está allí mismo, acaba de ofrecer este ritual”, me dicen señalándome a un hombre menudo que recoge sus achiperres del lugar...*

- ¿Buenos días, es usted Don Julio?
- Sí...
- *Estoy pasando unos días con Eduardo y Elvirita, me han hablado de usted... Le traigo saludos...*
- *Eduardo y Elvirita... Bien, bien...*

*Entonces, mira a su alrededor, y rebusca entre los matorrales... “Toma, toma...” Me ofrece unas hierbitas señalándome que me las meta en la boca... Lo hago y rumio los vegetales... Entonces me da la mano, la sacude alegremente, y vuelve a sus quehaceres con normalidad.*

*Lo cierto es que me sorprende la “simplicidad” de Don Julio. Claro, la mente siempre crea sus imágenes, historias del enigmático brujo blanco, del nahual... Y luego me encuentro con un anciano discreto, casi diría desapercibido, de una sencilla parquedad.*

*Me despido del lugar, y del escueto encuentro con Don Julio. Mientras retorno por la floresta, me viene la imagen del anciano, y entonces una voz exclama en mi interior con efusividad: “¡desde luego este hombre no ha podido ganar la maratón corriendo! ¡Jajaja!*

\*\*\*

*A mi regreso a Tepoztlán, me aguardaban los abrazos de Eduardo, y un trabajo de sanación con Elvirita. Su “don”, su enfoque, era el canto, la comunicación, la resonancia y la vibración, todo lo relativo al “centro de la garganta”.*

*Durante varios días trabajamos con esto, sanando viejos conflictos y abriendo nuevos campos de posibilidad, meditaciones y rituales psicomágicos que, al fin, resolvían mi koan. Un camino hacia lo nuevo con la fuerza ancestral alentando desde atrás.*

Recuerdo el último ritual... La energía de Amor era tan intensa que incluso Eduardo y Elvirita se *transfiguraron* delante de mis ojos... Sí, ante esta visión, el susto cubrió todo mi rostro, aquello era tan abrumador... Pero solo fue un instante, rápidamente apaciguado en esta atmósfera de amor y compasión. Nunca le he dado demasiadas vueltas a este momento, simplemente aconteció... Lo más relevante es que ambos seres, de ojos reverberantes, me señalaron un camino hacia lo nuevo, un camino de reconciliación en mi propio corazón.

*Traes la energía de la transformación, como energía-karma natural, por eso en tu vida nunca hay demasiada “meseta”.*

*También es la energía de compartir, de acompañar, de comunicar... Acompañar procesos de transformación, precisamente.*

*Irradias una energía que mueve a la metamorfosis, y eso a veces asusta... Es una energía provocativa, a veces hasta de desafío...*

*Tu clave es el centro, la búsqueda del equilibrio.*

*No es tanto “bajar el Cielo a la Tierra”, sino reconocer que Eso ya está presente. Lo que permite este reconocimiento y esta reconciliación es el Corazón.*

*Las fronteras entre el Cielo y la Tierra son imaginarias; el Corazón disipa la ilusión, la separación, la división.*

**-Elvirita-**

### DIARIO DE BITÁCORA

*Si te comprendes a ti mismo lo comprendes todo.*

*Si te respetas a ti mismo lo respetas todo.*

*Si te amas a ti mismo lo amas todo.*

Tu microcosmos es un reflejo del macrocosmos.  
“Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba”

Elige no elegir.

### **Acapulco, Teotihuacán y ciudad de México.**

Finalizada la aventura en Tepoztlán, partí para Acapulco a reunirme de nuevo con mi compañero Sergio, a disfrutar del encuentro con su entrañable familia y su amistad, del yoga sobre las playas del Pacífico y la solaz del mundo tropical.

Tras unos días de descanso y de recreo fraternal, volvimos a ciudad de México, mi viaje estaba pronto a terminar. Efectivamente, no podía irme de esta tierra sin visitar Teotihuacán, el gran conjunto de pirámides ancestrales a las afueras de la capital.

*Sí, cuando uno visita estos lugares, cuando los vive, cuando los contempla verdaderamente, puede advertirse que no son meros monumentos, ni elaboradas construcciones que encajen en ninguna versión de la arqueología convencional... Estos lugares rezuman un misterio penetrante, algo que está ahí, que se intuye, que se siente, pero que no se puede tocar ni analizar... Sentado en silencio en la cúspide de la pirámide del Sol, uno puede percibirlo, no tanto en los sentidos como en la profunda intimidad; tal vez ese misterio no pueda conocerse, pero se puede saborear en lo esencial.*

### **La Gracia en la catedral sobre Technochitlán**

Finalmente, México Distrito Federal. Aquí, en la ciudad más grande del mundo -y posiblemente la de mayor desigualdad-, tuvo lugar una iniciación fundamental. Esos días, al caminar por la gran ciudad, se levantaban en mis mundos internos las viejas oleadas ardorosas ante la injusticia, el abuso de poder y la desigualdad, en definitiva, ante el “mundo proyectado por el

*Leviatán*". Efectivamente, México representa de forma extrema esta coexistencia entre la luz y la oscuridad; por eso México le brinda al corazón una gran una oportunidad.

En esta ocasión, miles de personas acampaban desde hace meses en el Zócalo de ciudad de México y en los alrededores de la catedral; gentes humildes que reclamaban el fin de la violencia de estado y la corrupción institucional. Revindicaban su derecho a vivir dignamente, a la paz y la justicia social. Recuerdo una mañana, especialmente agitada, donde abriéndome camino entre marea de gente desesperada tuve que buscar sosiego en la catedral.

### DIARIO DE BITÁCORA

Algo me lleva a la catedral, a sentarme en esa pequeña capilla apartada... Traigo conmigo ese fuego que despierta ante el dolor y la injusticia humana... Me siento en silencio, me abro a ello, me ofrezco honestamente este encuentro entre las llamas.

Cuando el silencio ha prosperado, dejando el espacio más abierto y sosegado, suena el gran órgano... Una onda sobrecogedora barre la nave de la catedral, siento como hasta el alma tiembla y es arrastrada en esa poderosa onda tubular...

Entonces, de manera inesperada, el corazón se estremece, reverbera y se ensancha... Se da la "apertura" y brotan las lágrimas... Eso acontece y en la mente cintilan palabras sagradas:

Dios tiene el poder de bloquear el flujo del Amor en Sí mismo,

A eso lo llamamos Miedo.

Tiene el poder de velar su propia Luz,

A eso lo llamamos Oscuridad.

Tiene el poder de ocultar el Conocimiento de Sí mismo,

A eso lo llamamos Ignorancia.

Tal es el Poder de Dios, tal es tu propio Poder,

El potencial connatural para crear,

En el Océano Infinito de tu propio Ser.

Palabras atómicas, palabras de poder, caídas como rocío divino... Palabras que palpitan en mi pecho y reverberan en los ojos conmovidos.

Suenan los órganos tubulares... Todo mi ser se estremece... Entonces, de una remota memoria aparece la imagen de un monje... Mira hacia arriba, implorando que Eso le encuentre...

En ese momento, me “reconozco” en ese monje... Soy su oración, su búsqueda sedienta, su plegaria... Súbitamente reconozco el haber estado buscando Eso durante tantas y tantas vidas... El arquetipo del monje aparece para encarnar esa búsqueda remota y originaria...

Entonces, tomo conciencia de cómo, en ese preciso instante, se detiene esa búsqueda extraordinaria, y al momento surge un mantra: “la Naturaleza de la Conciencia es la Bienaventuranza”.

Saboreo la Dicha de Ser y lágrimas abundantes celebran este reconocimiento como una forma de plegaria...

Abro los ojos anegados... A pocos metros de mí un hombre reza al Cristo con fervor, arrodillado... Florece la comprensión y la compasión... Todos buscamos...

Existe una verdad secreta en el alma humana, y cada cual la busca según le es dado buscarla.... En realidad, es la verdad la que se busca a sí misma, todo lo demás es una aventura extraordinaria.

## **PERÚ. CAMINO DEL INCA.**

**-octubre 2014-**

Tras el último viaje al mundo Azteca, algo me hacía sentir que aún quedaban aventuras para completar el “círculo de las américas”; quedaba una atracción, una llamada, de alguna manera postergada, al corazón del mundo Inca. Partía a Perú siguiendo ese latido, y, aunque a esas alturas ya comprendía que “*la vida sigue su propia ruta*”, al margen de nuestros planes y expectativas, sí que existía una inspiración que en forma de un bello triángulo aparecía: Machu Pichu, Titicaca y Amazonía.

Por lo demás, recogiendo el testigo que se me había ofrecido en el cierre del viaje a México, Perú me dio la oportunidad de regresar la mirada a esta dolorosa realidad de las estructuras humanas. En mi proceso de vida, esta “bajada a tierra” era inexcusable; en realidad, solo era un asunto postergado, tarde o temprano tenía que regresar al “lugar” donde todo había comenzado.

Sí, esta “vuelta al origen” supuso un nuevo *desafío* en mi viaje; necesitaba integrar esta realidad dentro del proceso integral del despertar. No solo era vivir en el mundo desde el individuo, sino en cómo convivir desde la colectividad y la comunidad planetaria, como conciliar -en la práctica- el fondo con las formas, lo individual, lo social y lo espiritual en una sola *trama* que incluyera toda la dinámica de la conciencia humana.

### DIARIO DE BITÁCORA

Desembarco en la tierra del Inca

La llegada... Una mañana errante en el centro histórico de Lima...

Cansado y aterido por la fría neblina, camino al aeropuerto, destino al Cusco... El festival nativo me sorprende en plena retirada ¡color, música y danza para despedir esta mañana colonial tan fría y desolada!

En el aeropuerto, en la ya clásica “meditación de la sala de embarque”, me llega la perla que marca el comienzo del viaje: “no tengo ni idea de para qué estoy aquí... No tengo ni idea de lo que es meditar....” ¡Jajaja!

De nuevo se me recuerda el HUMOR, el eco divino del satori-yahé... Lo trivial que resultan los conceptos cuando se revela Lo Que ES.

Nada es importante, y todo es importante... ¡Jajaja!

De esto se trata, sólo vivir, sólo dejarse encontrar por eso que tiene que ser vívido y comprendido.

¿Cómo puedes encontrar algo si sabes lo que buscas?

Dejarse fluir, dejarse llevar... La sincronía, la inteligencia intuitiva, marca el latido del camino.

FLUIR, CONFIAR, DISFRUTAR

¡Go to Cusco!

### **Cusco**

Para los incas, Cusco es el “ombligo del mundo”. Para mí, desde luego, resultó ser el ombligo -el campo base- de este maravilloso triángulo. Más allá de toda consideración mágica o mitológica, lo cierto es que el Cusco tiene “encanto”; un lugar hermoso y evocador, uno de esos lugares singulares, que me acogería en mis

idas y venidas, esperándome como un amigo amable en el cruce de caminos entre el altiplano, la selva y los Andes.

\*\*\*

Los primeros días en Cusco tengo la impresión de estar flotando como en un sueño... Tal vez la altura -3400 metros-, la fatiga, ¿los temblores de la kundalini? Quien sabe, el caso es que floto en una sensación no ordinaria, muy extraña...

Merodeando, buscando información para preparar la aventura de los Andes, encuentro un cartel donde se cita una ceremonia inca para esa misma noche, *¿qué mejor plan para aclimatar el astral? ¡Jajaja!* Sí, el “latido del chamán”, que tanto vibró en la aventura mexicana, seguía palpitando con intensidad.

En la noche, perdido en las callejuelas que suben a *Saksaihuaman*, encuentro el lugar. Nos encontramos unas ocho personas “anónimas”, la maga y el chamán. Allí mismo me entero de que se trata de un taller *muyu*, una ceremonia inca de sonidos y aromas sanadores. Nos tumbamos, nos arropamos, cerramos los ojos, y los sonidos empiezan a vibrar... Címbalos, crótalos y digerido's, cuencos, flautas y armónicos arrulladores... Después se esparcen los aromas... Realmente hermoso, y poderoso... A los pocos minutos de tumbarme, comienza el viaje por los estados alterados...

*Muyu para los incas es la concepción del tiempo circular: nada empieza ni termina. Todo es energía en movimiento.*

Vivo una especie de experiencia onírica, tengo impresiones con y sin el cuerpo, una especie de inmersión a los mundos invisibles, desconcertante y extraña, siento que algo profundo se drena, eros y ansiedad, en sus formas más primarias...

Cuando termina la ceremonia es como si saliera de un sueño, en verdad, no sé qué ha sucedido... Me incorporo como

saliendo de un trance, la sensación de que algo profundo, sutil, se ha removido, algo inasible para la mente, algo que todavía no ha sido comprendido. En realidad, esa es la sensación de fondo que acompaña mi desembarco en el Cusco...

### DIARIO DE BITÁCORA

Un tiempo sin tiempo, un espacio más allá del espacio.

Nada a lo que darle un sentido, un significado.

Las cosas son, sencillamente.

Floto en un gran "no saber".

Y todo está bien.

¿Qué es lo que tiene que ser comprendido?

Soltar hasta la necesidad de comprender...

Dulce alivio...

Comprender que no todo se puede comprender,

Sólo ser, sólo ser... Ser es amar, ser es saber...

\*\*\*

Esa misma noche, tras muyu, el sueño iniciático...

*Vivo profundamente la amenaza del "otro", el miedo a su violencia, y a la mía. La puñalada en la nuca que le doy a traición, es por pura cobardía. Pero su nuca es la mía. El "otro" soy yo. El punzón entra por la nuca y atraviesa por la columna toda mi espalda. No sé cómo, pero sigo vivo. Siento la espada clavada, y tengo la impresión de que, en cualquier momento, al mínimo movimiento, puedo morir. Es un milagro estar vivo con esta daga clavada en la espalda. Cuando me van extraer la daga, extremo*

*la atención, quiero presenciar el umbral de la muerte, sé que puedo presenciarlo, la consciencia está observando... Siento como la daga sale, y sigo vivo, o por lo menos sigo contemplando... Ahora aparece el océano inmenso, y me reconforta el contemplarlo... La muerte no existe. La muerte es imaginación. La imaginación es el milagro.*

### **Salkantay trek a Machu Pichu**

La primera llamada era Machu Pichu, una llamada que me llegaba susurrando a través de los Andes. En verdad, esta llamada era recibida como un sabroso manjar de experiencia de vida, volvía a cruzar los Andes, pero esta vez lo haría solo y sin guía; lo reconozco, el hambre de aventura, en este corazón travieso, todavía persistía.

Perfectamente asesorado por Edwin, un andinista local formidable, trazamos la ruta y acordamos los lugares donde podría ser recibido y cobijado. Era la ruta Salkantay, en honor al nevado que coronaba la cordillera. Durante seis días, atravesaría las montañas hasta llegar al santuario de Machu Pichu, allá en la ceja de selva.

\*\*\*

*Comienza el camino, me adentro en la belleza...*

*Asciendo el amplio valle, vaguada remota del Salkantay... En el horizonte, bajo un azul desmesurado, descansan los nevados, las blancas cabezas de los Apus...*

*Camino silenciosamente embriagado por el espíritu de la montaña, de los glaciares y del valle, camino exultante...*

*Púrpura y ámbar tiñen el cielo cuando por fin llego al campamento, allí me aguarda Flor con un colchón, rico sustento, y un fuego crepitante....*

*Sentado en la tarde, contemplo el espacio abierto... El mundo reposa en un silencio vivo y una quietud majestuosa...*

*Fundido en el gozo original, el corazón se abre en su radiante transparencia... **El sentido de todo es el Deleite**, ese el plan secreto del Espíritu en la Naturaleza.*

### DIARIO DE BITÁCORA

No hay “propósito” o “finalidad” en este mundo,  
Sólo expresar, manifestar la Belleza del Espíritu Puro.

El Deleite es el sentido de la Creación,

Y siempre acontece.

Este universo “no va a ninguna parte”.

Cada momento es la Pura Celebración del Ser,

En su infinito Deleite, y glorioso Poder.

*En la noche, empieza a llover... Se despierta la inquietud en la mente, y aparece el desvelo. El segundo día de ruta, es la jornada clave, la más arriesgada; ascender hasta casi 5000 metros, para luego comenzar el largo descenso. “Solo necesito una ventana de buen tiempo para cruzar el puerto”, se repite en la mente, mientras, afuera, arrecia el rugido del agua.*

*Poco a poco, la inquietud crece hasta una punzante incertidumbre; en estas condiciones, no puedo perderme o tener un accidente, pero tampoco quiero abandonar mi ruta en la montaña... Observando el panorama, finalmente me incorporo y me siento en meditación... Quiero abrirme al Maestro del Corazón.*

*Sentado en meditación, escucho la voz del Maestro:*

*Puede que parezca, que creas, que lo que sucede no es “favorable para ti”, pero siempre lo es... Y si no lo fuera, lo sería para el conjunto de Todas las Cosas.*

*Recuerda: la Vida nunca se equivoca. La precisión de la Inteligencia Divina es inescrutable, y absolutamente amorosa.*

*Puede que creas que la lluvia en la montaña no te es favorable, que puede arruinar tus objetivos, incluso ponerte en peligro... Recuerda, esa lluvia aviva la tierra, alegra a las flores y hace cantar los manantiales... No pretendas elevarte sobre las obras cósmicas, arrodíllate amorosamente y besa esta tierra, celebra sus bendiciones... Y si llueve mucho, celebra la lluvia, ¡y da media vuelta! ¡Jajaja!*

*Confía: suceda lo suceda, siempre es la “mejor opción” para el conjunto de Todas las Cosas.*

\*\*\*

*Me levanto temprano y abro los ojos a un mundo húmedo, neblinoso y grisáceo... Al preguntarle a Flor por el clima, me hace un ademán subiendo los hombros, “¿quién sabe?”, añade...*

*Mientras desayuno, espero una decisión... Cruzar un puerto a esa altura, en una montaña desconocida, entre la niebla, y con la posibilidad de una tormenta... “Emprende el camino con prudencia, y máxima atención”, eso es lo que me dice el corazón.*

*Me despido de mi amable anfitriona, y cojo el hilo que marca el camino... Extremo el silencio, expando la visión, abro la mirada a todas las señales con las que la montaña me habla...*

*A las pocas horas, comienza el terreno de las morrenas, en algunos momentos se asoman grotescos glaciares sacando sus fauces de hielo entre la niebla... El terreno se complica, la niebla penetra en los ojos, y la duda pulula en ellos como un fantasma... Entonces, en la lejanía escucho rumores de lo que finalmente resulta ser una expedición, “¡pégate a su culo!”, grita una voz en la mente, “¡hombre tú dirás!”, contesta otra... El guía, que me descubre entre sorprendido y alucinado, me insta a su seguir sus pasos, y de esa manera, como una rémora, asciendo las últimas morrenas.*

Llegando al puerto, el cielo se abre, una ventana gloriosa se brinda por unos instantes... El gigante Salkantay aparece con su descomunal lomo glacial, la aparición es impactante...

Tras esta caricia, el cielo se cierra, y empieza a nevar... Es el momento de una decisión: retroceder o avanzar. El puerto es un punto de “no retorno”, sin posible marcha atrás, uno de esos momentos donde el hara centellea, y alma empieza a vibrar.

Asesorado por el guía, que me señala la evidencia de la ruta -usted siempre siga el valle-, comienzo el descenso vertiginoso. Una vez tomada la decisión, ya no hay lugar para dudar. Junto las manos y saludo al oeste, al camino que ha traído a este lugar, y entonces doy media vuelta y las piernas comienzan a volar... El cuerpo se lanza a un abismo que me conducirá de los 5000 a los 1000 metros, un escalón escabroso que separa los hielos de la jungla visceral.

Dejando atrás nevados y glaciares, me adentro en la selva murmurante. La jungla vibra, rebosa energía... No es la energía silenciosa, “celestial”, de la montaña, sino una pura explosión de vida, de lo animado y “terrenal”, el recreo del Eros primordial. El “paraíso verde”, el “infierno verde”, ambas verdades se abrazan en este universo vegetal salvajemente vivo, sexual, exuberante...

Tras atravesar la jungla vaporosa, el camino me lleva a las aguas termales de Santa Teresa. Tras días de duro camino, llego al oasis. A una sola jornada de Aguas Calientes al cuerpo se le brinda una tregua para limpiarse y descansar. Bajo una cascada de agua templada y reconfortante me siento a meditar... Inolvidable sentada... Cuerpo, mente y espíritu “apapachados” bajo la cascada encantada.

La ruta finaliza en la “perla de la selva”. Atravesando el cañón en la jungla, descubro como la Pachamama se recreó ciertamente en este lugar de la Tierra.

## DIARIO DE BITÁCORA

Adentrándome en las montañas de Machu Píchu,

Una belleza abrumadora.

Sobre los ojos, montañas de esmeralda,

Apus antiguos reunidos desde el principio del Mundo,

Desde el inicio del Alba.

En el abierto corazón, fluye el grandioso meandro,

Vivo cordón de espuma y agua, poder del Urubamba.

Un escenario majestuoso,

Naturaleza arcana, tesoro vivo, refugio de la magia.

Un espacio donde mora la Belleza,

Y se difunde la Alegría de la Vida, el Aliento de la Gracia.

En este lugar, cada hebra de luz glorifica la existencia, y la mirada...

Toda palabra se inclina ante el Misterio,

Ante esta Belleza que no puede ser nombrada...

*En la noche, la media luna alumbra el camino de la última ascensión. Una escalera de piedra, reliquia del Inca, serpentea hasta el santuario, y continua, escarpada, hasta la corona de Wayna.*

*Cuando los rayos doran el bajo cielo, llego a la ciudadela. Riadas de turistas se agolpan en la entrada, pero nada puede apagar esta eclosión en lo profundo de los ojos, estos estremecimientos que reverberan en mi cuerpo y ahogan en mi boca toda palabra...*

Entro en el santuario, y en una terraza apartada me siento en meditación. El silencio consume el encuentro y recibe esta bendición:

**“Que todos los seres sean bendecidos con la Conciencia del Amor”**

Ese día es vivido, ciertamente, como una celebración.

En la tarde, cuando el sol cae y alarga las sombras de los árboles, me preparo para la última inmersión en la ciudadela... Sí, la tarde invita a intimar, al encuentro profundo con el alma del lugar...

En la tarde, como un encantamiento, el rumor de los últimos turistas prácticamente se apaga... La brisa fresca alivia el brío de los ojos y el ardor de la cara... Sombras alargadas y una luz menos blanca, más dorada... En un momento dado, me detengo delante de un muro y contemplo el “encaje imposible” de estos bloques gigantes; esta construcción ha persuadido a mi corazón desde que me topé con ellos en el Cusco... Este mosaico mágico, excede ciertamente cualquier pretensión de la razón, un puzzle maravilloso, un enigma indescifrable... Entonces, súbitamente, delante del muro el corazón se abre... Surge el llanto conmovido, el Amor, solo el Amor, impregna ese latido...

Entonces, como si surgiese de la nada, aparece una mujer anciana que me sonrío y me regala estas escasas y suaves palabras: “conmueven, ¿verdad? Es el espíritu labrado en la piedra, el poder de la arquitectura sagrada”.

Piedras que conmueven al corazón, y lágrimas que lo asisten... En ese momento comprendo que Machu Pichu me ha saludado “desde ese lugar que siempre es y siempre existe”; Machu Pichu me ha encontrado, y le ha hablado a este corazón:

**“Que todos los seres sean bendecidos con la Conciencia del Amor”.**

## A las orillas de gran Titicaca

El segundo pétalo que inspiró este viaje fue el gran lago sudamericano, un mar a 4000 metros que reposa en el extenso altiplano, a los pies de la Cordillera Real boliviana. Este lugar, cuna mitológica de la cultura inca y andina, rezuma esa energía de *sahasrara*, la “transparencia pura” de la meseta tibetana.

### DIARIO DE BITÁCORA

Vagando a las orillas del lago, el silencio del páramo,

Colinas ondulantes, aldeas perdidas, ruinas tiahuanacas.

Tendido en la orilla, un horizonte tajante descansa sobre la inmensidad,

Allí, los azules del cielo y del lago se encuentran,

Y comparten una misma libertad.

En el océano asoman islas perdidas colmadas de terrazas, fértil refugio donde prosperan la quínoa, la chía y la papa.

Bogando en sus sedentes aguas, la amplitud, la calma vasta.

Mitos de ciudades bajo el lago, aldeas flotantes,

El aroma de lo arcano, atmósfera de magia blanca.

Compartiendo con los lugareños, pocas palabras y adustas sonrisas,

Camino sin huellas, sin tiempo, sin memoria,

Al ritmo de la tierra, del silencio, y de los silbos de la brisa.

En efecto, había sido atraído a Titicaca por ese halo misterioso que, en verdad, rodea a este lugar de la Tierra. Llegaba siguiendo la llamada del “niño mágico”, sin embargo, la vida me presentaba la ocasión para despertar al “niño vulnerable”. Sí, en esos encuentros inesperados que nos presenta sincrónicamente el viaje, las gentes no entraban a mi convite hacia *lo misterioso, lo esotérico o trascendental*, sino que me hablaban de sus problemas a nivel político, socioeconómico y medioambiental, de la gran tragedia neoliberal que destruía su modo de vida tradicional, su libertad y su felicidad, aquí, en esta existencia “terrenal”.

Recuerdo uno de esos encuentros en la plaza central de Puno con un anciano aimara. Sentados en el mismo banco, el sostenía y revisaba inquietamente un periódico entre sus manos, balbuceaba, y suspiraba... Entonces comenzamos a hablar... Vivía a las afueras de la ciudad, cuidando su granja en el altiplano:

- *Yo atiendo cada día a las alpacas, a las ovejas, a las llamas... Llevamos así toda la vida... Ahora han aprobado una ley “medioambiental” que en realidad es una ley minera, y que va a dar acceso libre a las multinacionales para explotar estas tierras... Ellos vienen de Europa, USA, Canadá...*

En su tono -gastado por la edad- se sentía la tristeza, la impotencia... Yo simplemente escuchaba, era la típica situación en la que, como dice Benedetti: “*es arduo decir algo que realmente no sobre*”.

- *Todo se va a contaminar... El suelo, el aire, al agua... Nos echan de la tierra que siempre hemos cuidado y respetado... Es un desastre...*

Escucharle hablar de la naturaleza, de los animales, de su relación con la vida silvestre del lago, en un momento dado, hizo brotar mis lágrimas, que yo traté de disimular... Me sen-

tía verdaderamente conmovido por lo que contaba y cómo lo contaba...

- *Aquí cerca ya existe una mina de una empresa canadiense... Los empleados viven como esclavos, y nuestro gobierno es su aliado... Todo es negocio... En Perú el 80% de la riqueza que explota una compañía extranjera va para afuera y solo un 20% revierte aquí, en Perú... Y lo que se queda en Perú se lo reparten en Lima... Lo que sucede en Perú es vergonzoso, es un país muy rico, pero aquí hay mucha pobreza... Solo importa el negocio...*
- *¿Y aquí no os movéis y protestáis como por ejemplo en Bolivia?*
- *Los peruanos no somos tan combativos como los bolivianos... Además, si protestas aquí te señalan como terrorista y vas a la cárcel... Hay mucha brutalidad, mucho miedo...*

Durante una hora escuchando al anciano -que no tenía nada de *conspiranoico*- la sensación que me quedó fue la de una profunda desazón. Aunque finalmente apuntáramos al “cambio de conciencia” que ya asomaba en el mundo, viejos ecos de dolor se despertaban en mi corazón... Ecos de un mundo de injusticia y opresión...

El “libro referencial” que me acompañaba en este viaje tenía que ver con todo esto, precisamente. Más adelante se expondrá el contenido esencial de este trabajo colosal, la “**Teoría Integral**” elaborada por Ken Wilber, de momento, me permito señalar uno de los cinco rasgos fundamentales (los “cuadrantes”) de esta teoría, por considerarlo muy apropiado en esta fase de nuestro relato.

Los “cuatro cuadrantes” aluden a las cuatro perspectivas fundamentales que integran todo evento de la “realidad”,

cuatro formas básicas de contemplar cualquier cosa. **El interior y el exterior de lo individual y de lo colectivo.**

Estos cuadrantes aluden a los aspectos fundamentales que forman parte de **cualquier experiencia que tenga lugar en nuestra consciencia.** Y ser integrales significa incluirlos a todos.

Los aspectos más característicos del mapa integral señalan hacia:

- Realidades **subjetivas** (lo que sucede en nuestro interior).
- Realidades **objetivas** (lo que sucede en el mundo exterior).
- Realidades **colectivas** (la realidad “consensuada”; realidades comunes que todos compartimos).

Los cuadrantes señalan, por así decir, a las cuatro dimensiones de nuestro *ser-en-el-mundo*. Estos cuatro cuadrantes serían los siguientes:

- **Primer cuadrante:** la dimensión **interior-individual.** El “yo”. Lo subjetivo. (El dominio de la conciencia y la psicología, los pensamientos, los sentimientos y las intenciones.)
- **Segundo cuadrante:** la dimensión **exterior-individual.** El “ello”. Lo objetivo. (El organismo, el cuerpo físico y energético, la conducta.)
- **Tercer cuadrante:** la dimensión **interior-colectiva.** El “nosotros”. Lo subjetivo colectivo. (Cultura y visión del mundo, las relaciones y los significados compartidos.)
- **Cuarto cuadrante:** la dimensión **exterior-colectiva.** El “ellos”. Lo objetivo colectivo. (El entorno, el medioambiente, las estructuras y los sistemas sociales.)

Sí, para mí era claro que en este en viaje la vida volvía a señalarme hacia el cuarto cuadrante. La vida me señalaba hacia

el “horror de la situación”, pero ahora lo hacía desde otra mirada, desde otra *intención*; en esencia, tenía que aprender a **integrar todo esto en el corazón**.

Por otra parte, de manera muy significativa, los andinos en sus comentarios me hacían alusión una y otra vez a la “conquista”, al saqueo legendario que, en verdad, todavía no había terminado; “*cuándo nos vais a devolver el oro*”, era un comentario generalizado. Al contrario que en otras partes de Centroamérica y Sudamérica, donde a los españoles se nos considera “la madre patria”, en los países andinos (donde más prevalece la comunidad indígena) se nos ve generalmente como los “conquistadores”, los saqueadores... “*Cuándo nos vais a devolver el oro*”, tenían razón, era una realidad, sin embargo recibía este comentario como si fuese mi responsabilidad, y ante esto sentía cierta incomodidad; yo no me sentía responsable de aquello como para justificarme o disculparme, sin embargo, algo inconsciente murmuraba como una corriente subterránea, algo que me inquietaba y me movilizaba... Finalmente, de entre las voces que se debatían en mi interior, siempre terminaba aferrándome a la misma conclusión; efectivamente, no podía disculparme por algo que no era “mío”, de hecho; yo había investigado y denunciado todo esto durante años! Yo era el aliado, no el enemigo... Era un debate interior que se repetía con cada alusión, y algo en mí comenzó a percatarse de que en esa conclusión existía la justificación y la energía “defensiva”; sí, algo en mí se resistía.

Una noche, acostado plácidamente en la cama, a las puertas de un sueño que se presumía hondo y reparador, de repente, comencé a sentir una ansiedad inesperada, muy intensa, que el cuerpo expresaba de manera perturbadora y muy inquieta... No era una cuestión de simplemente “respirar”, estaba drenando algo muy profundo y muy cargado, algo que, en ese momento, para mí estaba “fuera de lugar”. A través de

las horas finalmente caí hacia el sueño, y allí viví una especie de pesadilla que tenía que ver con la conquista, precisamente... Me veía y me sentía persiguiendo y aniquilando a los indígenas, había sangre... Yo estaba haciendo todo eso, pero a la vez sentía que no era “yo”; era y no era el perpetrador, ¡y no quería serlo! “Yo no soy responsable, yo no soy responsable” era la voz que se repetía, y esta disociación extraña me confundía y me dolía...

Al despertar por la mañana recordaba este sueño como una bruma; sentía su efecto, sobre todo en los ojos fatigados, pero su significado no había sido procesado, de hecho, no le di demasiadas vueltas y rápidamente fue *olvidado*.

Esa misma tarde terminaba mi camino en Titicaca y volvía a Cusco. En el autobús, para completar esta espiral de sincronía, compartí el trayecto junto a una mujer quechua que más tarde consentí en llamar la “hechicera-activista del Titicaca”.

A los cinco minutos de emprender el viaje, ella empezó a preguntar: “¿de dónde es usted?”. A partir de ahí, dedicamos las horas a compartir nuestras visiones sobre el devenir del mundo, deslizándonos rápidamente hacia los entresijos de un sistema que, en definitiva, arrasaba la libertad humana y destruía la naturaleza de nuestro planeta.

Desde su perspectiva como mujer inca, compartió conmigo su visión del mundo actual, y también sobre la cultura ancestral de los incas, de su sabiduría científica, arquitectónica y astrológica, de su profunda gnosis espiritual y ecológica. En un momento dado, hablando sobre los “lugares de poder” ancestrales, también le pregunté por los “aliens”, tenía que hacerlo, ¡mi niño mágico no podía resistirse! Ella sonrió, y suavemente contestó: “ellos ayudaron y nos asesoraron...” Concluyó con una sonrisa traviesa.

Y sí, finalmente llegamos a la “conquista”, y entonces tuve una nueva oportunidad para compartir lo que la vida me removía con tanta intensidad. Curiosamente, yo acaba de leer un librito sobre la cultura y la filosofía andina precolombina que había encontrado, paradójicamente, ¡en un puestecillo de una iglesia colonial! En él se aludía a la filosofía y la profunda cosmogonía de los antiguos pueblos de América, a su exquisito conocimiento del mundo, y también, a la “agenda” que el *imperialismo* había aplicado sistemáticamente durante siglos para erradicarlo.

Más allá de toda valoración ideológica, más allá de toda pasión o todo prejuicio, podríamos decir que la esencia de cualquier modelo de “dominación” se basa en una premisa: la destrucción de la **identidad cultural** de la sociedad que se pretende dominar, esto es, “cortar sus raíces”. Efectivamente, esta destrucción de la identidad cultural se ha efectuado y se efectúa de muchas maneras y a muchos niveles, desde la mera carnicería hasta la infiltración psicológica más sofisticada, desde la hoguera a la hipnosis, desde el acero a la televisión... La cuestión es suprimir la gnosis, el conocimiento, la “información”, ya sea a través de la destrucción o la saturación (una forma más sagaz de diluir y distorsionar la información).

En nuestra conversación ella aludía precisamente a esta realidad, la supresión de la identidad cultural y el progresivo olvido del conocimiento ancestral, ese era el núcleo de ésta y de cualquier otra “conquista”.

Recuerdo algunos momentos de nuestra extensa conversación:

- *Esta es la base de toda “colonización”: borrar la memoria, suprimir la identidad cultural. Primero se han de cortar las raíces -que es de donde viene la fuerza-, bloquear el flujo de la savia... Después es cuando es posible una efectiva infiltra-*

ción económica, política, religiosa, cultural, alimentaria... Después de suprimir la identidad es cuando es posible injertar una nueva, incuestionablemente “superior”, y ahí es donde la trama se completa; el complejo de inferioridad que inconscientemente es asumido por la nueva -y artificiosa- identidad cultural.

- Sí -añadí-, de alguna manera me he dado cuenta de esto al observar, por ejemplo, la falta de asertividad y la extrema condescendencia que muchas personas exhiben en su relación con los turistas occidentales, justificando y afianzando las diferencias de “nivel” que, en muchos casos, estos últimos alimentamos.
- Este “cortar las raíces”, este “complejo de inferioridad”, este “hacerte olvidar lo que eres” -lo que eres cultural y espiritualmente-, es la clave en la dominación de las sociedades humanas...

Tras unos segundos de silencio añadió:

- Detrás de la necesidad de control, de explotación y dominación, está el miedo...
- Sí -continué animado-, en toda esta filosofía de la “dominación” subyace la idea de “un solo mundo”, un sistema global que centralice -y controle- la dinámica de este planeta. Pero claro, puede haber un “solo mundo” en el amor o un “solo mundo” en el miedo...

Nadie puede ignorar el proceso de “centralización de poder” que vive el mundo desde mucho tiempo atrás, este proceso histórico para forjar el “nuevo orden mundial”; todos hemos asistido a una progresiva serie de centralizaciones, políticas, territoriales, económicas, militares, etc., círculos de centralización cada vez más penetrantes y abarcantes... Toda la trama conduce a la concepción de un “solo mundo”, y cla-

ro, es lícito pensar en un “solo mundo” de bondad, armonía y fraternidad, esta sería una posibilidad... Sin embargo, a poco que uno investigue el devenir de nuestros procesos históricos, y a poco que uno se interese honestamente en comprender la actual dinámica que opera en nuestro mundo, se encontrará con que este “nuevo orden mundial” que se pretende implantar es, ciertamente, un “solo mundo” basado en el miedo, un mundo en la oscuridad... Aun sin investigar, solo hace falta un poco de sinceridad intuitiva y sensibilidad para reconocer esta realidad...

Tras un silencio, me di cuenta que me acercaba a esa zona donde la energía ardiente podía subirme del corazón a la cabeza, ese horizonte crucial que requería de toda mi atención para no ser atravesado, y ser llevado hacia la ira y el enfado. Tras un par de respiraciones para bajar las llamas continué con el hilo en el que ya me había adentrado:

- Este “nuevo orden mundial” que se viene implementando desde mucho tiempo atrás, opera sucinta y sigilosamente, tan cerca de nuestros ojos que no llegamos a apreciarlo... Todo el entramado consiste en mantener al ser humano en la frecuencia del ego y del miedo, siempre lo más cerca posible del cerebro reptiliano... La clave es mantenernos en el nivel de supervivencia, en la conciencia de separatividad, mantenernos en la periferia, lejos de nuestro ser esencial...

Hace poco leí un trabajo de Annie Marquier que me resonó profundamente... En él se habla de la “transformación de los instintos básicos en instintos psicológicos”, de cómo los tres mecanismos primarios de supervivencia se han proyectado al mundo psicológico, dando lugar a nuestro actual comportamiento en el mundo. **El miedo, el instinto de reproducción, y la protección del territorio**, se han transformado en lo que Annie denomina las tres “P”, a saber, **el pánico, el**

**placer y el poder.** El miedo como respuesta de amenaza se ha extrapolado al pánico psicológico, generando estrés y ansiedad como respuesta a todo aquello que amenace nuestro sentido de identidad psicológica y emocional. El instinto de reproducción ha evolucionado hasta convertirse en la búsqueda desenfrenada de placer. La protección del territorio ha evolucionado hasta convertirse en la búsqueda de poder: dominación, manipulación, humillación, competición, egoísmo, búsqueda de beneficios a cualquier precio y abuso de poder en todas sus formas.

Vivir desde esas tres “P” en realidad significa que todavía seguimos al servicio de los tres mecanismos primarios, y para una parte importante de la humanidad este es el caso. Estos recursos de supervivencia se manifiestan en el ego de una manera más sutil y más sofisticada, ciertamente, pero también son más peligrosos que nunca para el conjunto del planeta; la evolución tecnológica en manos de estos mecanismos primarios puede ser realmente devastadora...

Entonces, en su silencio, en su mirada, comprendí lo que me transmitía, sin decir una sola palabra, lo sabía...

- Sí, lo sé... Parece que estas “élites de poder” nos conducen astutamente hacia esto... Sin embargo, el asunto es más profundo que una mera cuestión de víctimas y verdugos...

Tras una pausa para sentirme, añadí:

- Hay quien dice que toda la responsabilidad viene de **fuera**, de las “élites” que nos inducen y empujan hacia esto, y hay quien dice que todo viene de **dentro**, de los estados de conciencia que proyectan y crean estas condiciones. Lo que presiente es que estos dos aspectos, lo objetivo y lo subjetivo -en lo individual y colectivo- tienen el “mismo peso” en la realidad que experimentamos y vivimos.

Vivir desde los mecanismos primarios nos ha mantenido estancados y nos ha conducido al borde de este colapso planetario, y sí, de hecho existe una fuerza externa que nos ha “empujado” hacia esto... Podemos llamarlo las élites dominantes, las sociedades secretas, los iluminatti, las razas alienígenas regresivas, los demonios interdimensionales, Sauron, o como queramos, el caso es que existe una “conspiración” que opera en la sombra tratando suprimir el despertar de la conciencia en la Tierra. Estas élites tratan de mantenernos en estos mecanismos primarios, sumirnos en una especie de hipnosis colectiva, mediante ingeniería psicológica y control del entorno; crisis, guerra, desigualdad, escasez, miseria, enfermedad... La cuestión es mantenernos limitados en la onda del miedo, que es donde podemos ser explotados y controlados. Son muy psíquicos, pero carecen de empatía... No es que sean “malos”, simplemente es su naturaleza, y representan el papel que les toca representar...

Esta fuerza externa -el Leviatán-, existe, ciertamente, pero lo que los seres humanos tenemos que comprender es que esa fuerza externa está íntimamente relacionada con la fuerza que cada uno de nosotros proyectamos internamente...

Otra pausa, y más silencio... De alguna manera, ella me estaba invitando a continuar, no tanto para “ilustrarla” a ella, sino para que yo asumiera lo que trataba de dilucidar:

- Nuestro inconsciente colectivo se proyecta en nuestro mundo, en sus instituciones y organizaciones políticas, económicas y religiosas, y en las élites que gobiernan en la “sombra”. A su vez, nuestro inconsciente colectivo es inseminado con miedo desde las élites. Hay quien acepta esto y entonces dice: “muy bien, pero ¿qué fue antes el huevo o la gallina?” Siempre buscamos un responsable... Ahora comprendo que ambas realidades, subjetivas y objetivas, se retroalimentan

*la una a la otra, sin un antes o un después... Todo se aúna en la mera experiencia del instante.*

*Algunos lo reducen todo a lo subjetivo: “lo subjetivo condiciona y determina lo objetivo”. Otros lo reducen todo a lo objetivo: “lo objetivo condiciona y determina lo subjetivo”. Y otros asumimos que lo subjetivo y lo objetivo se condicionan y determinan en la misma medida, ya que son dos aspectos interdependientes, las dos caras de un mismo proceso de vida y de conciencia.*

*La hipnosis en la que estamos sumidos la hemos autoimpuesto y aceptado en nosotros mismos, por eso vemos como es inducida desde fuera. Nuestro miedo a equivocarnos, a ser, vivir y decidir por nosotros mismos, ha proyectado la figura de la **autoridad**; autoridad política, autoridad ideológica, autoridad religiosa, autoridad científica, autoridad psicológica, etc., una autoridad que me diga lo que está bien y lo que está mal, cómo tengo que vivir, qué sentir y que pensar... El hecho de no aceptar nuestra responsabilidad, ha creado a nuestros líderes y gobernantes, para que respondan por nosotros. Como no queremos equivocarnos, sentirnos inseguros, creamos figuras que nos den seguridad, y a las que poder culpar, por cierto, si algo sale mal. Pero claro, como no podría ser de otra forma, esas figuras han de alimentar nuestra hipnosis y nuestro miedo, que es donde inconscientemente decidimos estar. Ambas partes se justifican una a la otra. Es un circuito de retroalimentación, como una espiral.*

Tras un silencio, ella continuó sosegadamente:

- *Sí, y todo esto ha sido absolutamente necesario...*

*Ha pasado una larga noche, donde hemos aprendido de la oscuridad... Ahora conocemos la experiencia del ego y el miedo, y para muchos de nosotros es momento de seguir creciendo...*

En ese momento surgió en mis ojos un chispazo, ligado a la Teoría Integral que había estudiado:

- *¡Claro! Entre otras muchas cosas, la noción de “un solo mundo” ha supuesto un impacto tan importante y relevante... Gracias a este movimiento de centralización hemos salido de la consciencia etnocéntrica y nos hemos asomado a una conciencia mundicéntrica, ¡gracias a este movimiento se nos ha revelado una gran posibilidad!*
- *Sí, en esto consiste la paradoja, el “servicio de la oscuridad”.*
- *¡Precisamente! De una humanidad aislada y desconectada hemos pasado a una humanidad centralizada, alineada, uniforme, unilateral. De la “diversidad sin unidad” hemos pretendido saltar a la “unidad sin diversidad”. Simbólicamente, hemos pasado de la total horizontalidad a la total verticalidad, y ahora es el momento de integrar la horizontal y la vertical... Nos encontramos en una encrucijada evolutiva, nos abrimos a una nueva posibilidad; ahora es cuando verdaderamente podemos realizar la “unidad en la diversidad”.*
- *Que hermoso ¿verdad? Volver a la diversidad desde una conciencia de unidad... Unidad en lo multicultural, en la infinita variedad de la expresión humana... Ya lo decían nuestros ancestros: “la Unidad verdadera no implicará reducirlo todo a un solo color, sino que revelará la Unidad del arco iris”. Todos los colores son la expresión de una misma Luz; la libertad de cada individuo, de cada pueblo, radica en **ser lo que uno es**, sin olvidar que, en esencia, todos somos apariencias de un mismo Ser.*
- *Así que en esto consiste el servicio de la oscuridad, abrirnos a una nueva conciencia...*
- *Claro... Después de todo, ¿quién se sirve de quién? En esencia, la Luz se sirve de la oscuridad, ¡jajaja! Esta aparente oscu-*

*ridad ha sido y es un recurso de la Luz, de la conciencia en su devenir espiritual... Nada ha faltado, nada ha sobrado. Ahora todo es cuestión de una simple decisión: ¿damos el paso hacia el amor o no lo damos?*

Tras un silencio, y mirándome con suavidad, añadió:

- *¿Tú lo vas a dar?*
- *Sí, quiero darlo...*
- *Entonces tienes que sanar la culpa... Tenemos que aprender a perdonar, a perdonarnos...*

*“Tenemos que aprender a perdonarnos...”* Estas palabras quedaron en mi interior revoloteando...

Tras una extensa conversación, habiendo recogido las ventanas del autobús y de la mente-corazón ya tantos paisajes, surgió ese silencio que nos invitaba a descansar...

- *Bueno, estoy un poco cansado, creo que voy a dormir un poco...*

Entonces, desde esa sonrisa “intrigante”, musitó:

- *Atención a los sueños... En los sueños nos llega mucha información...*

Al decir esto, justo en ese momento, me vino el “fogonazo”; súbitamente surgió el recuerdo del sueño de esa misma noche, que parecía haber olvidado... Lo más curioso de todo es que sus ojos lo sabían, ¡sí, tras su sonrisa inteligente podía percibir como ella era consciente de la sincronía que vivía! Entonces, al ver mi cara sorprendida, añadió:

- *Estás limpiado... Y eso está muy bien...*

Al momento mis ojos se humedecieron, y el corazón se abrió en un relámpago de comprensión, que yo viví como una gracia, como una clara transparencia del movimiento del Amor.

Esa noche, había drenado la culpa de mis ancestros, que no son “yo”, y que a la vez sí lo son; la energía de mi inconsciente ancestral estaba en mi interior, en alguna medida me conformaba, eso también era “yo”. El conflicto emocional de mis ancestros se estaba expresando a través de mí, en alguna medida, tenía la responsabilidad de sanar una gran culpa arraigada en mi memoria colectiva.

Sin darme cuenta me había estado resistiendo a aceptar esa culpa que en mi interior se removía; siempre que me justificaba, o me defendía, la resistencia persistía. En ese momento comprendí y acepté mi responsabilidad, no como una responsabilidad *directa*, pero sí como una responsabilidad *ancestral*. En esta aceptación, todo fue acogido súbitamente en mi corazón. Entonces, viviendo todo esto, de repente me surgió girarme hacia ella y decirle sincera y humildemente:

- *Pido disculpas por parte de mis ancestros a tus ancestros. Siento mucho todo este sufrimiento, todo este dolor. Lo siento en el corazón.*

Eran palabras sentidas... Palabras transparentes...

- *También lo siento en el corazón...*

Tiernamente añadió ella...

Al completarse este movimiento sentía como que algo había sido redimido en mi interior, algo se había liberado en mi corazón... Entonces, volvimos a ese silencio donde todo se posa, ese estado natural donde todo retorna a la quietud original.

### **La verdad del mundo**

Desde muy joven algo me ha impelido poderosamente a tratar de “comprender el mundo”. Mi tendencia innata me orientaba naturalmente a la “investigación y la transmisión”; quería saber la “verdad del mundo”, y quería compartirla.

Si existe una motivación profunda que mueve mi existencia, siento, indefectible y honestamente, que es la Verdad. El Amor a la Verdad. La Verdad en todos sus niveles y manifestaciones. Esta motivación es la que me ha empujado, secreta o abruptamente, en cada paso que he dado, la pasión que ha marcado el pulso de mi vida. El Amor a la Verdad como el fundamento dhármico de mi existencia.

Efectivamente, este impulso, este anhelo profundo, esta búsqueda, se ha desarrollado en muchos niveles, y, como es natural, durante mucho tiempo esta búsqueda fue filtrada por la dinámica del ego.

*Una búsqueda teñida de luces y sombras, de amor y miedo, de extremos y polaridad... Esa búsqueda netamente humana que marca el pulso del viaje hacia nuestra verdad más esencial.*

Desde muy joven tomé conciencia de algo sorprendente: el mundo no era lo que aparentaba, de hecho, parecía que todo estaba “dado la vuelta”. En la “versión oficial del mundo” lo falso se tomaba por lo verdadero y lo verdadero se tomaba por lo falso, el miedo se tomaba por amor, la esclavitud por libertad, la usura tenía un fin solidario, y la guerra se hacía por la paz y la prosperidad... Programar la mente era educar, la destrucción eran progresar, a la explotación se le llamaba democracia, y a la tiranía, soberanía individual... Todo invertido. De alguna manera, todo se resumía en esta magnífica afirmación de Chris Hedges:

*“Vivimos en un mundo donde los bancos destruyen la economía. Los gobiernos destruyen la libertad. Las empresas destruyen el trabajo. Los jueces destruyen la justicia. Los medios de comunicación destruyen la información. Las escuelas destruyen la educación. La religión destruye la espiritualidad. Y donde la humanidad se está destruyendo poco a poco a sí misma”*

Sí, años de investigación y lecturas “prohibidas” me llevaron hacia lo que algunos denominaron el “horror de la situación”. En realidad, a medida que “corría una cortina” la sorpresa aumentaba más y más, la realidad superaba a cualquier ficción que pudiera imaginar. En algún diario de bitácora quedó escrito:

*El sistema que domina el mundo está basado en el conflicto y en la deuda. Un sistema monetario que todo lo rige y todo lo gobierna. Un sistema donde la paz es económicamente insostenible, la salud es económicamente insostenible, el amor es económicamente insostenible. Un mundo donde la libertad es suprimida sistemáticamente. Un mundo donde, en esencia, todo el sistema promueve una guerra contra la consciencia, el amor, y la verdad.*

Pero sin duda lo que más abrió mis ojos fue viajar, ir más allá de lo aprendido y poder ver con mis propios ojos el mundo que habitaba, su cruda realidad. Viajar, observar, compartir con las gentes, preguntar, escuchar... Todo esto me hizo tomar conciencia de que, en efecto, la “realidad sobre el terreno” era muy distinta de la “versión oficial de la realidad”.

Como es natural, descubrir esta realidad desde los ojos del ego hizo surgir en mi interior una profunda indignación, el odio y la rabia viscerales. Un dolor inmenso ante la injusticia y la ceguera colectiva, que me intoxicaba profundamente. Durante años, oír hablar a los políticos, ver un telediario o un debate de opinión en los medios de comunicación, me ponía enfermo, y constatar cómo la gente se lo tragaba, lo asumía y lo defendía, ¡me enfermaba todavía más!

Sí, crecí y pasé la juventud enfadado con el mundo; crecí con la herida de la injusticia, el hambre, la guerra, la psicopatía corporativa, la esclavitud financiera, la destrucción medioambiental... La hipocresía, la manipulación, la explotación, la

perversión, la crueldad, la ceguera y, en remidas cuentas, la “oscuridad”.

Mi “enfado con el mundo” se tradujo en una búsqueda y una denuncia que, como es natural en esa fase del desarrollo, se quedaba en lo exterior; todo lo que contemplaba no tenía que ver conmigo, era algo puramente objetivo. Como buen joven instalado en su ego –un ego en su esplendor-, todo lo veía desde el prisma de la dualidad, es decir, tras la noción de víctimas y de verdugos, de inocentes y culpables, en definitiva, tras el cristal partido de la mente, la percepción del bien y el mal.

Entonces, en un momento dado, apareció Krishnamurti... La búsqueda de la verdad llegó a un punto donde no podía seguir enfocada en lo exterior. Krishnamurti me llevó definitivamente hacia el interior. La llegada de este ser a mi vida la viví como la de un leñador llevando su hacha afilada directamente a mis raíces.

En resumidas cuentas, con esta llegada tomé conciencia de que *“yo era el mundo, el mundo era yo”*; todo lo que veía fuera, tenía que ver conmigo. Si la raíz de todos los problemas del mundo tenía que ver con una existencia basada en el ego y en el miedo, tenía que ir a mi interior, hacerme responsable y asumir el ego y el miedo que yo estaba proyectando en el mundo.

Fue muy duro, por eso digo lo de “leñador”. Me di cuenta que era mucho más fácil trabajar hacia fuera que trabajar dentro de uno mismo, más fácil, más cómodo, mas tentador... Mucho más fácil seguir alimentando y expresando la imagen que tenía de mí mismo que renunciar a ella y entrar, honesta y humildemente, en lo desconocido... Pero ahí estaba esa llamada a la Verdad, que me mostraba claramente por donde tenía que transcurrir ahora mi camino... *¿Quieres la Verdad? Esta es la puerta... ¿Quieres una revolución en el mundo? La verdadera revolución es la revolución interior.*

En este proceso, me di cuenta que mi enfado con el mundo en realidad velaba el enfado conmigo mismo; la división entre “buenos y malos” era una división y una disociación en mi interior; mi propio conflicto alimentaba el conflicto exterior. La ignorancia, la inconsciencia, la ceguera, el ego, el miedo y la ambición, estaban en mi interior. *Si quería transformar el mundo tenía que transformarme a mí mismo.* Si quería la Verdad, la Bondad, el Amor en el mundo, tenía que realizarlo en mi propio corazón.

Dice Pablo D’Ors: *“El mundo no es pastel que yo me tenga que comer. El otro no es un objeto que yo puedo utilizar. La Tierra no es un planeta preparado para que yo lo explote. Yo no soy un monstruo depredador. Por eso he decidido ponerme en pie y abrir los ojos. [...] Viviré por ello desde la ética de la atención y del cuidado.”*

Después de ver lo exterior, la vida me llevó hacia el interior. En un largo camino a lo profundo la vida me llevó del odio al mundo a descubrir la Compasión, un viaje prodigioso marcado de expansión y contracción, de goce y de dolor, de “noches oscuras del alma”, y de revelación.

De lo exterior a lo interior, y de lo interior la vida me llevaba nuevamente a lo exterior... *Ahora tocaba ir hacia fuera, desde dentro.* Desplegar conciencia plena en la vida cotidiana, especialmente en esa realidad del mundo que tanto dolor imprimió en mi corazón. Tocaba volver a eso, ponerme nuevamente cara a cara con mis “monstruos”, dar otra vuelta por lo que había desgarrado mi corazón. La vida me ofrecía otra vuelta hacia lo externo para integrar el “cuarto cuadrante”, otra vuelta por el escenario del mundo para integrar esa dimensión humana en el corazón.

*Integrar la realidad de la vida humana en la dinámica de la vida espiritual. Reconciliar el fondo con las formas, la esencia con las apariencias. Integrar lo interior y lo exterior, lo individual y lo*

*colectivo, descansar en esa comunión definitiva entre lo humano y lo divino.*

### **La punzada de la injusticia**

Una de las heridas más dolorosas que me han acompañado desde muy joven es el sentimiento de injusticia; en verdad, siento que esta *impresión* viene de muy atrás, hasta el punto de adivinar tras ello algo así como una pulsión inscrita en la naturaleza humana, una pulsión existencial.

¿Existe algún ser humano que no se remueva o se conmueva ante la injusticia? En efecto, parece que este sentimiento es compartido, en alguna medida, por todos nosotros. Más allá de nuestras impresiones biográficas, más allá de nuestros condicionamientos transgeneracionales o patrones kármicos, parece haber una *resonancia de fondo* universalmente compartida.

Para abordar todo esto, para sanar mi corazón, tuve que ir, naturalmente, al punto de partida: ¿qué es la justicia? Y claro, esta respuesta tenía que venir del Maestro del Corazón.

*Esencialmente, la Justicia tiene que ver con el Equilibrio y la Verdad; la imagen de la Balanza Cósmica representa simbólicamente esta realidad.*

Esta imagen de la Balanza lo dice todo... Todo en la naturaleza tiende al equilibrio, hacia la “justa media”; todo este universo refleja esa tendencia a equilibrar y compensar el devenir de la dualidad, la tensión polar entre los dos platos de la Balanza. Cuando un plato se inclina demasiado hacia un lado, la vida responde con una solución de equilibrio. Cuando el equilibrio se rompe definitivamente, el sistema colapsa, y muere, ¡y esto mismo representa un movimiento compensatorio perfecto dentro del Equilibrio Universal!

*La naturaleza busca, continuamente, una solución de equilibrio. Esta vida es como una marea, un flujo y un reflujo que se*

*compensan continuamente. A cada paso que damos estamos en desequilibrio, que en realidad es la condición para avanzar. Observa al funambulista... Lo ves en equilibrio sobre la cuerda floja, pero, en realidad, existe un movimiento sutil hacia un lado y el otro; su arte es estar bien compensado, ni demasiado inclinado hacia un lado ni demasiado hacia el otro. Claro, si el movimiento se extrema hacia alguno de los lados, el desequilibrio se hará visible, y, tarde o temprano, caerá. Para no caer, la vida nos ofrece una solución de equilibrio, que a veces toma la forma de crisis, colapso o enfermedad; en realidad, una oportunidad de rectificar y compensar, de crecer, y recordar.*

A través de este movimiento eónico, de idas y venidas, la danza tiende a revelar lo que hay más allá de la misma danza de la dualidad. La armonía entre los platos de la Balanza -los opuestos aparentes- tiende a revelar ese punto interior de Equilibrio perfecto del que pende la Balanza. Y a esto también podríamos llamarlo la Verdad. De ahí la profunda relevancia que todas las tradiciones de sabiduría han dado al concepto de “ecuanimidad”, que viene a referir el “equilibrio del alma” como un factor ineludible en el camino del despertar.

Desde este punto de vista, la justicia, o lo justo, refleja todo movimiento que tiende a equilibrar la Balanza, en todas sus manifestaciones, desde la balanza cotidiana a la Balanza Cósmica o Trascendental. Y, de la misma manera, la injusticia, o lo injusto, refleja todo aquello que extrema el desequilibrio, alejándonos del movimiento evolutivo natural, ese que, indefectiblemente, nos ha de conducir a *recordar*.

Si en esencia somos Equilibrio perfecto, si somos la Verdad, es natural que resonemos con la justicia y lo verdadero, y de la misma manera que nos removamos o nos conmovamos con la injusticia o la falsedad; algo profundo nos marca el camino de regreso al Hogar.

Ahora bien, tras comprender todo esto, ahora tocaba “hacerlo carne”, traducirlo en mi relación con el mundo; ahora la herida tenía una oportunidad para sanar.

*Justicia es Equilibrio. Todo se compensa en Todo. El Universo es su totalidad es lo más justo que podría ser.*

*Claro, desde nuestra percepción limitada podemos advertir ciertos desequilibrios locales, pero en un contexto universal este equilibrio dinámico siempre acontece.*

*Recuerda siempre la superposición de estos dos planos, el relativo y el primordial; en uno todo es perfecto en Sí mismo, en otro hay pasión, sentido de justicia, sensibilidad.*

*Puede que a veces respondas a una situación con una acción legítima y justa, pero ten en cuenta otra posibilidad: “es justo, pero para despertar he de ir más allá...”*

*Es cierto, sin justicia no hay paz, pero has de comprender que existe una paz kármica y una paz dhármica. Si te quedas en lo justo eliges el **camino del karma**, el camino del equilibrio -a toda acción le sigue una reacción para compensar-. Si vas más allá de la mente, del desequilibrio local, entonces tomas el **camino del dharma**, el camino de la Virtud, el camino de la Gracia.*

*No te lo puedes creer, lo tienes que probar... Descubrir por ti mismo si existe una posibilidad más allá del camino del karma, si verdaderamente existe una acción surgida de la Gracia.*

*La mente que sabe que los asuntos del Universo sobrepasan su competencia, necesariamente se tranquiliza.*

*La paz depende de la manera en que la mente percibe las cosas.*

*La paz indica la vía de la conducta justa.*

**[Vaiyai R. Subramaniam]**

## El guerrero interior

¿Cuál fue el recurso, la respuesta de mi naturaleza a esta percepción de injusticia y falsedad? La respuesta vino del guerrero interior.

Como es natural, este arquetipo psíquico se expresó inicialmente a través el ego, fundamentalmente con la energía de la ira, que es la energía para poner límites ante todo lo que experimentamos como una agresión o una amenaza. Gracias a ella pude desenvolverme y protegerme de la agresión, del abuso de poder y de la explotación psicológica con la que *la sociedad pretendió convertirme y anularme*. En alguna medida, gracias a esta energía pude proteger mi dignidad, pude respetarme, claro está, siempre desde la perspectiva del ego autoafirmándose.

Esta energía, la ira (el enfado, la agresividad), es una energía-emoción con su propia función específica y su perfecta razón de ser, como todas las demás. Pero claro, **todo tiene su justa medida, y su justo momento**. En verdad, este recurso en manos del ego sirvió en el desarrollo de una individualidad que, de fondo, siempre anheló la verdad y la libertad.

Desde muy pequeño, este guerrero no consentía con el hecho de no ser respetado, de no ser aceptado tal y como era; ¡sólo quiero ser yo mismo! A esa mente infantil le costaba concebir como esto tan básico era ignorado por todo el mundo. Por todas partes estaban los “debes” y los “tienes que”, los “deberías” como una obligación y los “no deberías” como una prohibición. El mundo no me permitía “ser yo mismo”, la aprobación de mi propio ser estaba supeditada a cumplir con todas las obligaciones y condiciones ¡impuestas por una sociedad enferma! ¿Adónde me llevaría rendirme ante las condiciones de esta sociedad? A la misma enfermedad... Para mí todo esto era visto desde una lógica transparente, elemental.

También recuerdo nítidamente una impronta temprana muy poderosa: la “necesidad de disfrutar”, y también la frustración y el trauma que me suponía anular esa necesidad con otras cosas que me envenenaban, ¡como lo era memorizar cosas que aborrecía en una academia de verano mientras mis amigos jugaban y brincaban! Esto también hizo surgir la ansiedad, como una respuesta de amenaza ante el alineamiento, el autoritarismo, el forzarme a una vida no-elegida, mecánica, aburrida... Me parecía tan injusto someterse a todo esto ¡yo tenía derecho a disfrutar!

En verdad, esta “necesidad de disfrutar” también la percibo como una expresión de nuestra naturaleza esencial, el Ananda, nuestra naturaleza dichosa y bienaventurada. Por eso, más allá del dolor que tuve que experimentar, más allá de la sombra que generó y me tocó atravesar, hoy en día percibo y agradezco todo esto como un regalo de la vida en mi devenir existencial.

En mi proceso vital crecí con estas heridas, la injusticia, la falsedad, el no ser respetado, el hecho de no poder ser yo mismo, de no poder disfrutar y recrear mi propia trama existencial... Y claro, todo esto se proyectó hacia fuera, creando al “enemigo”, no tanto como personas concretas sino como un ente colectivo llamado “sistema” o “sociedad”. El guerrero se tenía que defender de un mundo que lo agredía en su libre expresión connatural, de ahí la ira, canalizada eventualmente a través de cierto vandalismo juvenil, pero sobre todo a través de la denuncia y la palabra, que era blandida como una espada afilada.

Por otra parte, esta ira-agresividad también se manifestaba ante la percepción de la injusticia colectiva y la falta de respeto hacia todas las formas de vida, algo que en verdad me torturaba y me encendía.

*Cuando percibimos algo injusto se mueven, por así decir, dos niveles de ser: el **ego** a través del guerrero se vuelve agresivo*

*ante la amenaza de su propia integridad y seguridad, pero, además, de manera intuitiva, puede percibir que la debacle humanitaria y medioambiental también le afecta y le amenaza (ya que todo está conectado, y todo afecta a todo). Esa agresividad, aunque en principio parezca que es por proteger a los demás, sigue manifestándose por sí mismo, por su propia supervivencia y seguridad. En este sentido, la percepción de amenaza se extrapola más allá de lo meramente individual. Y luego, está la energía del **corazón**, inherente a todo ser humano, que se manifiesta en la empatía profunda por el sufrimiento ajeno, en la compasión y en la bondad. A lo largo de nuestro desarrollo ambos niveles de ser están presentes, tan profundamente imbricados que apenas discernimos en cada momento cuál de los dos prevalece.*

Quando el proceso viró al interior, tomé conciencia de que el conflicto profundo no era con el mundo, con la sociedad, con “lo otro”; lo que realmente me mordía era la falta de respeto y el sentimiento de traición hacia mí mismo, una *traición interior*. Claro, finalmente, uno tiene que adaptarse al medio, si quiere sobrevivir... Dentro de nosotros, el aspecto que pulsa por la **libertad** entra en conflicto por el que pulsa por la **seguridad**, que, en esa fase del desarrollo, casi siempre sale victorioso. Entonces, el aspecto que pulsa por la libertad se siente herido, traicionado, sobre todo si ese aspecto es con el que más nos hemos identificado. El conflicto es interior. Por ejemplo, podríamos decir que *del conflicto con el jefe que me explota paso al conflicto interior por tener que “bajarme los pantalones”*. El verdadero conflicto está dentro, lo de afuera es su *justificación*.

*El combate decisivo respecto a la senda del guerrero no se decide batallando contra un enemigo externo sino enfrentándose a uno mismo, a sus miedos y debilidades.*

[Sabiduría del Chamán]

La clave de toda sanación está en el interior, en resolver el conflicto dentro de uno mismo; eso únicamente sucede en el **corazón**, a través de la comprensión y de la compasión.

Ambos aspectos -la seguridad y la libertad, el miedo y el amor- son necesarios en el devenir evolutivo, únicamente hay que comprender que hay un momento para todo... No es necesario crear más división, todo cabe en el corazón.

En un momento dado me di cuenta que la vida me invitaba a **bajar la espada de la mente al corazón**, y también, a desprender mi identidad del guerrero, una de las imágenes que más amaba, la que más me definía y a la que más me identificaba, precisamente. No se trataba de anular al guerrero, sino de revelar mi verdadera identidad más allá de él, y de cualquier otra cosa... *Cada vez que pides una definición, obtienes una limitación...* Utilizar al guerrero sólo cuando fuera necesario, no desde el ego, sino desde la consciencia-corazón. Un guerrero no movido por el miedo, sino por el Amor.

*El verdadero guerrero no tiene enemigo; no lucha contra nada ni nadie; el verdadero guerrero solo sigue a su corazón.*

*El verdadero guerrero solo hace lo que tiene que hacer; no lo hace “en contra de”, sino “a favor de”. Su papel es restablecer el equilibrio en la Fuerza, sin odio, sin rechazo, sin oposición.*

*El verdadero guerrero respeta lo que él mismo representa, y lo que a cada cual le toca representar. No hay ningún enfrentamiento entre buenos y malos, entre la luz y la oscuridad. Sus visiones, sus palabras, sus acciones, sencillamente responden a un compromiso profundo con la Vida en su Totalidad.*

*El verdadero guerrero no hace lo que le “conviene”, hace lo “correcto”. Tú sabes muy bien lo que es esto; puedes tener la tentación de auto engañarte, todos hemos sido expertos en esto, pero siempre sabemos qué es lo correcto en cada momento.*

*Solo es una decisión: elijo la verdad o la falsedad en mi corazón.*

### **Las cuatro fases de la verdad**

*En tiempos de engaño universal decir la verdad se convierte en un acto revolucionario.*

**[George Orwell]**

Existen, por así decir, cuatro fases en la comunicación de la verdad, a saber: la negación, la ridiculización, la agresión y la aceptación.

De primeras, cuando escuchamos una verdad que cuestiona nuestro sistema de creencias, lo negamos, así, sin más. Seguidamente, si vemos que esa verdad sigue aclamando, la ridiculizamos, nos mofamos. Si esta persevera, entonces nos volvemos agresivos y atacamos. Y finalmente, la verdad es aceptada; la verdad siempre termina autoafirmándose.

Durante mi desarrollo, recibir esta negación, y sobre todo esta ridiculización, me exasperaba. Comunicar lo que descubría sobre “la verdadera situación del mundo” y recibir la mofa de otras personas me ofendía terriblemente; no soportaba la “ceguera”, ¡y mucho menos que le dieran la vuelta y me la atribuyeran a mí!

Pronto me di cuenta que el mejor truco, el mejor sistema de control de las élites dominantes era delegar sus funciones de control a los propios individuos; ellos mismos, a través de la ridiculización y la desaprobación, se censurarían y se controlarían a sí mismos, manteniéndose divididos y enajenados. ¿Por qué es tan poderosa la ridiculización? Porque en esencia lo que buscamos desesperadamente es la **aprobación**.

Para mí, ir más allá del miedo a la ridiculización, y vivirlo sin reaccionar agresivamente, fue complicado. Claro, la aprobación de los demás es lo que más buscamos y añoramos, no

solo como una necesidad secundaria o circunstancial, sino como una necesidad vital de *atención y amor* ligada a nuestra misma existencia (una necesidad esencial que, una vez más, refleja *la misma substancia de nuestra naturaleza*).

En efecto, esta *necesidad de amor*, de reconocimiento y de atención, es indispensable en nuestro desarrollo, por eso, de una manera u otra, *muchas veces hay que doblarse*. El peligro de ser uno mismo es que nos dejen de querer, de aprobarnos, por eso “ser uno mismo” requiere un gran coraje.

Durante mucho tiempo tuve que lidiar con estas “cuatro fases de la verdad”, hasta llegar a ser asumido con algo natural en mi relación con la sociedad. Sin embargo, la gran sorpresa, el gran “desengaño lúcido” que aún me quedaba por vivir, fue encontrarme esto mismo en el llamado “mundo espiritual”. Al principio no podía comprenderlo... ¿Cómo podía ser posible que esta herramienta de control de la conciencia pudiera tener el mismo efecto, igualmente profundo, igualmente penetrante, en las llamadas “escuelas del despertar”? Entonces comencé a darme cuenta de lo poderosa que era la hipnosis, del gran poder del “Leviatán”.

Sí, en algunos contextos espirituales -o de desarrollo transpersonal- la dimensión del “cuarto cuadrante” se tiende rápidamente a desdeñar. Es más, nombrar algo sobre esto puede llevar a la mofa y al desdén, señalar hacia el infantilismo y la conspiranoia, o, en el mejor de los casos, uno siempre puede recibir la socorrida respuesta de “*todo está en tu interior, respíralo*”. Sí, en muchas de estas escuelas el sistema de control se ha difundido astutamente transfiriendo toda la atención hacia el “primer cuadrante”.

*Si sacas a la luz lo que está dentro de ti, eso te salvará.*

*Si no sacas a la luz lo que está dentro de ti, eso te destruirá.*

**[Evangelio de Tomás]**

Este sutra de Tomás refleja la esencia de un proceso del despertar. En este proceso vamos directamente a la **sombra**: lo oculto, lo reprimido, lo que no queremos ver, todos los aspectos dolorosos o desagradables rechazados de nuestro propio ser. Damos por sentado que para poder sanar hay que alumbrar, drenar e integrar la sombra, pero cuando esto lo aplicamos a lo colectivo, al mundo en que vivimos, ¡entonces somos conspiranoicos! Todo esto ciertamente me sorprendía y, porque no decirlo, todavía, sutilmente, me dolía...

*A los que duermen les molesta que despiertes; recuerda, si te defiendes, tú también duermes.*

De alguna manera intuía y sentía que abordar este “cuarto cuadrante” en el ámbito del desarrollo humano era tan importante y relevante... Aliviar el sufrimiento humano, realizar nuestra naturaleza humana y trascendente, requería ciertamente de una visión integral, una visión que no excluyese ningún aspecto de nuestra realidad en su totalidad.

Sí, *sabíamos que solo el Amor y la Verdad nos redimiría*, pero en muchos casos este “cuarto cuadrante” no se quería ver, precisamente por la dolorosa verdad que escondía... Se seguía alimentando una conciencia que censuraba lo que nos perturbaba, y reprimía lo que nos dolía, de nuestra sombra colectiva. Y sí, he de reconocer que durante mucho tiempo tuve que aprender a gestionar todo esto, que aún me removía, hasta que un día de gracia me llegaron estas palabras con sabor a profecía: *“Mi forma de bromear es decir la verdad. Es la broma más divertida.”* ¡Qué gran enseñanza, que gran filosofía!

### **Discernir no es valorar**

Para abordar la verdad se precisa, primeramente, amarla, esta es la disposición elemental: la inocencia, la curiosidad conatural, el amor a la verdad. Cuando este amor se proyecta

hacia el exterior lo llamamos ciencia, cuando se vuelca hacia el interior lo llamamos espiritualidad. También podemos llamarle ciencia exterior y ciencia interior; ambas son ciencia -objetiva y subjetiva-, y ambas son aspectos de la “inteligencia espiritual”.

Por otra parte, está el **creer** y está el **saber**, está el conocer y el comprender. Inicialmente, todo lo que nos mueve son las creencias, hasta el mismo escepticismo –el escepticismo ciego- es una creencia. Sin embargo, pronto descubrimos que la verdadera ciencia está más allá de cualquier creencia. La creencia ciega dice “creo en esto”, el escepticismo ciego dice “no creo en esto”, la mente inocente dice “no sé, lo observaré”. Esta inocencia, abierta, honesta, inteligente, es la base de toda ciencia. Desde aquí, pasamos del conocer al comprender, del territorio de la mente a la amplitud de nuestro propio ser.

*La verdad es más una cuestión de discernimiento que una acumulación de información, no tiene tanto que ver con la deducción sino con la revelación. La verdad no se alcanza, únicamente se descubre, se devela. La verdad siempre está presente, la Verdad siempre Es.*

El discernimiento es una facultad de la consciencia: es la lucidez, la capacidad de ver “lo que es”. Interpretar, analizar, valorar lo que se ve, viene después, y esa es una función de la mente. La mente define, juzga y discrimina según sus propios patrones, por lo tanto, está impedida para ver la realidad directamente. Discernir la realidad no implica tener que valorarla, diseccionarla en términos de “atracción y repulsión”, de “mejor” o de “peor”. Ver “la verdad del mundo” no es, por lo tanto, un ejercicio para juzgarnos, sino para liberarnos, porque como decía Krishnamurti, “ver el hecho, libera de ello”.

*No es necesario juzgar el mundo para verlo como es, pero si es necesario verlo como es para dejar de juzgarlo.*

De este discernimiento surge la comprensión, y la comprensión es la otra cara de la compasión. Después de tomar conciencia de lo que había sucedido y sucede en el mundo, quedaba lo más significativo: aprender a perdonar, y a perdonarnos.

### **El perdón**

Uno de los más grandes descubrimientos de mi vida ha sido sin duda la “cualidad de la paradoja”: la paradoja como la lógica de la existencia. En este proceso del perdón, esta cualidad volvía a ponerse de manifiesto: *antes de perdonar es necesario expresar nuestro dolor; integrar el odio que sentimos es necesario para abrirse a la compasión.*

La paradoja es hermosa porque nada excluye a nada, nada se divide, nada se disocia, nada se separa esencialmente de nada... Hay una gran paz en la paradoja.

Desde aquí, descubrí que perdonar no implicaba reprimir nuestro odio, nuestro resentimiento, nuestro dolor, nuestro enfado, de hecho, el proceso comenzaba justamente por todo lo contrario, es decir, por asumirlo y perdonarlo.

*Lo primero que tenemos que perdonar es nuestro sentir. Aceptar que sentimos ira, miedo, asco... Liberar el resentir, la presión interior que bulle en nuestra mente y nuestro corazón. Abrirnos incondicionalmente a ello. “Yo siento: acepto mi sentir”. Después de esto, abrirnos a la comprensión y a la compasión, es nuestra decisión: “Estoy decidido a mirar de otra manera. Elijo cambiar mi percepción”.*

Claro, este cambio de percepción implicaba el **desapego de la memoria de dolor**. Asumir totalmente la responsabilidad de mis percepciones, de los programas de conflicto que anidaban en mi mente, de mis sistemas de creencias y mis emociones... Para poder liberarlas, tenía que aprender a asumirlas responsablemente.

*Perdonar es liberarse de las creencias limitadoras, del victimismo, de los nudos de odio y de rencor, y, sobre todo, de la profunda culpa. La culpabilidad es la mayor fantasía del ego, la máxima expresión de la separatividad. Nos amarramos al ego desde la culpabilidad.*

El perdón es un proceso orientado a deshacer la **culpa** a través de la expansión de la consciencia y el cambio de percepción. En esencia, el perdón tiene que ver con la comprensión, y la comprensión es la otra cara de la compasión. *Cuando sabes, amas; cuando amas, sabes.*

Otro de los descubrimientos que *favoreció la luz en mis ojos y alivió mi corazón*, fue tomar conciencia de la “culpa inconsciente”, algo que encajó muchas piezas dentro del entramado de visiones y experiencias que marcaron mi camino hacia el perdón.

Me di cuenta de que, bajo la manifestación consciente de la culpa, subyace una culpa inconsciente, una culpa que anida en el “inconsciente colectivo”. Y más aún... Más allá de los programas de culpa transgeneracionales y ancestrales, latía una culpa primordial: un sentimiento básico de ser “erróneo”, una identificación inconsciente con el “error”.

*En esencia, la culpa inconsciente procede de una negación del Ser. Asumir el olvido de nuestro propio ser para representar y experimentar en el mundo, conlleva este sentimiento de “culpa”.*

*Ante la experiencia de la separación de la Esencia, se desarrolla en la mente colectiva un sentimiento como de haber hecho algo horrible, de haber “pecado”, de haber cometido un error trágico y colosal... Este error, **ese ingreso en la separatividad -la expulsión del Edén-, produce culpa, y la culpa mantiene la conciencia de separación.** Sin embargo, la separación sólo es un sueño, nunca ocurrió como realidad. La separación es fruto de la imaginación, un sueño en el que elegimos creer, y, por tanto,*

*crear como experiencia: experimentar el programa del ego y vivir una creación independiente, basada en separatividad.*

*La misma libertad fundamental que nos permitió separarnos aparentemente de la Fuente, ahora está presente para regresar -también aparentemente- a Ella.*

El perdón profundo tiene que ver con este recuerdo esencial; comprender que no hay culpa, que nunca la ha habido, ni nunca la habrá. Desde el recuerdo de nuestra Naturaleza Profunda, comprendemos que cada uno representa lo que le toca representar, que cada uno hace “lo que sabe y lo que puede”, en cada fase de su desarrollo, con todos sus condicionamientos, con todos sus programas...

*Cada ser refleja a la Conciencia, la Conciencia se refleja en cada ser. Todo lo que existe son “puntos” de observación y experimentación, todas las cosas son reflectores de la misma Conciencia.*

*Cada ser se manifiesta a través de esta expresión única que encarna, y del papel exclusivo que, en esta gran Obra del mundo, le toca representar.*

*Cada ser humano es una hebra de la misma Conciencia, cada uno de nosotros vive su propio proceso de auto-olvido y auto-descubrimiento, su propio ocaso y su propia alborada en esta misteriosa trama de la vida humana.*

*Perdonar es recordar, tomar conciencia de nuestra naturaleza esencial. Esto implica una decisión a favor de algo más amplio que mi yo personal. Es una decisión profunda: ¿elijo el conflicto o elijo la paz?*

## **TEORÍA INTEGRAL**

La Teoría Integral de Ken Wilber (considerado por muchos como el gran “cartógrafo” de la conciencia), trata de *sintetizar*

*y articular* la esencia de todos los **sistemas de conocimiento** del mundo, tanto orientales como occidentales, participando tanto del legado de las Tradiciones Espirituales como los descubrimientos de la Nueva Ciencia.

La Teoría Integral es una “síntesis” elaborada y aplicada en todos los campos de la experiencia humana, especialmente en el ámbito del **desarrollo y la expansión de la conciencia**.

De toda esta sabiduría “revelada y aplicada”, Wilber nos ofrece un mapa integral que nos permite contemplar, de una manera verdaderamente holística e inclusiva, los aspectos fundamentales que forman parte de **cualquier experiencia que tenga lugar en nuestra conciencia**.

Los aspectos más característicos del mapa integral señalan a:

- Realidades **subjetivas** (lo que sucede en nuestro interior).
- Realidades **objetivas** (lo que sucede en el mundo exterior).
- Realidades **colectivas** (la realidad “consensuada”; realidades comunes que todos compartimos).

Este mapa, de hecho, es tanto una teoría –un marco de referencia–, como una invitación a la práctica. El propósito de la Teoría Integral es aplicarla y reflejarla en nuestra vida cotidiana. En realidad, este mapa es una invitación a una **nueva manera de vivir “plenamente”**, una nueva forma de existencia humana verdaderamente integral y coherente.

## LOS CINCO RASGOS

Los cinco rasgos fundamentales de este mapa son: **cuadrantes, niveles, líneas, estado y tipos**. Este mapa nos ayuda a no soslayar ningún aspecto importante en nuestra práctica.

## 1. Los cuadrantes.

*La Belleza, la Bondad, y la Verdad son, en todos y cada uno de los instantes, dimensiones de su propio ser, en todos y cada uno de los diferentes niveles de crecimiento y desarrollo.*

Verdad, Bondad, y Belleza. (Conciencia, Amor y Creatividad; Masculino, Femenino, y el Hijo que nace de su encuentro). Cada evento que sucede en el mundo manifiesto posee estas tres dimensiones.

La Verdad, la Bondad y la Belleza son versiones diferentes de una misma Realidad, que puede adoptar los pronombres de la primera, la segunda y la tercera persona (yo, nosotros, ellos-ello). Estas dimensiones son tan básicas que han sido llamadas los cuatro cuadrantes, o **las cuatro dimensiones del ser**.

- **Primer cuadrante:** la dimensión **individual-interior**. El “yo”. Lo subjetivo. (El dominio de la conciencia y la psicología, los pensamientos, los sentimientos y las intenciones.)
- **Segundo cuadrante:** la dimensión **individual-exterior**. El “ello”. Lo objetivo. (El organismo, el cuerpo físico y energético, la conducta.)
- **Tercer cuadrante:** la dimensión **colectiva-interior**. El “nosotros”. Lo subjetivo colectivo. (Cultura y visión del mundo, las relaciones y los significados compartidos.)
- **Cuarto cuadrante:** la dimensión **colectiva-exterior**. El “ellos”. Lo objetivo colectivo. (El entorno, el medioambiente, las estructuras y los sistemas sociales.)

Estas son las cuatro perspectivas fundamentales que integran todo evento, las cuatro formas básicas de contemplar cualquier cosa. **El interior y el exterior de lo individual y de lo colectivo**. Y ser integrales significa incluirlos a todos.

Es importante señalar que los cuatro cuadrantes emergen simultáneamente (*tetra-emergen*), aparecen como las cuatro dimensiones de nuestro *ser-en-el-mundo*. Por lo tanto, los cuatro cuadrantes son *importantes, esenciales, reales e irreductibles*.

Cada uno de los cuadrantes muestra algún tipo de crecimiento, desarrollo o evolución, es decir, todos se despliegan a través de estadios o **niveles de desarrollo**. Por eso mismo, la práctica implica trabajar con todos ellos; tener en cuenta la naturaleza floreciente de cada cuadrante para crecer de manera verdaderamente holística e integral.

En resumen, el enfoque integral implica **el cultivo del cuerpo, la mente y el espíritu, en el individuo, la cultura y la naturaleza**.

## 2. Los estados de conciencia.

Los tres estados naturales, los más comunes, son: la vigilia, el sueño y el sueño profundo (sueño sin sueños). Otros estados pueden ser: estados meditativos, estados alterados, estados modificados, estados expandidos, experiencias cumbre, visión chamánica, etc.

Una de las características de los estados de conciencia es que son **transitorios**. Los estados de conciencia fluctúan, “vienen y van”; cualquier estado es provisional.

## 3. Los estadios o niveles de desarrollo.

*Los estadios son hitos progresivos y permanentes que jalonan el despliegue evolutivo de nuestro desarrollo.*

Los estadios son **permanentes**. Por así decir, es la “modalidad de conciencia” donde uno se encuentra naturalmente establecido (existen varios modelos para cartografiar los

estadios, uno de ellos señalaría, por ejemplo, a los estadios egocéntrico, etnocéntrico, mundicéntrico y kosmocéntrico.)

Cuando se consuma un determinado estadio, se establece como una realización duradera. A partir de ese momento, el individuo puede acceder, si lo desea, a las capacidades propias de ese estadio.

Los **estadios** de desarrollo se denominan también **niveles** de desarrollo porque cada uno de ellos representa un nivel de complejidad y organización diferente.

*“Complejidad creciente significa conciencia creciente. Cada nivel de conciencia interior va acompañado de un nivel de complejidad física exterior; cuanto más elevada es la conciencia, más complejo es el sistema que la alberga.”*

Cuando queremos señalar la naturaleza dinámica y fluida de esos estadios también los referimos como **olas** (los estadios, aunque permanentes, también fluctúan y oscilan entre los estadios anteriores y los posteriores del estadio que ahora “habitamos”).)

### **El “viaje” de los estados a los estadios.**

Todo el mundo puede tener una “experiencia cumbre”, cualquier estado de conciencia alterado o expandido, ya que todos los estados son omnipresentes y siempre es posible acceder a ellos. La cuestión es que *“uno siempre retorna del estado al estadio”*; la experiencia de cualquier estado es **interpretada** en función del estadio en el que uno se encuentra establecido. Por ejemplo, una persona puede interpretar una experiencia cumbre desde un nivel egocéntrico (mi), etnocéntrico (nosotros), mundicéntrico (todos nosotros), o integral (Todo). Sea cual fuere su experiencia, ésta será asimilada, descifrada y aplicada desde su propio estadio o nivel de conciencia.

Además, esta experiencia cumbre, en su transmisión, puede operarse desde un estadio *superior* a uno *inferior*, diluyéndose la esencia de la transferencia *del saber al conocer, de la certeza al credo, de lo esotérico a lo exotérico*. En esta sencilla ecuación uno puede vislumbrar como la experiencia espiritual puede convertirse en religión, la vivencia en dogma, la certeza en fanatismo y, en definitiva, la vivencia de nuestra Naturaleza Original, del Amor y la Unidad, en algo que promueva el miedo, la separatividad y el conflicto.

Los estadios se despliegan gradualmente, su desarrollo y consolidación responden a *tempos precisos* marcados por el devenir evolutivo. En este devenir, los distintos estadios se asientan sobre sus predecesores, siguiendo una secuencia concreta imposible de saltar (como tampoco es posible pasar de los átomos a las células sin pasar por las moléculas). El desarrollo de cada estadio engloba a sus predecesores. Esto también se conoce como sistema de “jerarquías anidadas”, ya que en su despliegue cada nivel superior trasciende, al tiempo que incluye, a sus predecesores.

*“La práctica de los estados superiores actúa como lubricante de la espiral del desarrollo que, al favorecer la desidentificación del estadio anterior, facilita la emergencia del siguiente estadio superior, hasta que uno puede mantenerse en él de manera estable y continua, momento en el cual el estado pasajero acaba convirtiéndose en un rasgo permanente.*

*Aunque uno no pueda, en suma, saltarse ningún estadio real, sí que puede acelerar su desarrollo apelando a diversos tipos de prácticas de estados, lo que convierte a la **meditación** y a las prácticas transformadoras en un aspecto muy importante del enfoque integral.*

*Cuando más vivimos los estados superiores de conciencia – como los meditativos-, más rápido creceremos y nos desarrolla-*

*remos a través de los distintos estadios de conciencia.*

*Cuando avanzamos en dirección a las olas supramentales, transpersonales, supraconscientes de la evolución, el Espíritu mismo parece sonreír, anunciando su presencia y acabando, finalmente, la enésima ronda del “juego del escondite” con su propio ser y con su propio devenir.”*

### **Falacia pre-post**

Otro modelo clásico para referir los estadios de desarrollo se nos presenta en tres grandes arcos: **prepersonal, personal y transpersonal** (o pre-racional, racional, trans-racional).

Este modelo es de gran utilidad a la hora de clarificar lo que se ha dado en llamar la “falacia pre-post”.

Como veremos más adelante, existe una **inteligencia espiritual** que evidencia un crecimiento progresivo a través de diferentes estadios. De ese modo, podemos ver como existe una espiritualidad pre-racional (estadios arcaicos, mágicos y míticos), y una espiritualidad trans-racional (pluralista, sistémica e integral). La diferencia entre ambos estadios, que se hallan separados por el advenimiento de la **razón**, es tan grande como la que existe entre la noche y el día. (De hecho, la razón en sí misma representa un estadio de la inteligencia espiritual).

*“Las versiones pre-racional y trans-racional de la espiritualidad parecen ser tan similares que el ojo que no está adecuadamente adiestrado, viendo que ambas son “no racionales”, acaba incurriendo en la falacia pre-trans, y equiparando, en consecuencia, dos dimensiones que se hallan en los polos opuestos del espectro del desarrollo de la conciencia.”*

Como hemos visto, los estadios evolucionan hasta llegar a trascender e incluir a sus predecesores. Ningún estadio

se puede saltar, todos se tienen que desarrollar y completar. Cuando tratamos de saltar lo personal para llegar a lo transpersonal incurrimos en eso que se ha dado en llamar el “bypass espiritual” (en muchas ocasiones, este bypass puede venir disfrazado de “renuncia” o “espíritu de servicio”).

#### **4. Las líneas o inteligencias múltiples de desarrollo.**

Los seres humanos disponemos de una amplia variedad de inteligencias. Estas “inteligencias múltiples” se denominan también **líneas de desarrollo**, porque, como vemos, todo fenómeno evidencia un proceso de crecimiento y desarrollo.

Estas inteligencias múltiples señalan a los diferentes rasgos que puede adoptar el mismo proceso de la Inteligencia -como naturaleza implícita de la Conciencia-. Estos rasgos nos permiten señalar, por ejemplo, hacia la inteligencia o línea cognitiva, la emocional, la musical, la kinestésica, la moral, la interpersonal, la estética, la psicosexual, la cardíaca, la espiritual, la línea de las necesidades, la línea de la identidad del yo, la línea de los valores, etc.

Parte de la sabiduría integral consiste en descubrir en qué sobresalimos (cuál es la mejor y más profunda contribución que podemos hacer al mundo), y donde nos cuesta más desenvolvernos (donde podemos enfocarnos para asegurar un desarrollo más equilibrado).

Esta sabiduría integral no tiene que ver tanto con dominar todas las líneas de desarrollo, sino con **ser consciente de ellas**; darnos cuenta en cuáles fluimos y en cuáles nos cuesta expresarnos. Ser conscientes de nuestras “fortalezas” y nuestras “debilidades” nos permite equilibrar y potenciar nuestro desarrollo de una manera más amable y eficaz.

## 5. Tipos (masculino o femenino)

Cada componente del mapa integral puede desarrollarse siguiendo una modalidad masculina o una modalidad femenina. Se trata de modalidades equivalentes (ni mejor ni peor) que se hallan presentes en todos los estadios o niveles de conciencia.

En este viaje a través de los estadios, los hombres y las mujeres los atraviesan siguiendo una *lógica* diferente, los viven y los expresan con una “voz diferente”.

La **lógica masculina** tiende a centrarse en la autonomía, la justicia y los derechos. La **lógica femenina** tiende a la relación, la comunión, el respeto y la responsabilidad. Lo masculino “mira”, lo femenino “toca”. Lo masculino tiende a la actividad y la individualidad. Lo femenino tiende a establecer vínculos, es más relacional.

Efectivamente, existen las versiones “sanas” y las versiones “enfermizas” de cada tipo o modalidad.

*“El principio masculino sano tiende hacia la autonomía, la fortaleza, la independencia y la libertad, mientras que su versión insana o patológica tiende a infravalorar o supervalorar esas virtudes, en cuyo caso, la autonomía se convierte en alineación, la fortaleza en dominio, la independencia en temor patológico al compromiso, y la relación no conduce hacia la libertad, sino que se convierte en un impulso hacia la destrucción que deja al individuo sumido en el miedo.*

*El principio femenino sano tiende hacia la relación, el flujo, el respeto y la compasión, y su modalidad enfermiza acaba naufragando en cada una de esas dimensiones. En lugar de mantener relaciones, se pierde en ellas, y en lugar de alentar el desarrollo de un “yo” sano en comunión con los demás, pierde el “yo” y se confunde con las relaciones en las que se halla sumido.*

*Entonces es cuando la conexión acaba convirtiéndose en fusión, el flujo en pánico y la comunión en una auténtica empanada. Por eso la modalidad femenina insana no encuentra la plenitud en la relación, sino el caos en la fusión.”*

Cabe decir, que en el hombre y la mujer habitan ambos principios, masculino y femenino, y ambos pueden adoptar una versión sana o enfermiza. Si bien es cierto que, por lo general, el hombre muestra más las tendencias masculinas y la mujer más las femeninas, también los hombres pueden mostrar tendencias femeninas y las mujeres tendencias masculinas, de hecho, en una persona normal, sana, suele darse una alternancia natural y equilibrada entre ambas.

Aunque en cada persona prepondere por naturaleza una tendencia, siempre existe un momento y un espacio para manifestar y balancear a la otra. A medida que nos desarrollamos constamos que este equilibrio se hace más consciente, y más coherente. En el estadio integral, las voces femeninas y las voces masculinas se hallan presentes -conscientes- en cada uno de nosotros, y, en consecuencia, tienden a integrarse.

*“Esto no quiere decir que en este estadio empiecen a desdibujarse las distinciones que existen entre lo masculino y lo femenino, y la persona se convierta en un ser andrógino y asexual; lo que sucede, de hecho, es precisamente lo contrario, y los rasgos masculinos y femeninos llegan incluso a intensificarse. Lo que esto significa es que, aunque el individuo siga actuando de un modo predominantemente masculino, o predominantemente femenino, empieza a establecer una relación más amable con ambas facetas de su ser.*

*Simbólicamente, cuando las serpientes masculina y femenina se encuentran en el chakra de la coronilla, éstas tienden a diluirse en su fundamento-fuente; a la altura de la coronilla las dimensiones masculina y femenina literalmente se funden y se*

*convierten en una. Allí se integran las dos voces de cada individuo, y se da una paradójica fusión entre la autonomía y la relación, los derechos y las responsabilidades, la individualidad y la comunión, la justicia y la misericordia, la sabiduría y la compasión... En suma, lo masculino y lo femenino se encuentran en el Corazón.”*

## **PRÁCTICA INTEGRAL DE VIDA**

Después de esta breve introducción a la Teoría Integral, una parte de nosotros no puede dejar de preguntarse: “*y bien, ¿y todo este tostón para qué? A fin de cuentas, ¿a dónde me lleva todo esto?*”

La “Teoría Integral” nos lleva a la “Práctica Integral de Vida”, a reflejar y manifestar todo este conocimiento en nuestra vida.

“Integral” significa comprensivo, equilibrado e inclusivo; una **vida integral** alude a una forma de evolución consciente que moviliza todas las dimensiones de nuestro ser.

*El enfoque integral implica el cultivo del cuerpo, la mente y el espíritu, en el individuo, la cultura y la naturaleza.*

### **Módulos esenciales y módulos auxiliares.**

En síntesis, el trabajo partiría de los que podemos llamar los módulos esenciales, a saber: **el cuerpo, la mente, la sombra y el espíritu.**

La propuesta es muy sencilla: **realizar alguna práctica que atienda a cada uno de estos aspectos.** (La siguiente exposición no pretende hacer una relación exhaustiva de todas las prácticas de desarrollo posibles, muy al contrario, éstas se presentan de una manera muy sencilla y muy genérica.)

- **Cuerpo**

*Dieta correcta, trabajo correcto, sueño correcto.*

Cuidar la **alimentación**, hacer algo de **ejercicio físico** (disciplinas deportivas, actividades en la naturaleza, artes marciales, hatha yoga, la danza, etc.), y el cuidado del **sueño**.

- **Mente**

Un buen ejemplo del trabajo con el módulo de la mente lo acabamos de llevar a cabo con el estudio de la propia Teoría Integral.

*“La teoría integral es una poderosa herramienta de integración mental. [...] La simple intención de ver más perspectivas es una práctica esencial del módulo mental. Despertar una visión más amplia asumiendo perspectivas adicionales. Sin olvidar que toda perspectiva, incluida la nuestra, es tan cierta como parcial. [...] Asumir una perspectiva abierta que le permita observar con curiosidad nuevas formas de ver las cosas.”*

El módulo de la Mente incluye aspectos como **la investigación, la reflexión, la indagación, la lectura, la escritura...** En definitiva, el trabajo en este módulo consiste en aumentar la capacidad de asumir perspectivas, la capacidad de “abrir la mente”.

- **Sombra**

El módulo de la Sombra tiene que ver con el **trabajo terapéutico, el trabajo con las emociones**. Este trabajo permite desarticular la represión y reapropiarnos de la sombra.

La sombra es el “lado oscuro” del psiquismo, el “inconsciente reprimido” (no es lo “malo”, sino todo lo que ha sido rechazado y disociado de nosotros mismos).

- **Espíritu**

El módulo del Espíritu asume **prácticas de meditación, de oración, de compasión, de iniciación...** Prácticas que favorezcan la expansión de conciencia y el reconocimiento de nuestra Naturaleza Esencial o Identidad Profunda.

¡Así de sencillo!

Estos módulos esenciales pueden ser acompañados, además, de otras prácticas que se consideren apropiadas en cualquier ámbito de nuestra vida, áreas donde sintamos la necesidad de aplicar consciencia y desarrollo. A estos ámbitos podemos llamarlos **módulos auxiliares**.

Entre otros, podríamos señalar el módulo de la ética, el trabajo, el dinero, la comunicación, la creatividad, las relaciones íntimas, la sexualidad, la familia y el parentaje, la comunidad, la naturaleza, y hasta el módulo del “alma” (viajes iniciáticos, mística, soledad).

## **ÉTICA INTEGRAL**

Cabría señalar que uno de los módulos complementarios especialmente significativo es el módulo de la ética integral, a fin de cuentas ¿qué sentido tendría nuestra práctica si no llega a reflejarse en nuestra vida y nuestras relaciones cotidianas?

Más allá de la ética convencional, más allá de la ética “del bien y del mal” estrictamente cultural -y psicológicamente funcional-, la ética integral consiste en el ejercicio de la **bondad** en nuestra vida cotidiana.

La ética del respeto y la bondad no responde a determinados patrones culturales, sino que nos señala directamente a nuestra **“intuición moral básica”**. La sensibilidad ética es la capacidad de percibir cuál debería ser, en un determinado

momento, la acción “correcta” o “necesaria”. Esta sensibilidad agudiza nuestro discernimiento moral, nuestra capacidad de equilibrar opuestos y de tomar decisiones éticas sabias.

*“La ética integral apunta en la dirección general de la tendencia evolutiva del universo (Eros), pero nos arraiga en el respeto hacia la totalidad del espectro, desde arriba hasta abajo, con la intención de preservar la salud y el bienestar de la totalidad (Ágape). Lo que universaliza la ética es el reconocimiento de un impulso evolutivo universal hacia una mayor **profundidad**, por una parte, y una mayor **amplitud**, por la otra.”*

Al final, todos nuestros procesos internos se reflejan en nuestra conducta; *la conducta es la expresión más elocuente y poderosa de nuestra ética*. Nuestra actitud, nuestras decisiones, nuestras acciones... Esto es lo que finalmente expresa nuestra coherencia o nuestra incoherencia en términos prácticos en nuestra relación con el mundo.

Y, por supuesto, siempre nos podemos equivocar... Una de las claves de la ética integral es la aceptación de nuestra falibilidad. ¿Por dónde, si no es hacia uno mismo, podría comenzar por aplicarse esta bondad?

Siempre es bueno recordar que, en este camino, *camina-mos con dos pies*, el izquierdo y el derecho, masculino y femenino. La autocompasión masculina tiene que ver con **el discernimiento y la disciplina**; sabemos que una vida despierta requiere poder tomar decisiones, el arte de establecer límites y fronteras claras, porque, como dice el refrán: “*rio sin riberas difícilmente desemboca en el mar*”. A falta de autocompasión masculina, es muy probable que nuestra práctica se diluya y vaya a la deriva. Y, por otro lado, la autocompasión femenina es capaz de abrazarnos en cada fase de la práctica, en una **aceptación compasiva e incondicional**. Este es el arte, la

gracia, de caminar con los dos pies: con rigor y con benevolencia, con firmeza y flexibilidad, con disciplina y amabilidad.

## ASPECTOS PRÁCTICOS

A la hora de diseñar nuestra práctica integral conviene tener en cuenta ciertos aspectos:

- Incluir en nuestro proceso de desarrollo al menos una práctica de cada **módulo esencial**.
- Asumir consciente y responsablemente un **estilo de vida ético**.
- Tener en cuenta la posibilidad de realizar alguna práctica de los **módulos auxiliares**.
- Diseño personalizado. Para la adecuada personalización de la práctica es importante tener en cuenta nuestra especial **tipología individual**. Las prácticas que sintonizan con nuestro tipo de personalidad suelen ser más agradable y eficaces. De hecho, tal vez la naturalidad y la autenticidad sólo sean posibles cuando nuestra práctica esté alineada y sea congruente con nuestra tipología individual.
- El diseño no debería ser excesivamente estricto ni excesivamente laxo. La clave sería: *“ni tensar mucho ni aflojar demasiado”*.
- Nuestras prácticas, en cierta medida, tienen que hacernos **disfrutar**, ¡pongámonos las cosas fáciles!

*“No es fácil empezar algo nuevo y perseverar. Para ello es necesario un firme compromiso y una gran autodisciplina. Habitualmente son necesarios 90 días para establecer un nuevo hábito sano. Pero, una vez instalado un nuevo surco en la pauta de su vida, resulta mucho más sencillo mantenerlo.*

*El mismo hecho de que la práctica genere cambios distorsiona el status quo de la experiencia previa. Cualquier sistema trata de recuperar el equilibrio anterior, razón por la cual la práctica moviliza la **resistencia** a la práctica. Así pues, los malos días forman, al igual que los buenos, parte intrínseca de la práctica. Sencillamente, honre su intención de practicar.”*

\*\*\*

Desde mi punto de vista, lo que más destacaría de este modelo es su **flexibilidad**; no solo permite, sino que alienta a cada persona a encontrar su propia *receta*, su propia experiencia de desarrollo en la vida y la conciencia. Se trata de un modelo abierto que en el fondo apunta a la **libertad y la responsabilidad**.

Esta flexibilidad, además, favorece lo que para mí representa un elemento clave en toda esta “aventura del despertar”, que no es otra cosa que **DISFRUTAR**.

Desde este disfrute y esta libertad me permito asumir este ofrecimiento y abrirlo si cabe todavía más, considerando, sencillamente, la Vida Integral como una **invitación**, como una **posibilidad**: la posibilidad de una vida en la conciencia y la coherencia, la invitación a una vida desde el Corazón.

## **LA PARADOJA DE LA PRÁCTICA**

*¿Dónde emerge todo lo que ahora estamos experimentando, pensando, sintiendo, escuchando o viendo?*

*Lo hace en el Yo universal, en la Conciencia que realmente somos.*

*El núcleo del “yo” es el Testigo silencioso, sereno, inmutable e inmortal.*

*Ese “Yo del yo” es la dimensión universal básica de todo lo que es y de toda identidad individual.*

*La gran búsqueda de la perfección espiritual no solo es una pérdida de tiempo, sino una colosal imposibilidad. Y esto es así porque el Yo iluminado se halla siempre presente, como el Testigo de éste y de todos los momentos. Usted no puede provocar nada que no esté ya aquí. De hecho, usted no puede iluminarse. Lo que si puede hacer es despertar una buena mañana y confesar que siempre ha estado iluminado, que siempre ha estado jugando al gran juego del escondite con su propio Yo.*

*Todo está ya absolutamente bien tal como es y tal como somos (Ser). Pero, a pesar de ello, siempre queremos más bondad, más verdad y más belleza (Devenir).*

*La verdad absoluta de la identidad coexiste con la verdad relativa de la singularidad de cada persona.*

*Por una parte, ya somos lo que somos, y por otra, nos esforzamos en expandirlo; somos el buscador y somos lo buscado. Saboreamos la perfección del presente y a la vez seguimos el impulso de la evolución que nos invita a crecer continuamente.*

*Absoluto y relativo, Yo y yo, perfección y evolución, silencio y práctica. La práctica es así de paradójica.*

*Nuestra salud esencial depende de la relación que mantenemos con la paradoja fundamental de que todo cambio ocurre dentro del no-cambio, de que toda transformación brota de la quietud, y de que toda práctica se mueve dentro de la perfección.*

## **SEMILLAS DE UNA “TEORIA INTEGRAL”**

*Usted, pues, no solo es Conciencia pura. También es una especialísima refracción de la Luz universal, un aroma muy concreto de la Conciencia universal, y una encarnación muy singular de la Conciencia universal y de la apasionada Energía de la Vida.*

*Lo transpersonal se manifiesta más plenamente a través de lo personal. No deberíamos pues, para despertar a lo trascendente, esforzarnos en anular nuestra singularidad. De hecho, lo cierto es precisamente lo contrario. Tenemos que aceptarnos y perdonarnos por ser el personaje –a veces torpe y a veces encantador– que parecemos. Tenemos que perdonarnos nuestras asperezas, nuestros traumas y nuestras pautas neuróticas.*

*Nuestra singularidad no es mas que el modo en el que la Esidad omnipresente decide manifestarse a través de nosotros.*

*El individuo libre permite que la Esencia universal resplandezca a través de su singularidad, incluidas aquellas cuestiones más extrañas, curiosas o frágiles. Y es que, cuanto más nos aceptamos a nosotros mismos, más plenamente podemos manifestar el Amor, la Luz y la Conciencia del Espíritu.*

*La entrega a nuestra expresión única y particular aumenta nuestra capacidad de encarnar la Energía universal y la Conciencia de la Vida.*

*Solo contamos con las cartas que el destino nos ha repartido. Si no aceptamos las cartas que el destino nos ha dado (nuestras tendencias, nuestras habilidades y debilidades, nuestros genes, nuestro karma y nuestras pautas de conciencia), no podremos jugar nuestra mejor baza, y acabaremos atrapados en la culpa, el resentimiento y el odio hacia nosotros mismos. La cuestión no consiste en tener cartas mejores, sino en saber jugar con las que contamos del modo más inteligente, cuidadoso y creativo posible.*

*El primer paso, pues, consiste en aceptar las cartas que nos han tocado. Abramos nuestro corazón a la idiosincrasia singular, extraña, noble, trágica o cómica del personaje que se expresa a través de nosotros, y aprestémonos a vivir la vida que nos*

*ha tocado. Esa aceptación es la única condición que puede permitirnos asumir sincera y auténticamente la singular –y perfecta- oportunidad que supuso nuestro nacimiento.*

*La conciencia puede cambiar, transformarse, modificarse, expandirse, contraerse, estabilizarse, disolverse y resucitar. Pero, por más que todo sea diferente, seguirá siendo exactamente igual que siempre.*

**[Teoría Integral elaborada por Ken Wilber, y desarrollada por Terry Patten, Adam Leonard y Marco Morelli]**

### **La renuncia**

*No sirve de nada deshacerte de tu ego siendo dócil, obediente y anulándote. Eso no es más que la otra cara del mismo ego.*

### **[Tradición zen]**

En el ámbito de lo espiritual, desde siempre se ha considerado la renuncia como un aspecto fundamental para realizar nuestra verdadera naturaleza; renunciar al yo personal para abrirse a la eseidad. Sin embargo, en este camino, muchas veces pretendemos renunciar cuando todavía no nos hemos “afirmado”, pretendemos trascender el ego cuando todavía no se ha desarrollado y totalizado.

*Un ego total significa un ego integrado; el ego que ha conciliado su aspecto sombrío y su aspecto luminoso, su masculino y su femenino, su cuerpo y su psique, un ego que ha abrazado sus polaridades e integrado toda dualidad. Este ego “sano” sería lo que Jung denomina el principio de individuación. Esta individualidad consumada abre las puertas a algo que emerge como nuevo y lo trasciende. Esta individuación, por así decir, abre la posibilidad de llevar al individuo más allá de sí mismo.*

### **[El Árbol Cósmico]**

La renuncia a uno mismo solo es posible después de haberse *afirmado totalmente*, de no ser así, ¿a qué estamos renunciando? Esta renuncia es simplemente un escape, una forma de evitar esta dolorosa estructura personal; en realidad, esta renuncia encubre “la negación de uno mismo”, que no tiene nada que ver con “afirmar”.

Muchas veces, la “negación de uno mismo” también es encubierta con el “espíritu de servicio”. El ego espiritual encuentra un maravilloso refugio en el ideal del *santo* o del *bodhisattva*. Entonces, tratamos de salvar a los demás seres como una forma de evitarnos a nosotros mismos. “*Renuncio por espíritu de servicio*”. Sin embargo, esta renuncia-negación proviene del ego, y, en esencia, el ego sólo se sirve a sí mismo. La paradoja del servicio es que solo sucede cuando no hay “nadie” allí para servir. El servicio sucede, el Amor sucede, no lo hace nadie porque en el Amor “tú” no eres...

*“Hágase Tu voluntad.”*

*¿Pero es que alguna vez no se hace?*

*“Madre, Padre, me pongo a Vuestro servicio.”*

*¿Pero es que alguna vez no lo éstas?*

*“Me pongo al servicio a los demás.”*

*En esencia, ¿hay algo que no esté “sirviendo” a la totalidad?*

Renunciar no tiene que ver con escapar, sino con la **entrega**. ¿Qué es lo que entrego? Cuando uno se ha afirmado totalmente lo que entrega es a *sí mismo*; uno se entrega al corazón de todas las cosas, a una verdad más amplia de su propio ser.

Claro, para algunas “personas espirituales” todo este asunto de *afirmarse y consumarse* no tiene ningún sentido porque, en esencia, el mundo, y todos los individuos, son mera ilusión. *Renunciar a lo falso -la ilusión- es el camino a la Liberación*, señalan las tradiciones; pero lo falso no es el mundo, lo falso tiene que ver con nuestra percepción.

Lo falso no es el mundo en sí mismo, sino nuestra manera de mirarlo; el mundo se vuelve una ilusión cuando no veo la totalidad de su realización.

*La raíz de la ilusión consiste en creer que la punta del iceberg es la totalidad del iceberg; la punta del iceberg no es falsa, es una aparición, la emergencia visible de un vasto campo de existencia sumergida, no-visible; ignorar la existencia de este campo, y quedar varado en la aparición, es la raíz de la ilusión.*

En verdad, el mundo aparece como un destello en la Conciencia. El mundo no es una ilusión, es una “aparición”; *el mundo no es, el mundo aparece*. Ciertamente, la Creación es fruto de la Imaginación, el *Gran Sueño de Dios*. El mundo es el Poder de la Conciencia-Corazón. El mundo es la Obra del Amor.

*Si existe una Liberación, ¿cómo podría ser rechazando a la Obra? A través de la Obra misma, se ha de realizar naturalmente el Amor.*

En esencia, la renuncia puede emprenderse desde dos estados: **la renuncia por miedo o la renuncia por amor**. La renuncia por miedo a afirmarse, esto es, negarse a uno mismo, o la renuncia por amor, la entrega de mi propia afirmación. La renuncia desde un “sí” o desde un “no”, desde la mente o desde el corazón, como un desgarró o como una floración.

La verdadera renuncia es una floración; no hay nada que forzar, el invierno se consume y la primavera acontece naturalmente. No se puede forzar la primavera, no se puede reprimir o suspender la dinámica invernal; en la dinámica de vida hay que vivir cada estación de manera plena y natural.

*La hoja se desprende de la rama naturalmente; el ciclo se consume, y la hoja se cae. ¿Por qué pretendería arrancarla mediante tirones? El tirón significa que no respeto el proceso natural de la hoja, que no lo comprendo, y que en el fondo lo temo. ¿Por qué*

*esta urgencia, esta tensión? Date cuenta, descubre cómo te relacionas contigo mismo, ¡y ten por seguro que si estas tirando de tu propia hoja vas a tirar de las hojas de los demás!*

*“Afirmarse a uno mismo” es respetar integralmente nuestra naturaleza, nuestra propia singularidad. Afirmarse es decir: “esto es lo que soy, esto es lo que represento y esto es lo que expreso... Este es el lugar que ocupo en la existencia, esta es la música que suena en mí, el aroma que desprendo... Esto es lo que brota de mi ser... Respeto al ser que soy, y la persona a través de la cual ahora me expreso”.*

*“Afirmarse a uno mismo” es hacerse responsable: “esto es lo que pienso, esto es lo que siento, esto es lo que digo, y esto es lo que hago... Esto es lo que he creado... Éstas son mis luces y mis sombras, éstas son mis fortalezas y mis debilidades, éstas son mis pasiones y esto es lo que me hace sentir vulnerable... Todo esto -y mucho más- es lo que expreso y represento, y lo amo”.*

*“Afirmarse a uno mismo” es saber que, seas como seas, **la existencia te ama absolutamente**. Afirmarse es amarse, abrir el corazón al ser que somos, y al milagro que representamos.*

*“Afirmarse a uno mismo”, en definitiva, es **ser uno mismo**; no lo que la familia quiere que seas, lo que la sociedad quiere que seas, lo que los políticos y los sacerdotes quieren que seas, lo que tu ego quiere que seas... Sino la misma “voz de tu corazón”. “Sé tú mismo” es el mantra repetido por todos místicos: “sé tú mismo”, “sé lo que eres”. Se nos señala hacia esto porque el camino es hacia el Amor, y el Amor sólo puede realizarse desde lo que ahora mismo es, desde lo que ahora mismo eres.*

*¿Cuándo dejas de ser tú mismo? Cuando te comparas, y esto es lo mismo que negarse a uno mismo. Cuando respetas lo que eres, ¿para que necesitas compararte?*

Esta individualidad que vives es un reflejo microcósmico del macrocosmos, un fractal de lo universal. Como vivas esta individualidad se reflejará nítidamente en tu mundo. Si te amas totalmente todo será amado, si te divides todo será dividido. El mundo sólo es una proyección.

Esta es la clave de la transformación: cuando dejas de estar dividido, entonces florece el Amor. Y entonces es cuando la renuncia acontece naturalmente. *Este corazón está preparado para seguir creciendo en el Amor.*

### **El problema del ego**

*El ego es el núcleo de todos nuestros problemas, y este problema –el problema del ego-, no se puede resolver.*

Tradicionalmente se ha tratado de resolver este problema por tres vías: la lucha, la represión y la sublimación: y ninguna de ellas ha funcionado. La lucha lo alimenta, la represión lo sumerge, la sublimación lo camufla; de cualquiera de estas maneras el fenómeno del ego se fortalece, se hace más complejo, más sutil, más profundo, más escurridizo... Haga lo que haga, caigo más profundamente en ello, porque toda intervención por resolver el ego proviene del mismo ego. Sí, el ego es un gran misterio.

El ego no puede resolverse, el ego solo puede ser observado. Observa este misterio del ego, vigila cuidadosamente sus movimientos, penetra en él, ábrete a comprenderlo... Esa es la “solución” al problema. No es que el problema se solucione, sino que el problema deja de ser un problema. No es que de esta manera se conquiste o se suprima al ego, sino que en este proceso se revela lo que es -lo que eres- más allá de él.

### **La Gita**

Uno de los textos más impactantes para mi corazón es la

Baghavat Gita. De manera muy nuclear, la sabiduría específica que la Gita nos ofrece parte de una profunda osadía: Krishna incita a la guerra a Arjuna, ¡Krishna, el avatar, incitando a la guerra! El mismo Ghandi tuvo problemas para encajar todo esto, tuvo que soslayar, y muchas veces justificar y reinterpretar, esta verdad tan controvertida para con su *ahimsa* (no-violencia) y todo su sistema moral. Algo parecido pasa con Jesús cuando, pleno de vigor y firmeza, expulsa a los mercaderes del templo; ¿Jesús enfadado? ¿Pero Jesús no es pacífico y benevolente? Lo es, ciertamente, pero no es un corderillo manso, es un león.

Entonces ¿qué es lo que pretende la Gita? Evidentemente la Gita no hace apología de la guerra, todo el entramado de la Gita conduce a descubrir que la única guerra que existe está en nuestro interior; no nos está señalando hacia la guerra externa, sino a la **guerra interior**.

Krishna sólo utiliza un evento extremo para señalar a una verdad muy sutil, muy escurridiza: *para realizar el Ser que eres tienes que respetar tu ser individual*; respetar tu singularidad, lo que has venido a expresar al conjunto de todas las cosas.

Respetar es amar, y el amor empieza en uno mismo; esta forma individual es la puerta. Respetarse es amar el lugar que uno ocupa en esta existencia. ¿Cómo pretendemos respetar a los demás cuando no nos respetamos a nosotros mismos? El respeto a uno mismo es la base del respeto a todos seres.

El escenario y la situación que nos presenta la Gita es muy extrema, ciertamente; Arjuna contempla al ejército enemigo contra el que tiene que luchar, un ejército enarbolado por parientes de su propia familia. Arjuna vacila, le tiemblan las piernas, arguye todo tipo de explicaciones para evitar la confrontación: “¿cómo voy a matar a mis semejantes, a mis parientes de sangre?”. Arjuna apela al honor y a la compasión, y le pide consejo a su auriga Krishna, que, para su sorpresa -y la de todos-

¡le incita a combatir! Todo el grueso de la Gita se centra en este momento: el diálogo entre Krishna y Arjuna, un momento donde todo se suspende para penetrar en los pliegues más profundos del psiquismo humano, un momento que marcará uno de los hitos más inspirados de la épica espiritual de la humanidad.

En definitiva, lo que Krishna le señala a Arjuna es que la única guerra que existe está en su interior. Arjuna está dividido. Krishna le sugiere que debe *realizar su naturaleza, consumir su propio destino, hacer lo que tiene que hacer*; él es un guerrero y tiene que luchar, esa es su naturaleza, y uno no puede escapar de su propia naturaleza. Además, no es necesario preocuparse por la muerte, ¡porque todos aquellos que contempla “ya están muertos”! *Ya están muertos porque nunca han nacido, su naturaleza verdadera es imperecedera y eterna.*

Lo que Krishna le señala a Arjuna -a todos nosotros- es que contemple la situación “integralmente”, que contemple las apariencias, y también la Realidad subyacente; que tenga en cuenta el sentido de lo inmanente en la esfera de lo trascendente. Krishna le ofrece esta enseñanza a la humanidad:

*Haz lo que tengas que hacer, no importa si ganas o pierdes, si vi- ves o mueres, solo importa ser honesto con tu propia naturaleza.*

*Respeta tu propio lugar en el mundo, en la forma... Y haz lo que tengas que hacer, sin olvidar que todos los seres son aparien- cias del mismo Ser.*

Si eres un guerrero tienes que luchar, ¡pero no luchas contra nadie! Guerreas sin odio, sólo haces lo que tienes que hacer, lo que esta existencia expresa ahora mismo a través de tu ser.

Este “sin odio” es la clave. Cuando luchas, no es “en contra de”, sino “a favor de”, a favor de la vida que ahora se expresa a través de tu ser. No odias a nadie, de hecho, lo amas, a través del amor que te ofreces a ti mismo.

Efectivamente, no hace falta ir a la guerra para poner esto en práctica, sólo es una metáfora. La Gita nos señala que la realización comienza por **ser nosotros mismos**, totalmente. En tu vida cotidiana, por ejemplo, cuando te enfades, hazlo totalmente, no te dividas, no crees un conflicto en tu interior. Este enfado no es *contra nadie*, el enfado es tu propia responsabilidad, algo que ha surgido en ti y que solo tú puedes asumir y procesar. Por lo demás, si alguien, de alguna manera, trata de abusar de ti o explotarte, es tu responsabilidad poner límites, o, como nos sugiere P'taah: *“bendecirlo y dar media vuelta...”* No tienes nada contra esa persona, comprendes que tiene su propio papel que representar, su propio lugar en esta existencia -*un lugar exactamente igual de válido, igual de milagroso, igual de divino, que el tuyo-*, simplemente respetas tu propio ser, tu propia individualidad.

Ser uno mismo totalmente, aceptarse, respetarse... Esto es afirmarse a uno mismo, y entonces es cuando puedes entregar *“algo”* al Amor, no antes... A través del amor a ti mismo te has realizado a ti mismo y ahora es cuando la persona, naturalmente, se puede desprender... Ahora es cuando la renuncia es propicia y el Amor puede florecer.

*Cumple con la voluntad de tu corazón porque es un rayo de la Voluntad de Dios. Cumplir con tu voluntad no implica oponerse a otras voluntades. Simplemente cumple tu papel, y, haz lo que hagas, hazlo plenamente.*

*Haz todo lo que puedas y sepas hacer, y no te preocupes por ganar o perder... Ama la acción en sí misma, pero no te apegues al fruto de tus obras, libérate del resultado, suelta la idea de rendir o de obtener... No son tus acciones, es el Universo en acción, eso es lo esencial a comprender.*

*En realidad, la acción sucede por sí misma, por lo tanto, no te dividas, no te resistas, permite el fluir de la vida cósmica, y*

*entonces el conflicto cesará, porque la misma raíz del conflicto es la división, la resistencia a tu propia naturaleza.*

*La única guerra que existe es la guerra interior.*

Hacia esto señala la Gita.

### **Holos - Gita**

Otra vivencia que marcó el pulso de este corazón fue una respiración holotrópica en la que viví la gran batalla de la Gita. Yo era un gran guerrero, apostado en una colina, contemplando un vasto escenario de guerra. Bajo un cielo cárdeno, los dos ejércitos esperaban la señal para iniciar la batalla... Entonces, me di cuenta de que lo que presenciaba era una batalla alegórica, en realidad, asistía a una “batalla” que se sucedía desde el principio de la Creación.

*La “batalla eónica” representa la oposición polar como el proceso generatriz del mundo; la tensión entre los polos del Espíritu y la Materia, entre en Yin y el Yang, entre las fuerzas que expanden -o las fuerzas de la Libertad- y las fuerzas que contraen -las fuerzas de la Seguridad-.*

*Una tensión creativa que precisa un encuentro entre la vida y la muerte, entre la noche y el día; un beso entre la luz y la oscuridad del que surgen todos los contrastes de la Vida.*

Apostado en la colina, contemplaba aquel escenario descomunal con plena entereza y profunda serenidad. Comprendía que en aquel campo de batalla no había *ni buenos ni malos*, que cada uno representaba lo que tenía que representar; lo que antes era una batalla, ahora aparecía como una *danza polar*.

Vi que todos eran Uno; *un mismo Ser que se polarizaba en dos bandos y se manifestaba en infinitas apariencias*. Cada apariencia, cada forma individual, era única y singular, y a la vez compartía la misma raíz-esencia con todas las demás. Cada forma indivi-

dual representaba un papel insustituible y contribuía con una energía específica al conjunto de la Obra universal. Comprendí, verdaderamente, el sentido de “la Unidad en la diversidad”.

Entonces, cogí la espada que pendía en mi muslo, la agarré firmemente entre ambas manos, y la alcé hacia el cielo, para, muy lentamente, bajarla al corazón... Entonces, sentí en el pecho como una floración, algo que pude adivinar como la presencia del Amor... En mi interior, *se había bajado la espada de la mente al corazón.*

La espada es un símbolo muy significativo, muy poderoso. Por su forma, la espada representa la Unidad, la Integridad. Es el símbolo del espíritu del guerrero a lo largo del tiempo. La espada representa la energía que precisa un ser humano para “afirmarse” a sí mismo, el potencial para el cambio y la transformación. Cuando el individuo se ha afirmado totalmente, la espada puede bajar de la mente al corazón; ya no es una espada en manos del ego, sino en manos del Amor.

En esa vivencia comprendí que el arquetipo del guerrero -el coraje, el valor para ser uno mismo- deviene guerrero espiritual cuando su espada se convierte en su corazón. Entonces, la disciplina del guerrero integra la firmeza y la paciencia, el rigor y la benevolencia, la sabiduría y la compasión. Como me dijeron los chamanes: *del guerrero surge la palabra impecable y la acción impecable*, todo lo que surge cuando estás centrado en la conciencia-corazón.

*Más suave que la flor, cuando se trata de amabilidad, más potente que el rayo, cuando los principios están en juego.*

#### **[Definición védica de un “hombre de Dios”]**

Al bajar la espada al corazón, súbitamente comprendí que aquella “batalla éónica” sólo era una percepción; si en mi interior había guerra mis ojos verían la guerra, si en mi interior

había danza entonces verían la danza. *Si en mi interior danzan las polaridades toda la Existencia pulsará al ritmo de la Danza Sagrada.*

Bajar la espada al corazón significa que, en cualquier “encuentro de fuerzas” estás despierto a la Verdad de la Danza. Ves la Unidad en la diversidad. Ves al “otro”, pero lo ves como una dimensión de tu propio ser. Contemplas al “otro” totalmente, comprendes el lugar que le corresponde, y el lugar que te corresponde a ti mismo. Respetas el papel que cada uno representa en esta misma Existencia, y, si tienes que luchar, lo haces despierto a esta Verdad.

*Representa, totalmente, aquello que te es dado representar, respeta tu propio lugar en el mundo, respeta tu naturaleza, y haz lo que tengas que hacer, sin olvidar que todos los seres son apariencias del mismo Ser.*

### **Amazonía**

El tercer pétalo del trébol de Perú era la Amazonía, al fin, mi corazón la descubría. De niño, me consideraba a mí mismo un “naturalista”, todo lo que tuviera que ver con la naturaleza me apasionaba, coleccionaba revistas y me perdía en esos maravillosos documentales repletos de lugares fascinantes y vida salvaje. De entre estos lugares, aparecía la Amazonía, el “infierno verde”, como decía el título de un libro que me impactó y alimentó mi tierna imaginación. De alguna manera, mi mente infantil se vio impresionada por la fuerza de esta gran selva, creando el mito donde reunir mis sueños de exploración y aventura en tierras lejanas. Y sí, fueron necesarias muchas aventuras para responder a esta llamada, muchas idas y venidas para encontrarme con el mito que, todavía, secretamente me aguardaba.

Tras regresar de Titicaca y descansar unos días en el campo base del Cusco, una mañana partimos un pequeño grupo

hacia la reserva de Manu, reliquia natural y uno de los últimos espacios vírgenes amazónicos. Nuestro guía Freddy y José -el amable conductor-, guiaron al exótico grupo compuesto por un italiano, una letona, dos norteamericanas, una irlandesa y un español, sí, “mochilerismo” en su mismísima expresión: un grupo de exploradores, un jeep cargado de provisiones, y un camino que comenzaba a la salida del sol...

Si miramos un mapa, podremos ver la extensa cordillera de los Andes que recorre Sudamérica de norte a sur, desde Colombia a la Patagonia. Esta gran cordillera linda con la costa del pacífico, creando dos mundos completamente diferentes: el este y el oeste. En Perú, esta barrera natural divide la región andina de la selva, y esta barrera fue la que delimitó la línea de incursión tanto del imperio inca como del español. Ambos imperios, trataron durante siglos de encontrar la puerta para cruzar esta barrera, que en verdad parecía infranqueable. Una de esas puertas fue Paucartambo, desde donde se ascendía al puerto de las Tres Cruces, último punto antes de descender salvajemente hacia el “infierno verde”. Al atravesar esta brecha, los exploradores eran devorados por la selva; tanto incas como españoles se vieron repelidos una y otra vez por la exuberante floresta, los insectos, las enfermedades, y las lanzas de los guerreros nativos. Muchas historias se cuentan sobre aquellas incursiones legendarias, por eso, dirigimos hacia esa brecha despertaba si cabía todavía más nuestra mirada fantástica.

Atravesando las tierras altas llegamos a Paucartambo, y desde allí ascendimos al puerto de Tres Cruces, donde el océano verde se abrió a nuestros pies... La impresión fue la de una fuerza natural inconcebible, ¡igual de inconcebible que el haber pretendido atravesarla con armaduras y a golpe de espada!

Con los ojos y el alma exaltados, descendimos durante horas hasta las llanuras de Pilcopata, para llegar a Puerto Atalaya, la

villa natal de Freddy, donde la pista terminaba... Apenas algunas cabañas descansaban a las orillas del Alto Madre de Dios, la gran vena fluvial que nos adentraría en la espesura de la selva...

Sí, mientras cargábamos la canoa, mi niño interior reverberaba... Vivía esa sensación inocente y chispeante de estar al borde de una aventura prodigiosa, de estar despidiéndonos de los últimos rasgos de civilización, rumbo a un mundo inexplorado... En el pequeño embarcadero, un cartel advertía a los navegantes de no tratar de establecer contacto con los nativos, éstos no deseaban el contacto, y, de hecho, podían mostrarse agresivos. Aquellas gentes nos conocían demasiado bien, y sólo querían preservarse. Además del entusiasmo del niño, tomé conciencia de que adentrarse en aquel territorio requería una actitud responsable y muy respetuosa para con todo lo que representaba ese mundo selvático.

Con todo preparando, nos despedimos de los lugareños, y entonces nos dejamos caer corriente abajo... Atrás quedaban los techos de paja de Puerto Atalaya, y la figura de pequeño José entre la maleza, saludando y moviendo los brazos, despidiéndose antes de que la selva nos tragara...

### DIARIO DE BITÁCORA

Únicamente dejarse llevar por la corriente...

Fluir, dejarse llevar, descansar...

Esparcir el alma mientras las aguas juegan con la canoa,

Recrearse a lomos de la corriente fresca y vivificadora...

Durante varios días vivimos la Amazonía a lomos de las aguas y en ardorosas caminatas. La gran fuerza de vida presente a nuestro alrededor, metabolizada en cada bocanada de aire y

en cada gota de sudor, era tan hermosa, y a la vez tan terrible y agotadora...

Este lugar es la máxima expresión de Eros, y también de Thanatos.

Vida y muerte en su más extremo abrazo.

Infierno y paraíso, en un mismo verde infinito.

Sí, pronto me di cuenta de que esta intensidad podía asumirla durante unos días, pero sin duda no era “mi lugar”. El “síndrome del trópico” (que afecta sobre todo a los habitantes del hemisferio norte cuando pasan mucho tiempo en entornos tropicales), en mi caso era patente. Lo cierto es que ahora comenzaba a comprender lo del “infierno verde”.

Recuerdo una tarde en la que decidimos hacer una caminata hacia una zona pantanosa para observar mil suertes de aves, en busca de tapires, capibaras y caimanes, y regresar en el ocaso para vivir ese otro “mundo de las sombras”. En la noche, la selva despertaba frenéticamente, entre las sombras de los árboles temblaba el zumbido incesante de los insectos gigantes, y los aullidos nocturnos lo acompañaban en una serenata misteriosa y desconcertante... *Un puro frenesí en la oscuridad impenetrable...* Y sí, también recuerdo como la espesa oscuridad fulguraba con las luciérnagas mágicas, alumbrando con silentes destellos aquel rumor tan penetrante... Sí, fulgores en la oscuridad, parecía que asistíamos a un encuentro entre las hadas, paseando por el mundo de Avatar.

Sí, en la noche caminábamos muy atenta y cuidadosamente, Freddy nos había señalado, una y otra vez, que tuviéramos mucho cuidado con las plantas que tocábamos, que, en la selva, la medicina y el veneno están repartidos de igual a igual en cada palmo de floresta. Recuerdo como al inicio de nuestra andadura -cuando todo mi cuerpo era ya una “picadura”-, le

pregunte a Freddy qué tipos de insectos, arañas o serpientes eran los más peligrosos, a lo que contestó: “¿sabes qué es lo más peligroso de la selva? Los árboles...” Sí, lo más peligroso eran los árboles... El hecho de caminar por la selva precisaba plena atención para no rozarse con la planta equivocada, o de quedar enmarañado en el abrazo espinoso de algunos árboles de extrema toxicidad.

En esa caminata nocturna, comprendí lo perdido que me encontraba en ese mundo selvático. Si en la montaña me sabía orientar considerablemente, en este terreno me sentía completamente desorientado y vulnerable. Recuerdo un momento de la marcha en la que, quizás por haber acostumbrado los ojos y caminar más relajado, me detuve a orinar, sin avisar al grupo... Durante unos segundos, cerré los ojos, y, al abrirlos, ya no había nadie... El zumbido nocturno se había comido todo rastro o rumor del grupo, y en ese momento me di cuenta de mi vulnerabilidad en ese lugar... Aceleré el paso, pero, al instante, me di cuenta que no sabía hacia donde iba, no era capaz de advertir ninguna referencia, ¡en la selva ni siquiera había un cielo abierto desde el que los astros te pudieran orientar! Entonces, grité, eso era lo único que podía hacer, gritar y esperar... Al poco apareció Freddy con su pequeña lámpara: “*atención amigo, no conviene separarse...*” Apenas un par de minutos fueron suficientes para tomar conciencia, y asustarme: “¿qué hubiera hecho si me llego a perder en este lugar?” Me rondaba en la mente, y todo lo que me venía acababa en una misma imagen: mi cuerpo acurrucado bajo un árbol, siendo devorado por las escolopendras y las hormigas gigantes... ¡No, no conviene para nada separarse!

No, definitivamente la selva no era mi lugar. Este territorio, este ecosistema, representaba un espacio de vida formidable, excepcional, pero este no era mi lugar...

De nuevo corriente arriba, de regreso a Puerto Atalaya, sentía la profundidad de Amazonía... Eros y Thanatos se abrazaban y me despedían desde ambas orillas... Sólo una vez más, la caricia fresca de la “Madre de Dios” musitaba su dulce melodía, aliviaba los ardores y las llagas, y me reconfortaba en la despedida...

### DIARIO DE BITÁCORA

Amazonía deja en mí corazón el sabor de una energía exuberante,

Una huella en forma de belleza aterradora,

De vulnerabilidad y de humildad, de piel lacerada, y de caricia vibrante.

#### **Los ecos del Inca. El Valle Sagrado.**

De vuelta en Cusco, días de reposo, de suave camino por los espacios ancestrales. Los alrededores del Cusco están salpicados por decenas de estos lugares, reliquias de un mundo perdido que, a día de hoy, siguen despertando numerosos interrogantes para la ciencia y la tecnología más convencionales. Sacsayhuamán, Ollantaytambo, Tambomachay... El Valle Sagrado alberga un enigma que, si bien no es accesible para la lógica ordinaria, ofrece sus misterios al corazón que humildemente se abre.

### DIARIO DE BITÁCORA

Estos días, merodeando entre las ruinas silenciosas, hay una música de fondo, una especie de “impresión” que a veces se hace palabra y toma voz:

¿Cuál es el propósito de mí vida? No hay propósito... Disfruta del paseo... Eso es todo...

Únicamente encarnas el paseo del “yo soy” en el mundo.

El paseo es la misma Vida. El paseo es a cada instante. Únicamente paseas, paseas y juegas...

El “gran juego del escondite” comienza cuando te identificas con tus propias creaciones.

Puedes identificarte y puedes des-identificarte; puedes olvidar y puedes recordar; puedes dormir y puedes despertar.

Recuerda: el “tienes” o el “debes” proviene de la mente. El “puedes” viene de la consciencia-corazón. No “tienes” ninguna obligación para con esta Existencia, no “debes” hacer algo en especial para ser más o menos amado en esta Creación. “Puedes” asumir tus creaciones, dormirte y despertar a través de ellas, “puedes” jugar con todas las posibilidades; puedes hacer o dejar de hacer, puedes ser o puedes no ser, ese es tu profundo poder.

“Aduéñate de lo que has creado... Aduéñate de lo que has creado...” Me llegan los ecos de P`taah a cada paso...

¡Disfruta tu propia creación! Me canta un corazón arrebatado...

*No hace falta correr tanto para llegar a la Divinidad, porque vas a llegar igual a la Divinidad...*

*Lo importante es disfrutar de la Divinidad, aquí y ahora...*

*Cuanto más esfuerzo haces por tratar de irte de la Tierra para llegar a lo Divino, lo Divino más tareas te va a dar para disfrutar lo Divino en la Materia.*

*Venimos a gozar de la Materia, a disfrutar de la Materia, y poder encontrarnos con la Divinidad en lo que hemos creado.*

*Tanto se dice “somos seres creadores”, pero no logramos disfrutar de lo que hemos creado... Venimos a disfrutarlo.*

**[Matías De Stefano]**

### **Lima. La iluminación en el prostíbulo.**

De vuelta en Lima, en busca de una habitación que me cobije en mi última noche... “*Vaya a Dominicos*” me señalan varios transeúntes, un barrio periférico cercano al aeropuerto, un barrio “de paso”. Llega la noche y no es prudente dar demasiadas vueltas vagando de uno a otro lado, así que entro en el primer motel que encuentro, de grandes y coloridos neones, que brillan bajo un cielo plomizo y apagado. “*¿Cuántas horas?*”, me pregunta con sequedad una joven detrás de una reja de metal... “*¿Cuántas horas? Pues, toda la noche, ¿como si no?*” Cuando entro a la habitación, al fin me doy cuenta del lugar donde me hallo... Una habitación florida, de enormes paredes-espejo, y, frente a la cama, un gran póster de una mujer desnuda posando con una serpiente... “*Esta noche me acoge el prostíbulo, ¡esto sí que es una calurosa despedida, jajaja!*”.

### DIARIO DE BITÁCORA

Sentado en meditación, frente a la mujer desnuda con la serpiente enroscada...

Sobre la cama, una figura quieta se disuelve apaciblemente hacia la nada...

Vacuidad sin lindes, puerta abierta, glorioso Ananda.

Abro los ojos, y encuentro a la mujer desnuda con la serpiente enroscada... Entonces, surge un destello de la gracia...

Shiva y Shakti se encuentran entre sonrisas y blandas lágrimas...

Un momento de íntimo reconocimiento, de reconciliación entre los seres amados... Una vez más, el alma se conmueve ante el regalo develado.

\*\*\*

*La danza de energía seduce a la conciencia, Shakti seduce a Shiva, y todo está bien. Todo está bien porque Shiva y Shakti son dos aspectos de un mismo Poder.*

*Comprendo el juego, y lo amo absolutamente...*

*Puedo dormir, puedo despertar. Puedo olvidarme del cielo y varar el alma en la danza; puedo posarme en el cielo y sustraerme de la danza. Todo está bien. Todo es fruto de tu propio poder.*

*Sin embargo, sabe que, en el Corazón, no necesitas separar o segregar nada, cuando el Corazón se revela, puedes ser el cielo y celebrar la danza... Shiva y Shakti se encuentran y entonces la Realidad se consume en su propia Bienaventuranza.*

*“Para conocer el mundo te tienes que olvidar de ti mismo, para conocerte a ti mismo te tienes que olvidar del mundo”; cuando conoces el mundo y te conoces a ti mismo, revelas la Plenitud que eres, que siempre has sido y siempre serás, y entonces puedes celebrarlo todo, sin olvidar, sin separar.*

### **[Las Cuatro Estaciones del Alma]**

\*\*\*

Recuerda: seas como seas, la existencia te ama absolutamente.

La Existencia se ama a Sí misma, porque esta Existencia no es otra cosa que Amor.

¿Existe alguna cosa que la Existencia no acoja? La Existencia acoge a todas sus formas, a todas sus

expresiones, porque todo son aspectos de Sí misma, manifestaciones del Amor en acción.

Tú eres la propia Existencia. Ésta se expresa a través de ti de manera única e irrepetible. Sea como sea tu cuerpo, tu mente, tu ego, tu karma, tu destino, es perfecto. La vida que expresas está en perfecta sintonía con la Totalidad de la Vida.

Todo lo que pueda percibir tu mente como una disonancia -como una forma errónea de ser y de expresar la vida-, responde únicamente a una forma limitada de mirar. Lo que consideras erróneo, sólo es una experiencia para aprender, para evolucionar.

Cuando piensas que las cosas “deberían” ser de otra manera, estás poniendo en entredicho a la Inteligencia que promueve esta Existencia; el rayo de luz cuestiona la dinámica solar, la nota musical juzgando a la propia Melodía.

Cada movimiento que expresas es como un hilo bordado dentro de la Urdimbre Universal, un hilo entretejido en perfecta armonía con todos los demás. La Obra es Divina, y cada hilo es expresión de esa Divinidad.

Haz lo que tengas que hacer, y no te preocupes por lo que hagan los demás. Cada uno expresa lo que tiene que expresar, dentro de un Orden Cósmico Trascendental.

Todo sucede por sí mismo, y todo es causa de todo.

Sí quieres danzar, mantente despierto a esta verdad.

Confía... el Amor lo “maneja” todo...

\*\*\*

Tras el regreso de Perú, podría decirse que definitivamente se consolidó una nueva etapa y modalidad del viajar. Simbólicamente, el paso de *anahata* a *vishudda* -del corazón a la garganta- me impelía a comunicar y acompañar viajes iniciáticos y “procesos del despertar”.

Desde la primera experiencia en México, surgieron otros grupos en lo que la vida fue favoreciendo este compartir con espontaneidad; Pirineos, descubriendo los tesoros naturales de Ordesa, Nepal, a través de un trekking por los Annapurnas, Bulgaria, en una ruta ortodoxa por los Balcanes, la India, saboreando lo esencial en el entorno de Rishikesh, Colombia, como centro de prácticas terapéuticas en Sudamérica, y una ruta por los monasterios más emblemáticos de España que estimé en bautizar “Rumbo a lo Profundo”.

Por lo demás, este periodo coincidió con mi regreso a Europa... Un retorno que, ciertamente, era inexcusable en mi viaje.

## **ISLANDIA**

**-mayo 2015-**

*El primer salto asiático marcó el inicio de una larga ausencia que se alargaría más de una década. Hubieron de pasar muchos años, muchas vidas, y muchas pisadas, hasta el retorno bienhallado, un regreso celebrado, a la maravillosa tierra de Islandia.*

*En la primavera del 2015 regresé a Islandia para encontrarme con unos de los mayores regalos que me ha ofrecido el viaje. Después de muchas idas y venidas, de muchas muertes y renacimientos, de tantas tribulaciones, venturas y desventuras, llegaba a una tierra que colmó de belleza mis ojos e hizo cantar mi corazón, llegaba, además, acompañado de María, mi compañera de camino, mi amor.*

## DIARIO DE BITÁCORA

Llevo en mi corazón la danza de las ballenas, las piruetas de las aves en los agrestes litorales, y el misterio de los zorros blancos, fantasmas de la estepa que en las tardes silenciosas se reúnen en secretos aquelarres... Llevo la transparencia de los ríos, la bravura de los mares, el azul agrietado de los inmensos campos glaciares... Llevo la magia de los géiseres, el olor de azufre y lava, el alma latente de los volcanes... Llevo la energía del ártico en mi corazón, regreso, agradecido a esta tierra, y a mi profunda compañera, por haberme bendecido con la presencia del Amor.

### INDIA

**-diciembre 2015-**

De regreso en India, en esta ocasión, para compartir los dulces frutos que antaño nutrieron mi corazón. Quería compartirlo, para después lanzarme nuevamente hacia el viaje en soledad; sí, de alguna manera presentía que esta *primera cuadratura* a India se tenía que consumir.

Desde un principio, el propósito de este viaje en grupo era *saborear el alma de la India*, para eso, establecerse en Rishikesh aparecía como la posibilidad más entrañable y también la más sencilla.

*En Delhi, descubrimos los templos sijs, los hinduistas y las mezquitas musulmanas, atravesamos el caos de los bazares centrales, y bebimos chai (la bebida nacional: té negro, leche y cardamomo) en la Puerta de la India.*

*En Rishikesh, nos sentamos silenciosamente a la orilla de Ganga, meditamos en las cuevas de los rishis, y caminamos entre rododendros para atisbar los Himalayas.*

*Practicamos yoga, meditamos con música tradicional de ta-*

*bla, bansuri y sitar, recibimos masaje ayurvédico, asistimos a la puja en el Ganges, y participamos de un ritual de año nuevo según la tradición brahmán.*

*Visitamos los ghats de Haridwar (donde cada 12 años se celebra la Kumbha-Mela, la celebración espiritual más grande del mundo), y terminamos en Agra, sobrecogidos en la “Puerta al Cielo” del Taj Majal.*

Efectivamente, en este viaje no sólo el sabor del “alma”, también el de el “cuerpo” de la India, fue paladeado; el caos, la contaminación y la miseria extrema, la impronta de las castas y del feroz patriarcado.

### **Las dos caras de la India**

En mis viajes por India, siempre me ha sorprendido su profunda paradoja. Por un lado, la India profunda, la mística que se refleja en artes y disciplinas sublimes, por otro, la miseria extrema, la densidad cultural y un aspecto masivo de contaminación y suciedad indescriptibles... En algún Diario de Bitácora quedó escrito:

Lo cierto es que el Espíritu se ha recreado en el enigma de India.

En un mismo espacio conviven el ascetismo y una apretada tradición familiar, la búsqueda de la libertad del alma y una férrea jerarquía social y cultural, la claridad y la riqueza del espíritu junto a una contaminación y una miseria radical...

India me enseña sus dos caras, la “celestial” y la “infernál”. Una cara me atrae poderosamente, la otra, a veces me agota y me desespera...

En verdad, en India lo que prevalece no es esta mística

del Veda... Esta mística aflora de manera puntual, dentro de un mundo religioso cargado de dogma, jerarquía y tradición. En la India, esta saturación religiosa es lo que impera, sin embargo, a diferencia de otras tradiciones, aquí la mística no se persigue, sino que se reconoce y se venera.

“Lo uno no puede ser sin lo otro”. A veces siento que sin estas dos caras la India no existiría. ¿Será precisamente la tensión entre estos polos lo que resuelva el enigma de la India?

\*\*\*

Si algo define a la India es esta paradoja, la natural convivencia entre *la mística del cielo y el infierno en la tierra*, paradoja que, por lo general, el hindú parece sobrellevar con una sorprendente naturalidad. ¿Resignación o aceptación? Desde mis primeros viajes era lo que me preguntaba, y en el fondo tenía la impresión de que, o no era ninguna de ellas, o era un poco de ambas...

¿Cómo liga el hindú esa mística profunda con tanta miseria y degradación? A esta pregunta la mente hindú te dice que a esta tierra se viene a “expiar karma”. *Eso quiso dar un paseo para “entretenerse” en este mundo de manifestación, pero luego quedó “enganchado” o “aprisionado” en su propia Creación.* De ahí la idea de “camino de liberación”; salir de la marea del karma y de los ciclos de remamamiento que nos encadenan al sufrimiento y a la desesperación.

En el substrato de la tradición espiritual de la India existe esta noción que impregna toda su cosmovisión y condiciona su vida cotidiana: *“este mundo es maya -ilusión cósmica-, una trampa, una cárcel de la que hay que liberarse.”*

*Todo es ilusión, todo está vacío, todo es imaginación. Ninguna objeción. Pero la cuestión no es esta, la cuestión es el “sentido” de esta representación. Este mundo ¿es una cárcel o una autoexpresión celebrativa de Dios? Sea como fuere, lo que más prevalece sobre la mente hindú es esta Moksha, el sentido de “liberación”.*

### **Tiruvanamalai. Arunachala. Ramanashram.**

Tras mi aventura con el grupo llegó el precioso momento de soltar y dejarse llevar... Y lo cierto es que no fue difícil dejarse inspirar... En pocas horas me encontraba tomando un avión a Chennai -antigua Madrás-, dirección al mítico Ramanashram.

Este salto al extremo sur de la India, al remoto estado de Tamil Nadu, era muy significativo en mi viaje; era la primera vez que saltaba de norte a sur de la India, y este salto inspirado lo presentía como un *suceso relevante*.

Desde Chennai, en un viejo y destartalado autobús local, me dirigí pacientemente a Tiruvanamalai, a los pies de la montaña Arunachala, la Montaña Santa de la India considerada como la manifestación de Shiva.

*Cuenta la leyenda que Shiva ocultó Su esencia resplandeciente y luminosa manifestándose como la montaña de Arunachala... Y cuenta que Shiva declaró: “Así como la luna recibe su luz del sol, así otros lugares sagrados obtendrán su santidad de Arunachala. Este es el único lugar en el que he tomado esta forma para beneficio de aquellos que deseen adorarme y obtener la iluminación. Arunachala es el Om en sí mismo.”*

Bajo esta montaña pasó su vida Ramana Maharshi, unas de las figuras de la mística contemporánea más reconocida en la India, y una de las voces que, junto a Nisargadatta, había tocado mi corazón en esta última etapa de mi vida.

En el prólogo de una de sus obras se dice: “la elección de Arunachala estaba lejos de ser una cuestión de azar. A lo largo de su breve vida él había asociado siempre el nombre de Arunachala con Dios, y fue una revelación mayor para él cuando descubrió que no se trataba de algún ámbito celestial, sino de una entidad terrenal tangible. [...] Ramana Maharsi solía decir que fue el poder espiritual de Arunachala lo que había llevado a cabo su realización del Sí mismo. Su amor por la montaña fue tan grande que desde el día en que llegó allí en 1896 hasta su muerte en 1950 nunca se le pudo persuadir para alejarse más allá de dos millas de su base”.

Arunachala es el centro espiritual de la escuela vedanta advaita, y de la vía del vichara (autoindagación del ser), una práctica familiar desde mi primer encuentro en Rishikesh. Sí, en esencia había venido a eso, a practicar durante varias semanas intensivas en el Ramanashram, y sí, había venido inspirado por las palabras del Bhagavan: “Al final todo el mundo debe venir a Arunachala”

\*\*\*

Desde el momento de mi llegada, me sentí como en mi hogar. Lo cierto es que el ashram, el poblado, la montaña, no destacaban por nada en especial, en apariencia, era un lugar “normal”. Sin embargo, rápidamente fui percibiendo, intuyendo, conectando, con algo profundo e inasible que verdaderamente vibraba en el lugar.

Alrededor del Ramanashram se ofrecía diariamente *Satsang* y *Darshan*, dos prácticas inmemoriales en la tradición espiritual de la India.

*En esencia, Satsang consiste en compartir la presencia y la sabiduría de un maestro realizado, es sentarse a su lado para escuchar la verdad y ser “impregnado”. Darshan es la misma práctica, pero sin palabras, la mera presencia silenciosa es la que*

*impregna al iniciado. En ambos casos, no es que el maestro te transforme o te transfiera, simplemente uno “resuena”, y entonces, naturalmente, lo que está dentro se revela.*

Todo el entorno de Arunachala y del Ramanashram rezuma esta cualidad de la búsqueda espiritual. Dentro del Ramanashram, cada practicante busca su propio espacio para practicar. A excepción de los horarios de comidas comunales y los cantos vespertinos devocionales, cada practicante se hace responsable de su propia práctica; no hay gurús, no hay maneras para hacer “así o asá”, de estar “aquí o allá”, nadie determina los tempos de tu práctica ni su intensidad, en este sentido, hay plena libertad, por eso mismo, desde un primer momento me sentí muy cómodo en el Ramanashram.

Muy cerca del recinto, camino a la montaña Arunachala, se encuentran las cuevas *virupaksha* y *skandasramam*, donde Ramana pasó alrededor de 25 años de “absorción espiritual”. Dos cuevas pequeñas, calurosas y oscuras, donde, a día de hoy, cualquier persona puede acercarse a practicar y a descansar.

*Un espacio carente de estímulos que te lleven al exterior, y que permite que toda la energía-conciencia sea volcada naturalmente hacia el interior, un calor que te va consumiendo en el vientre de Arunachala, como en un horno purificador.*

Lo cierto es que esta atmósfera de recogimiento, de oscuridad y de silencio, propicia en sí misma la inmersión espiritual, y, aun así, el egregor de estas “cuevas iluminadas” puede tener algo que ver en esa espontánea -y a veces vertiginosa- implósion espiritual, esa *radiante vacuidad* que, allí adentro, puede develarse con abierta naturalidad.

## ATMA VICHARA

### [Autoindagación del ser]

*Solo hay Luz y la Luz es todo. Todo lo demás no es sino una imagen hecha de Luz. La imagen está en la Luz y la Luz está en la imagen.*

### [Ramana Maharshi]

*El Ser es el Sol, y cada rayo solar se proyecta en el ser individual.*

*El rayo es el ser individual, el “yo soy” (el sí mismo, la mera conciencia de ser). La manifestación del rayo, es el “yo soy esto” (el ego psicofísico, su envoltura material, biológica y psicológica).*

*Sol (Ser) – rayo (yo soy) – manifestación psicofísica (yo soy esto).*

*El “yo soy” es el nudo entre el Ser y el “yo soy esto” (el ego).*

*Enfocarse en el “yo soy” -nuestro estado natural- propicia la disolución del nudo.*

*Atma Vichara significa mantener la atención en el “yo soy”; la contemplación incesante del ser.*

*Atma Vichara consiste en sostenerse en el “yo soy” lo suficiente como para que las predisposiciones latentes en nuestra mente consciente e inconsciente (vasanas) se vayan consumiendo.*

*Aquí se dice que Arunachala-Shiva te quema... Es como poner al ego, y al “sí mismo”, en la pira de la Conciencia... Te consume lentamente... Por eso, establecerse en el ser, es ofrecerse a la Fuente.*

*El rayo del ser individual conduce inexorablemente al Sol del Espíritu.*

\*\*\*

Aunque ésta práctica tiene una tradición milenaria, durante siglos permaneció casi olvidada. Fue Ramana Maharshi

quien la actualizó y popularizó nuevamente, siendo él mismo el más claro exponente de su poder en el camino de la Realización.

*Así como una lupa concentra los rayos del sol sobre un mismo punto, así es como en Atma-Vichara la energía de la mente es enfocada hacia el interior.*

Para el vedanta el **pensamiento-yo** es el primer pensamiento. *Atma Vichara* es el proceso mediante el cual nos enfocamos directamente en el pensamiento-yo, que es el origen de todos los demás pensamientos. De ese modo, enfocando la mente constantemente hacia su fuente, esta termina por fundirse en su propio origen.

La mente se enfoca hacia su origen con la pregunta ¿quién soy yo?

*La mente se sumergirá sólo por medio de la indagación “¿Quién soy yo?”. El pensamiento “¿Quién soy yo?”, al destruir todos los demás pensamientos, finalmente se destruirá a sí mismo al igual que el palo usado para atizar la pira funeraria. Si surgen otros pensamientos uno debe, sin intentar completarlos, indagar “¿A quién surgen?”. ¿Qué importa si surgen muchos pensamientos? En el momento mismo en que cada pensamiento surge, si uno indaga vigilantemente “¿A quién ha surgido?”, se sabrá “**A mí**”. Si uno indaga entonces “¿Quién soy yo?”, la mente se volverá hacia su fuente [el Sí mismo] y el pensamiento que había surgido también se sumergirá. Practicando así repetidamente, el poder de la mente para morar en su fuente aumenta.*

\*\*\*

*¿Cuál es la medida de lo real? Lo único real es lo que existe por sí mismo, que se revela por sí mismo; que es eterno y sin cambios.*

[Ramana Maharshi]

En verdad, el hecho de “ser” es la única certeza inequívoca de nuestra existencia, todo lo demás viene y va, aparece y desaparece, sólo el sentido de ser permanece. *Atma Vichara* conduce de manera sencilla y directa a este reconocimiento. La práctica nos lleva naturalmente **del esfuerzo por ser, al ser sin esfuerzo.**

Cuando un pensamiento surge, me pregunto: “¿a quién surge este pensamiento?” A mí... Se trata de un reconocimiento muy simple y muy directo... Entonces, pregunto de nuevo: “¿quién soy yo?” Y observo, observo lo que soy, sencillamente, lo soy...

¿Quién soy yo? Es una pregunta sin respuesta... Nada puede definir lo que soy, únicamente puedo serlo... Simplemente me poso en la mera conciencia de ser, descanso en eso, sin esfuerzo...

*Por debajo de todo lo que sucede, yo soy.*

*Debajo de todos estos pensamientos, yo soy.*

*Debajo de todas estas tendencias mentales, yo soy.*

*Debajo de esta naturaleza diversa y dinámica,*

*Yo soy, quieto, silente y espacioso.*

*Las impresiones, los pensamientos, las experiencias,*

*Se sobreponen al “yo soy”.*

*Ser sin esfuerzo acontece siempre,*

*Por debajo de todo movimiento.*

*Atma Vichara significa la contemplación incesante del ser,*

*Establecerse en la pura conciencia de ser.*

*De ahí surge la Dicha, porque la Dicha es la Naturaleza del Ser.*

## La práctica

Para adentrarse en la práctica, inicialmente se puede recurrir a la concentración (postura, respiración, etc.) para estabilizar la atención. Esto favorece que la mente se vuelva “unidireccional”, facilitando la “indagación del yo” sin tensión ni represión.

*Siéntate cómodamente en tu postura de meditación...*

*Toma conciencia de tu cuerpo, de tu postura, de tu respiración...*

*Al exhalar, relaja cualquier tensión innecesaria...*

*Siente tu cuerpo... Observa el proceso de respirar... El flujo de sensaciones, al inhalar, al exhalar...*

*(...)*

*Cuando surja un pensamiento, pregúntate: “¿a quién le surge este pensamiento?” Respóndete: “a mí”. A continuación, vuelve a preguntarte: “¿quién soy yo?”*

*Haces la pregunta y no dices nada, simplemente escuchas el silencio que queda...*

*Esa es tu meditación...*

*(...)*

*No importa cuántos pensamientos aparezcan, simplemente te percatas y haces la pregunta ¿a quién le surge este pensamiento?*

*A mí, es un reconocimiento muy directo...*

*Sientes tu mismidad, y entonces preguntas ¿quién soy yo?*

*Observa, escucha el silencio...*

*(...)*

*Reconoce que la respuesta a “¿quién soy yo?” está implícita en el mismo silencio...*

*La respuesta es el silencio...*

*(...)*

\*\*\*

Durante toda mi estancia, tanto en el Ramanashram como en las cuevas de la montaña, esta fue mi práctica, y, honestamente, puedo confirmar su poder, la revelación que deviene cuando uno persevera y se estabiliza en la **pura conciencia de ser**.

### **Arunachala**

Una mañana llegó el momento de subir a la montaña Arunachala. “Aruna” significa rojo, brillante como el fuego (pero no el fuego ordinario, sino “Jnanagni”, el Fuego de la Sabiduría). “Achala” significa colina. Así pues, Arunachala significa “Colina de Sabiduría”.

Arunachala se eleva poco más de 800 metros sobre el nivel del mar, pero lo cierto es que esa ascensión fue realmente difícil y ardorosa. Mientras ascendía, sentía como mis piernas se abrasaban, no tanto por el sol sino por la energía que irradiaba la montaña... Sí, pareciera muy a “propósito” esta descripción de la subida a Arunachala, pero así fue realmente; en verdad, sentía como si saliese fuego de la tierra, calcinándome a cada paso que daba, era como si las piernas, el cuerpo, e incluso el alma que lo habitaba, se quemaran en cada pisada...

Y así, con gran esfuerzo, llegué a la cumbre de la montaña, consumido, prácticamente *incinerado*... Allí, vivía un asceta sonriente, y extremadamente delgado... Cuando apenas me incorporaba para atisbar y respirar, sonriéndome cogió mi mano, para llevarme a una pequeña cueva aledaña, “*meditation, meditation*” me señalaba... Allí, en ese agujero de apenas

dos metros cuadrados, pude esparcir mis cenizas y entregarme, por fin, a los brazos de Arunachala.

### **Encuentro con la monja advaita**

En este contexto en torno al Ramanashram y la montaña eran habituales los encuentros entre “buscadores”, encuentros improvisados donde intercambiar las impresiones y las *andanzas* interiores. En uno de estos encuentros *casuales* conocí a una simpática monja advaita, una mujer anciana -y muy jovial- que hace 20 años había salido de Argentina para quedarse definitivamente en este lugar.

*Aquí, en India, Arunachala es el último lugar al que vas... Tradicionalmente primero vas al norte y luego al sur, primero a la zona de Rishikesh y después a Kerala y Arunachala...*

*Arunachala es como el “lingam de fuego”. Shiva te quema, va directo, no te “baila el agua” como Vishnu, que te deja ir aquí o allá... No, Shiva te lleva directo a la iluminación, a recordar quien eres...*

*La energía de Shiva es tan fuerte que a veces rompe matrimonios... En las casas de la India no se adora a Shiva, solo se le adora en el templo... A Shiva le gustan los “monjes”.*

*Arunachala te saca del inconsciente lo que necesitas purificar y procesar. Si te está sacando algo, eso es bueno, estás procesando...*

*También le puedes pedir a Arunachala o al Ramana que te “ayude”. Puedes pedir ayuda con eso que estás procesando, o bien puedes entregarlo...*

*Una vez que lo procesas, se acabó, eso se acabó... Luego vendrá otra cosa...*

*La clave de la realización está en compensar gnana y bhakti, mente y corazón... A veces el gnana se ilumina (samadhi) y entonces se abre bhakti, y viceversa... Parecen dos caminos, pero en verdad es Una misma Realización.*

## Sivashakti Darshan

Otra de las rutinas que nutrían mis días a los pies de Arunachala era el *darshan* matinal con Sivashakti, una mujer que, por todas partes, desde mi llegada, corría la voz de que estaba “realizada”.

Aquí en la India -como en toda tradición espiritual- se considera como algo normal recibir la bendición o la “influencia espiritual” a través del contacto directo con maestros, seres despiertos o realizados, esto mismo es lo que en el sufismo se denomina como *Baraka*.

En realidad, todo influye a todo, cualquier campo de energía, cualquier campo de conciencia, influye a todo lo demás, por lo tanto, no es nada extraño que un individuo realizado impregne todo su entorno con la fuerza y la profundidad de su campo espiritual. Se podrían dar muchas explicaciones en términos de nueva ciencia y de física cuántica, pero, en realidad, a este respecto no es necesario decir casi nada, ¿qué se puede decir sobre sentir la “*presencia santa*”?

*Sobre el suelo, un grupo de personas sentadas en meditación... Ella entra en la sala caminando imperceptible y delicadamente... Se sienta y pasea la mirada...*

*Su presencia es la misma gracia... Su silencio, una bendición... La profundidad de su mirada despierta la luz de la conciencia-corazón...*

*Una presencia tan intensa en la que todo se acalla y se aquieita... Entonces, me doy cuenta... En esa presencia no hay “nadie”, solo presencia, la pura luz de la conciencia...*

*Desliza la mirada, posándola durante unos segundos en los presentes... Sus pequeñas manos forman mudras enigmáticos, que se mueven y transforman suavemente...*

*Esta mañana, cruza su mirada conmigo, sin una sola palabra, lo recibo:*

*“¡Sonríe! Porque estás tan serio, tan grave... ¿Para qué esa actitud? Sabes lo que tienes que hacer, sabes lo que eres, no te compliques, no te enredes... ¡Sonríe! ¿No habías venido a compartir la alegría de vivir?”*

*Ciertamente, a veces el monje se vuelve demasiado solemne, demasiado estricto, demasiado yang... Ahora ella me transmite: “vamos, no es necesario que estés tan serio, ¡parece que te lo estás creyendo, jajaja!”.*

*Una vez más, esta Vida me señala hacia el Humor, a restar “gravedad” a la práctica espiritual.*

*El Ser es Ananda. Este Mundo es la Dicha encarnada. El Humor es la expresión y el reconocimiento de esa Inteligencia Bienaventurada.*

### **A las afueras de Arunachala**

Tamil Nadu es una tierra hermosa salpicada de ruinas antiguas, colinas de granito, verdes arrozales y refrescantes palmerales. Los nativos tameses son gentes de piel oscura -casi negra- que estilan vidas muy diferentes a otras regiones de la India; son pueblos rurales que viven a un ritmo más sosegado, más sencillo, con expresiones más humildes y cordiales.

Una tarde, caminando por las afueras entre poblados y arrozales, descubrí una zona de marismas, un gran estanque de aguas limpias y un pequeño *ghat* donde sentarse a contemplar. Desde ese momento, este lugar se convirtió en mi “rincón apartado”, donde acudía todas las tardes para disfrutar del ocaso, *para ver al sol cintilar sobre las aguas anaranjadas, y a las sombras cubrir la piel ardiente de Arunachala.*

En este lugar, a veces también sacaba mi “diario de bitácora” y me inspiraba...

### **La Lila del Brahmán**

#### **[Un juego entre olvidar y recordar, entre dormir y despertar]**

*El Brahmán es plenitud absoluta, y decir que el Brahmán tiene algún propósito en crear el mundo significaría que mediante el proceso de creación querría lograr algo que no tiene. Y eso es imposible. El Brahmán no puede tener un propósito al crear el mundo. El mundo es una mera creación espontánea de Brahmán. Es un lila, un juego del Brahmán. Se crea de la Dicha, por la Dicha y para la Dicha. Lila indica una actividad lúdica espontánea del Brahmán, a diferencia del esfuerzo volitivo consciente. El concepto de lila implica libertad y no necesidad.*

#### **[Ram Shanker Misra]**

¿Qué significa dormir? ¿Qué significa despertar? Efectivamente, estas preguntas se pueden asumir desde muy diversas perspectivas, y en muchos grados y medidas, pero en todas ellas hay algo que podríamos convenir como lo sustancial: *nuestra relación con la Verdad.*

En nuestro camino, podemos despertar súbitamente a la Verdad, o bien, ir despertando gradualmente, a través de verdades relativas, a la totalidad de lo que somos, de regreso a lo Esencial.

*Cuando recuerdas Lo que eres, estás despierto. Cuando lo olvidas, estás dormido.*

*Cuando te das cuenta que tú eres la conciencia donde todo sucede, donde todo aparece y desaparece, estás despierto; cuando te identificas con algún contenido, estás dormido.*

*Cuando te reconoces en la conciencia que no cambia, estás despierto; cuando confundes o defines tu identidad con algún*

fenómeno que pueda cambiar o modificarse, estás dormido.

Cuando eres ahora, estás despierto; cuando te identificas con los pensamientos, surcando los pliegues imaginarios del tiempo, estás dormido.

Cuando descansas en el “yo soy” estás despierto; cuando te aferras al “yo soy esto” estás dormido.

Cuando sabes que eres “nada y todo” estás despierto; cuando crees que eres “algo” estás dormido.

La “presencia” es la cualidad de la consciencia despierta, la “ausencia” es la cualidad de la consciencia dormida.

Estar despierto significa “darse cuenta”, advertir lo que es, tomar conciencia.

\*\*\*

Ausencia-presencia, olvidar-recordar, dormir-despertar. Momento a momento puedo darme cuenta de este proceso, de esta marea en el devenir existencial; cómo la consciencia **se adhiere y se identifica** con los diversos objetos que surgen en ella (sensaciones, pensamientos, emociones, sentimientos, todo tipo de percepciones e imágenes, etc.), **cómo el “yo soy” queda varado en el “yo soy esto”**, y como, desde aquí, súbitamente vuelvo a despertar.

¿Qué objetos son los que más atraen a la conciencia? Todo depende de la energía del objeto, a más energía, más magnetismo. En general, los objetos de “alta energía” -objetos de fuerte magnetismo que inducen a la identificación-, son todos aquellos que nos definen física, psicológica y hasta espiritualmente, todo lo que tiene que ver con nuestro **sentido de identidad**.

Los objetos de alta energía también se revelan en las exageraciones, en los sentimientos y sensaciones intensas, en los

deseos y miedos extremos, y en general en todo los que nos acerca a los extremos de la polaridad, sobre todo lo que orbita en torno a la supervivencia y la sexualidad.

*La energía atrae a la conciencia, y la conciencia confiere la energía. Así se cierra el círculo de la experiencia.*

Cuando duermes, el proceso se da por sí solo, simplemente giramos mecánica e inconscientemente en la rueda de la experiencia. Cuando despiertas, surge una nueva posibilidad: la libertad para decidir donde enfocar tu propio foco de consciencia.

*Un anciano le dijo a su nieto: “siento como si tuviera en el corazón dos lobos que se están peleando. Uno de ellos es violento y malvado, el otro está repleto de perdón, amor y compasión”. Entonces el niño le preguntó: “¿Cuál de los dos será el que gane la pelea y se quede en tu corazón?”. A lo que el abuelo respondió: “el que yo alimente”.*

#### [Antigua leyenda Cherokee]

Cuando despiertas, puedes preguntarte ¿dónde quiero enfocarme? ¿Qué realidad quiero alimentar? Sí, como el alma individual -la chispa presencial- parece que puedes dirigir el foco de tu propia consciencia, enfocar esto o eso otro, ir hacia fuera o hacia dentro, incluso modificar los estados de consciencia a “voluntad”. Y aun así... *Habría que preguntarse qué promueve la dinámica del alma, si el rayo verdaderamente decide por sí mismo o está supeditado a la dinámica solar.*

Cuando se expande la consciencia se revela lo que realmente eres, cuando se contrae, se oculta en su propia manifestación. Ahora bien, ¿de qué depende de que se expanda o se contraiga? ¿Acaso depende de ti? ¿Es una cuestión de capacidad, de mérito o demerito, de “voluntad” estrictamente individual?

### **Una sencilla meditación:**

*En este momento, despierta... Posa tu atención en el recuerdo de quien eres... En la misma presencia...*

*Simplemente permanece en la presencia... Y permanece atento al momento que el que te “ausentas”... Solo trata de observar el momento en el que la atención se dispersa, cuando la conciencia-testigo se va detrás de sus contenidos... Asiste a ese momento de perderte en tus creaciones, al momento del “olvido”.*

*Observa, date cuenta del **paso de la presencia a la ausencia**...*

*De la misma manera, observa la cualidad del despertar... Date cuenta de ese momento en el que pasas de la ausencia a la presencia... Ese momento en el que la atención errante y dispersa vuelve a centrarse en tu propio ser, cuando la conciencia se desliga de sus contenidos y vuelve a reconocerse como el fondo inmutable... Asiste a ese momento en el que recuerdas lo que eres.*

*Observa, date cuenta del **paso de la ausencia a la presencia**...*

*Persevera en esta observación...*

*Cuando te duermes ¿quién se duerme? Cuando despiertas ¿quién despierta? ¿Podrías decir que despiertas a “voluntad”? ¿Duermes por falta de ella? Observa, date cuenta...*

\*\*\*

*Contraer o expandir la conciencia, inhalar o exhalar... Simplemente hay una conciencia que respira, mundos que se crean y recrean en el mero respirar. Recuerda: más allá de inhalar y exhalar lo que verdaderamente cuenta es respirar. La inhalación y la exhalación son incluidos y trascendidos por el mismo hecho de la respiración.*

\*\*\*

Pareciera entonces que esta marea creativa “dormir-despertar” acontece por sí misma, espontánea y misteriosamente... Y, aun así, esta misma meditación nos señala que este proceso del despertar no sólo “sucede”, de alguna manera, también se cultiva y favorece...

*Por una parte, ya somos lo que somos, y por otra, nos esforzamos en expandirlo; somos el buscador y somos lo buscado. Saboreamos la perfección del presente y a la vez seguimos el impulso de la evolución que nos invita a crecer continuamente.*

*Absoluto y relativo, Yo y yo, perfección y evolución, silencio y práctica. La práctica es así de paradójica.*

*Nuestra salud esencial depende de la relación que mantengamos con la paradoja fundamental de que todo cambio ocurre dentro del no-cambio, de que toda transformación brota de la quietud, y de que toda práctica se mueve dentro de la perfección.*

#### **[Teoría Integral. Ken Wilber]**

En las tradiciones de sabiduría se dice que, en nuestra práctica espiritual (*sadhana*), por un lado está la “disciplina” y por otro está la “gracia”. La disciplina, la determinación, el rigor, la voluntad y la responsabilidad de nuestro enfoque... Parece que sin estos atributos no es posible emprender honestamente una práctica de expansión y transformación. *Para despertar es preciso “consentir” o “invitar” al despertar.* Y, por otro lado, está la “gracia”, cuando uno recibe el mismo don de la Divinidad como *favor, ayuda o dádiva*, para poder reconocer su propia Bienaventuranza.

Aquí en India se dice que *Eso asiste o apoya* a quien lo pide honestamente. “*Pedid y se os dará*” también dice Jesús, precisamente. Así que pedir -la disciplina, la determinación de nuestro enfoque-, puede invitar a la gracia, y, al mismo tiempo, la misma *propensión* a pedir ;ya es fruto de la gracia!

En realidad, la gracia siempre está presente, todos los dones divinos recaen sobre la Creación. La principal ilusión es el sentimiento de separación, y esto es lo que entendemos por la “caída” del estado de gracia; sin embargo, esta caída marca otro sentimiento primario, el anhelo de Totalidad, “el viaje de regreso a Casa”.

A veces, cuando vislumbramos los destellos de la Inteligencia y el arrobamiento del Amor, como flores que se abren en nuestra mente y nuestro corazón, sentimos esa gracia... En ese momento reconocemos Lo que Es, en su gloriosa transparencia y dichosa inmediatez.

### DIARIO DE BITÁCORA

*Al comienzo, hay una montaña.*

*Luego ya no hay montaña.*

*Y, finalmente, vuelve a haber una montaña,*

*Exactamente la misma que había al comienzo.*

*Y no podía ser más evidente.*

### **[Aforismo zen]**

Primero me confundo y me identifico con los contenidos: “yo soy esto”. Yo soy este cuerpo, esta mente, esta persona.

Después me doy cuenta que yo no soy los contenidos y me desidentifico. *Netti-netti* (ni esto ni aquello). Yo soy Shiva, el Testigo, la conciencia vacía. “Yo soy nada”.

Después comprendo que los contenidos son expresiones, proyecciones o emanaciones de mi propio ser, por lo tanto, esos contenidos también son “Yo”. *Etti-etti* (esto y aquello). Yo soy Shakti, el Océano de Energía, la conciencia plena. “Yo soy todo”.

Para la lógica ordinaria netti-netti y etti-etti son contradictorios, o es lo uno o es lo otro, o soy “todo” o soy “nada”; sin embargo, para la conciencia de la paradoja lo uno no puede ser sin lo otro; la paradoja dice: no-dos.

Todo se resuelve en la paradoja, porque la paradoja atrae la comprensión. En la paradoja todo es reconciliado, porque la compasión es la otra cara de la comprensión.

La Paradoja es un Abrazo entre Nada y Todo, entre la Sabiduría y el Amor.

\*\*\*

La realidad es una manifestación de lo Real.

La energía del Océano es liberada a través de las olas del mar.

Observa los cambios. Observa lo que no cambia.

Asume tu doble naturaleza; lo esencial y lo multidimensional.

Celebra lo que eres, celebra lo que expresas y representas.

Celebra lo individual, y respeta a este “yo” personal,

Aunque no exista.

“Elige no elegir”. Recuerda lo que te dijo el Lama...

### **Otra vuelta en la paradoja**

*Lo hermoso de la paradoja es que todo es “sí y no” simultáneamente, toda afirmación contiene su negación, y viceversa; si atraviesas la contradicción aparente, la paradoja te llevará naturalmente más allá de la mente.*

Dicho lo dicho, llega el Ramana y ahora nos dice: “*el mayor obstáculo para realización es pensar que uno tiene que realizarse*”.

En el camino espiritual se apunta hacia la disciplina para despertar, para realizarnos, pero claro, si lo observamos, nos damos cuenta que esto mismo alimenta la identificación al ser durmiente: “*tengo que despertar*”. Entonces nos esforzamos en despertar, buscamos, practicamos, indagamos, preguntamos... ¿Dónde está el puente que une lo finito con lo infinito, lo formal con lo trascendente? Tantas tradiciones, tantas prácticas, tantas disciplinas, como puentes... Y al final, todo camino conduce a una respuesta sorprendente: **no hay puente**. No es que no haya manera de ir de uno a otro lado, sino que tal división no existe, y nunca ha existido. El puente solo está en la mente. La misma idea del puente alimenta la separación, el puente es la misma raíz de la ilusión. El “puente” es darse cuenta de que el puente no existe, precisamente.

Amada paradoja...

*Tengo que buscar para darme cuenta de que no hay nada que buscar; tengo que esforzarme para dejar de esforzarme; tengo que buscar el puente para darme cuenta de que el puente no existe.*

El despertar sucede y también se cultiva, se invita, se favorece. Sí, el contexto de una disciplina de conciencia-corazón lo favorece. Pero claro, la aptitud para esta disciplina varía en cada individuo según las condiciones psicofísicas, culturales y medioambientales que, en ese momento, le toca encarnar. Por lo tanto, no es tanto una cuestión de mérito o demérito individual, sino de *las cartas que en esta vida nos toca jugar*.

*La divinidad potencial se encuentra en todos, limitada por los candados y bloqueos de la ignorancia. Cuando el conocimiento rompe esos bloqueos, el Dios interior se manifiesta.*

*Y así concluye la tarea de la Naturaleza, esta tarea altruista que nuestra dulce niñera, la Naturaleza, se había impuesto. El alma se olvidó de sí misma y la Naturaleza la cogió de la mano suavemente y le mostró todas las experiencias del universo, todas las manifestaciones, elevándola cada vez más por los diversos cuerpos, hasta que recuperó su gloria perdida y recordó su Naturaleza Divina. Entonces la amable Madre regresó por donde había llegado, a por aquellos que también habían perdido la orientación en los desiertos de la vida. Y, por lo tanto, la Naturaleza trabaja sin principio ni fin...*

*[...] Y, a través del placer y del dolor, del bien y del mal [...] El infinito río de alma fluye al océano de perfección, a la autorrealización, al recuerdo de su Naturaleza Divina.*

**[Vivekananda]**

### **El bien y el mal**

*Según la filosofía advaita, el efecto nunca difiere de la causa; el efecto no es más que la causa reproducida en otra forma. Si el universo es el efecto y Dios la causa, el universo tiene que ser Dios mismo.*

**Creación es proyección; proyección de lo que ya existía.**

*¿Cómo puedes ver a tu propio ser? Solo te puedes reflejar. Todo este universo es el reflejo de ese Único Ser Eterno, y según caiga en buenos o malos reflectores, se crearán buenas o malas imágenes. Lo malo en el asesino es el reflector y no el ser. En el santo, el reflector es puro.*

**[Vivekananda]**

El Poder Creativo de la Conciencia es la polarización de su propio Ser. El péndulo oscila entre los polos de la consciencia y la inconsciencia, entre la luz y la oscuridad, entre el espíritu y la densidad material, y entre ambos se despliega un Océano de infinita posibilidad.

Los “reflectores” surgen de esta danza polar, de los juegos amorosos entre el principio Yin y el principio Yang. Todo es un juego creativo de contrastes, de claroscuros sobreimpresos a la Eternidad.

Entonces, ¿qué es una mala acción? ¿Qué es una buena acción? Se dice en el Bhagavad Gita: “*cada mala acción contrae la naturaleza del alma, cada buena acción la expande*”.

La energía que contrae es el miedo y la energía que expande es el amor. La mala acción deriva de la ignorancia y del miedo, la buena acción deriva de la comprensión y del amor.

La mala acción surge de la ignorancia -el no saber quién eres-, y, como hemos visto, esto no depende estrictamente de ti; en esencia, que duermas y te contraigas no depende de “ti”, porque ese “tú” ya es la contracción.

### **Frecuencias de responsabilidad**

*Cada individuo ha llegado a la manifestación para un cierto propósito, y ese propósito se cumplirá tanto si piensa que es el actor como si no.*

**[Ramana Maharsi]**

Llegados a este punto surge una pregunta fundamental: ¿existe el libre albedrío? ¿existe la responsabilidad? ¿Adivinas la respuesta? *Sí y no*, esa es la mejor respuesta que, a día de hoy, puedo ofrecerme para comprender la realidad.

*Desde el punto de vista del Absoluto no existe libre albedrío ni responsabilidad; desde el punto de vista de lo relativo, de lo individual, sí que existe esa posibilidad.*

En términos absolutos **Todo es Espíritu**. Todas las manifestaciones fenomenológicas y formas existentes son expresiones del Espíritu, desde la piedra hasta el Buda, todo es, igualmente,

Espíritu. Todo sucede en el Espíritu. “*Todo es como es, porque el Universo es como es*”. La Naturaleza despliega sus propios movimientos, sus propias leyes, el Espíritu las vivifica. Todo proceso de vida y conciencia se despliega “por sí mismo” espontánea y misteriosamente, *sin salir ni una sola gota de su Fuente*.

“Libre albedrío” es un estado dentro de la infinita potencialidad del Espíritu, es una posibilidad; surge cuando la Conciencia se proyecta en la manifestación autoconsciente, cuando la Voluntad se proyecta en la voluntad individual.

*El libre albedrío permite que cada ser individual decida qué posibilidad quiere manifestar y experimentar, dentro de un Orden Trascendente Universal.*

*En este juego podemos inclinarnos hacia la luz o la oscuridad, pero todos estamos jugando a lo mismo, y todos necesitamos de todos para jugar.*

*Todos los “libre albedrío” están conectados, enmarañados, siguiendo un mismo Plan. Así como los rayos del Sol, o las olas de Mar. Todo sucede en el Espíritu, incluso la voluntad individual.*

Si asumo esto, entonces es cuando *relativamente* puedo plantearme: ¿qué significa responsabilidad, ser responsable? Significa que puedo “responder”, que no es lo mismo que “reaccionar”. Responder implica consciencia, y consciencia implica libertad. En el “reaccionar” no existe ni consciencia ni libertad. Teniendo esto en cuenta, en términos humanos podríamos aplicar cierto *rasero* a la hora de hablar de responsabilidad: **“*soy responsable de lo que soy consciente*”**.

No obstante, todavía podemos profundizar e indagar un poco más, podemos esbozar ciertas olas de desarrollo sobre este aspecto de la libertad y la responsabilidad.

Muchas tradiciones espirituales asumen que, en esencia, elegimos la vida que queremos o necesitamos vivir. Pero claro,

eso que elige no es el ego; *ya has elegido cuando ni el cuerpo ni el ego aun existían*. Es el alma, la chispa psíquica, la consciencia individual, la que elige “*el nombre y la forma*” que necesita para vivir lo que tiene que vivir, las experiencias que precisa en su evolutivo devenir.

En este sentido el alma es responsable; el alma es libre incluso de asumir o de ceder su libertad y su poder. Dentro de su plan evolutivo, el alma puede decidir entre la verdad y la falsedad, entre la justicia y la injusticia, entre la guerra y la paz, entre la benevolencia o la maldad, entre la luz y la oscuridad... Esa es la aventura interior del alma, **integrar la dualidad en el Espíritu**, revelar el Amor y la Verdad en la dualidad.

Ahora bien, “*esto puede ser así, o puede que no sea*”, nos diría ahora provocativamente Nisargadatta “*¿Es una experiencia suya o es una idea?*” Centrémonos pues en nuestra experiencia inmediata.

En nuestra vida cotidiana, en el estado del **ego** ordinario no hay libre albedrío. El ego no responde, el ego reacciona. En este estado puede parecer que somos nosotros quienes elegimos y respondemos momento a momento, pero en realidad estamos siendo arrastrados por fuerzas inconscientes en todas direcciones. Toda expresión desde el ego sucede mecánica e inconscientemente. Aquí en India, se diría que somos simples marionetas movidas a la deriva del karma.

*En este estado no usas la energía, sino que la energía te usa a ti.*

En victimismo es un rasgo característico de este estadio; “*el mundo es responsable de lo que vivo*”. Si tu alma necesita esta experiencia del ego ordinario entonces cedes tu responsabilidad y tu libre albedrío. [En este estadio, por cierto, es donde puede prosperar el fenómeno de la explotación y la guerra psicológica; todo el proceso de manipulación, hipnosis y parasi-

tismo psíquico que ciertas “entidades” o estructuras de poder ejercen sobre la humanidad.]

Luego, puedo darme cuenta de que lo que vivo externamente es que lo que estoy proyectando internamente. Entonces puedo asumir mi responsabilidad. Vigilo cuidadosamente mis pensamientos, mis sentimientos, mis emociones, mi conducta y mis acciones, y decido donde enfocarme. Asumo el poder de mi energía creativa para expresarme en el mundo. Este es el estado del libre albedrío: “*soy responsable del mundo que vivo*”.

Desde el libre albedrío puedo preguntarme: ¿para qué manifiesto esta realidad? ¿Qué me hace sentir? ¿Qué información me estoy enviando? ¿Qué tengo que comprender? ¿Dónde me quiero *enfocar*?

Aquí comienzo a *usar y conducir la energía*, puedo decidir donde me quiero enfocar, que posibilidad del Océano de Energía quiero alimentar y experimentar. Aceptar o resistirte a “lo que es”, enfocarte en esto o eso otro, es tu libertad. En este estado tomo conciencia de mi **ser individual**. *Si necesitas esta experiencia de la consciencia individual entonces existe el libre albedrío y la responsabilidad.*

Sin embargo, quedarse en esto, y asumir toda la responsabilidad, también puede hacer surgir la arrogancia espiritual e incluso la culpabilidad. Efectivamente, parece excesivo creer o asumir que todo depende de mí, que soy responsable de toda realidad.

El círculo se completa cuando redescubro mi naturaleza trascendente, entonces me doy cuenta de que, en esencia, “*no soy responsable de nada*”; descubres que “tú” no existes, que solo el Ser, Es.

Vuelves al Océano de Energía donde “todo sucede por sí mismo”, pero ahora eres consciente de Lo que esencialmente eres.

Entonces, cesa definitivamente cualquier duda, cualquier conflicto. Celebras esta doble naturaleza, y lo disfrutas todo, Lo que eres y lo que representas en esta Existencia. Acoges compasivamente cada expresión del Espíritu en la Naturaleza.

Si es momento de revelar el Misterio maravilloso que eres, entonces descubres que **el libre albedrío existe y no existe**, que eres responsable de todo, y a la vez no eres responsable de nada. Y entonces descansas y gozas en tu propia paradoja.

### **Todos estamos en el mismo Viaje**

*Debemos recordar lo siguiente: los que adoran a Dios a través de ceremonias y formas, por muy primitivos que nos parezcan, no están confundidos. Es un viaje de una verdad a otra verdad, de una verdad inferior a otra verdad superior.*

*Si un hombre va más despacio que otro, debemos ser pacientes, y no debemos maldecirlo o injurarlo.*

*Nadie debería ser tratado –juzgado– por cómo se manifiesta, sino por lo que es en esencia.*

*Todos los seres humanos representan la Divinidad. De manera consciente o no, todos los seres humanos están tratando de desplegar esa Divinidad.*

*Deberíamos ver siempre a los demás con los ojos del Amor, con simpatía, teniendo en cuenta que están siguiendo el mismo camino que hemos recorrido nosotros.*

### **[Vivekananda]**

Todos estamos en el mismo Viaje. Partimos de Lo mismo, buscamos Lo mismo, nos movemos en Lo mismo. Nos estamos buscando a nosotros mismos y cada uno se despliega a su propio ritmo; un ritmo sabio y preciso que promueve el Amor-Inteligencia Universal. Solo estamos jugando, experimentando, revelando a cada instante nuestro infinito potencial.

*“Deberíamos ver siempre a los demás con los ojos del Amor”.* Una mirada limpia, vacía, transparente... Todo lo que ves es Eso, el Espíritu, Dios, el Zen, el Tao, la Divinidad, o como lo quieras llamar, todo lo que contemplas son apariencias de Una misma Realidad. A veces Eso se nos presenta como nuestros amigos o como nuestros enemigos, como la víctima o como el perpetrador, como el oprimido o como el opresor... Pero recuerda: *la misma Energía que crea “santos” crea “pecadores”, todo son aspectos de la misma Fuente Espiritual.*

*Ámame cuando menos lo merezca, ya que es cuando más lo necesito.*

**[Antiguo proverbio chino]**

*¿Sientes a los demás? Esa es la cuestión.*

*Si lo haces, estarás creciendo hacia la Unidad.*

**[Vivekananda]**

\*\*\*

Acabado mi tiempo en Arunachala, partía en un largo camino hasta Delhi, parando en la exuberante Goa y en la frenética Bombay. Sí, mi retorno al mundo fue verdaderamente “impac-tante”, pasaba del “retiro espiritual” a la vida humana hirviente y trepidante. En efecto, para finalizar este viaje la vida me ponía cara a cara con este maravilloso juego de contrastes.

DIARIO DE BITÁCORA

Eres libre de existir como quieras, la Existencia te ama absolutamente, seas como seas...

La Verdad se polariza en lo verdadero y en lo falso. La Bondad entre la benevolencia y la maldad. La Belleza entre la armonía y el caos.

Eres libre de existir como quieras, la Existencia no te va a juzgar, únicamente vas a recoger los frutos kármicos que tengas que recolectar, todo aquello que necesites experimentar en el ámbito de la dualidad.

Despertar depende y no depende de ti. Hay esfuerzo -disciplina- y hay gracia. El esfuerzo está condicionado, la gracia no lo está.

¿Quieres una disciplina, una señal? Firmeza y flexibilidad. Rigor y benevolencia. Disciplina y amabilidad.

Meditación es situarse en el Corazón.

## COLOMBIA

-agosto 2016-

En el caluroso verano del 2016 de nuevo regresaba a las américas, en esta ocasión, para facilitar encuentros de prácticas terapéuticas en la ciudad de Bogotá. Un viaje que también compaginaba lo profesional y lo personal, un viaje para acompañar a otros, y para encontrarme con mi maestra soledad. Sin saberlo -en verdad nunca se sabe- partía para atravesar un umbral, un “*despedir lo viejo para permitir el despliegue de lo nuevo*”. Siempre es así, esto mismo es “viajar”. Sin embargo, en esta ocasión, era “algo más”. Todo me señalaba, tanto interna como externamente, que un gran ciclo se consumaba, un profundo *cambio de fase*, una nueva puerta en mi vida y mi viaje.

Una de las singularidades de este encuentro de prácticas terapéuticas fue el hecho de realizarse en una “casa de ejercicios” de una orden jesuita denominada las Esclavas de Cristo de Bogotá. Ese año, curiosamente, había tantos elementos que me había llevado hacia el *mundo cristiano*... Había leído los evangelios, y los comentarios de grandes maestros tanto orientales como occidentales, de hecho, los libros de referen-

cia para este viaje eran esa pequeña joya de “*Biografía del Silencio*” del sacerdote Pablo D’Ors, y “*Autobiografía de un Yogui*”, la obra magnífica de Yogananda (sí, esta obra exquisita resultó ser -entre otras muchas cosas- un profundo y esclarecedor relato sobre la gnosis de Jesús y la mística cristiana). Por lo demás, también había emprendido una serie de viajes y retiros de meditación en monasterios de España y de Bulgaria, que me ofreció la posibilidad de adentrarme en sus “entrañas”, y, además, conocer a dos seres que en verdad encarnaban esta mística cristiana; la hermana Yolima y el padre Ramón; sí, al fin descubría en seres de carne y hueso el *gnana* y la *bhakti* cristiana.

Como se señala, todo esto terminó en dos semanas de trabajo terapéutico y meditación en un convento colombiano, donde puede constatar que verdaderamente vivimos “tiempos de cambio”. Realizar este trabajo terapéutico, y hasta reconvertir el santuario cristiano en una *capilla-dojo* de meditación, ¡era algo que a hasta hace poco no cabía en mi imaginación!

\*\*\*

Tras esta aventura, me esperaba Colombia. Sí, ahora tocaba dejarse llevar, dejarse escuchar... De este modo, alentado por las entusiastas sugerencias de algunos alumnos, me dirigí a la Sierra Nevada de Santa Marta.

Viajar en Colombia, hasta hace poco, era ciertamente delicado. Ahora, tras varias décadas de conflicto abierto Colombia vivía un periodo de tregua mientras debatía y definía el proceso de paz. Aunque la herida todavía supuraba, viajar ahora por esas tierras era razonablemente seguro, aun así, todos mis amigos colombianos me señalaban que, aparte del entusiasmo por explorar, ¡para moverse por Colombia unos gramos de prudencia nunca estarían de más!

\*\*\*

Santa Marta es una pequeña ciudad colonial a las orillas del caribe, una ciudad discreta, a las puertas de un inmenso paraíso natural. La Sierra Nevada de Santa Marta y el Parque Tayrona fueron los escenarios donde la vida me apostaba para una última iniciación en esta fase de mi vida, que ya se cerraba y concluía.

Durante meses había asistido a lenta decadencia de un ser muy amado, Khalil, un “alma pleyadiana encarnada en un cuerpo de gato” (así lo sentía mi corazón mágico), que me había acompañado incondicionalmente a lo largo de 17 años... Una compañía tan reconfortante, tan maestra, tan amada... Después de una vida esplendorosa ahora la vejez lo consumía y lo invitaba a retornar a la Fuente originaria.

Sí, su nombre era en honor Khalil Gibrán, el gran poeta místico del Líbano. Mucho tiempo atrás, fue su Profeta, “*Almustafá, el que era un amanecer en su propio día*”, quien abrió una puerta maravillosa en mi vida. El Profeta apareció por sorpresa y me situó en una senda para la que no habría marcha atrás; su honda inspiración me adentraría en un camino que, a día de hoy, reconozco como el camino al Corazón.

Khalil, aparecía precisamente cuando esta puerta se entreabría, y desde entonces me acompañó por tantas etapas y tantas vueltas de mi vida... Ahora, él se despedía, y un profundo duelo atenazaba mi pecho y me ensombrecía.

Durante toda mi vida me han acompañado muchos animales, seres queridos que habían llegado y habían partido, pero khalil siempre había permanecido... Khalil siempre me aguardaba para recibirme y ronronearme a la vuelta de mis viajes... Ahora, había partido a Colombia sin saber si a mi regreso él me recibiría. Por una parte, tenía la esperanza de poder ofrecerle mis brazos en su *lecho de descanso*, pero por otra sabía que todo estaba a merced de la sabiduría compasiva de la vida.

Finalmente, María -la luz que encendía mis ojos- me comunicó que había llegado el momento de sacrificarlo; una gran úlcera en la nariz le impedía ya apenas comer y respirar, y esperar por mí era sencillamente alargar su agonía. Y sí, esos días me *encontré* con él y le acompañé desde el silencio y amplio amor de la meditación, sentía la Perfección y la Gracia de ese momento de transición, pero, a la vez, sentía que su partida y mi ausencia física desgarraba mi corazón, incluso como me conducía sigilosamente hacia una “noche oscura del alma”, otra “noche interior”.

*La distancia, me dolía tanto la distancia...*

Una mañana, fue sacrificado, y siempre estaré agradecido y reconfortado por el Amor que acompañó su partida. María, le ofreció sus brazos, *que también eran los míos*, le brindó sus lágrimas amorosas y su bendición, estábamos tan *cerca* el uno del otro que en esos momentos nuestros latidos fueron un solo corazón.

En este contexto, llegaba a Tayrona, allí tuve que vivir la fase más cruda de mi duelo. Claro, no solo era duelo por Khalil, sino por todo lo que representaba; un gran ciclo de mi vida se desprendía y finalizaba.

\*\*\*

Tayrona es una extensa franja litoral prácticamente salvaje en el extremo norte de Sudamérica. El mar caribe por el norte y la Sierra Nevada de Santa Marta por el sur, dan forma a un escenario verdaderamente paradisiaco; mares de corales, playas desiertas, profundas florestas... En un solo vistazo la vista puede abarcar desde el azul turquesa al verde esmeralda y el blanco inmaculado de los nevados. Sí, Tayora es un “lugar de poder”, un “lugar sagrado”. Y sí, de echo todo el

planeta lo es, pero asumamos que ciertos espacios rezuman una “frecuencia” diferente, *más sutil, radiante y elevada*. Estos espacios, por cierto, han sido reconocidos desde muy remotamente por todas las culturas y pueblos nativos de la tierra. En este caso, los tayrones, reconocieron este lugar para asentarse y recibir una profunda gnosis natural y espiritual. Desde entonces, aunque ahora sus descendientes koguis y arahuacos viven en las montañas cercanas, periódicamente descienden para celebrar rituales de purificación y sanación en sus playas sagradas.

Con el macuto al hombro y una herida abierta me adentraba en Tayrona, allí, en el Edén, la vida me invitaba a otro paseo por el infierno; una vez más, la vida precisaba de un encuentro entre los aparentes opuestos.

*Una vez más, el paraíso exterior y el infierno interior, la entrega y el dolor, la confianza y una herida extensa... Una vez más, la paradoja en este corazón; una tormenta desatada y, por encima de todo, el sol de la aceptación.*

Sí, esa extraña paradoja que de nuevo se convertiría en un umbral, y sí, en esta ocasión también hubo una “noche crucial”; recuerdo el dolor de la pérdida, de la ausencia, como un magma ardiente que me consumía en la soledad de la noche tropical... Recuerdo el desvelo en la noche, azuzado por la feroz tormenta, acurrucado y cociéndome literalmente en la tienda de campaña... Un calor hirviente, febril, insoportable... Era un proceso, un sabor, que ya conocía, ese sabor *doloroso y trascendente* de esas noches iniciáticas que se suceden en el viaje de la vida.

A la mañana siguiente, me esperaba el mar... Durante varios días me acogerían el rumor de las olas espumosas y la caricia exuberante del mundo vegetal; caminos en la selva, hori-

zontes azulados, un cuerpo y un alma desnudos consagrados al espíritu del mar... Ese lugar ausente, lejos de todo, al que cada tarde regresaba y al que consentí en llamar la “playa sagrada”, la playa de la paz.

### DIARIO DE BITÁCORA

Olas gigantes azotan la playa en un lamido brutal, espeluznante...

Observo, quiero adentrarme... Son olas voraces...

Hay un momento justo, un instante preciso para sumergirse bajo la pared descomunal...

Me acerco cautelosamente, aprendo a no ser tragado por el mar...

Solo presencia, nada más...

Llega la ola, se curva hacia sí misma y crepita la espuma en su cresta...

¡Ahora! Me sumerjo, y me suspendo como un bebé en su placenta...

La ola ha pasado, emerjo y respiro en la superficie de manera natural...

Entonces, surge una voz del espíritu del mar: “en la profundidad del océano puedes ver pasar la ola, sin que te trague, sin que te rompa en pedazos. ¡Solo hay que recordar!”

## BIOGRAFÍA DEL SILENCIO

**Pablo D'Ors**

*¿Qué ha pasado para que nos perdamos tanto?, me pregunto. ¿Qué ha sucedido para que no nos reconozcamos en lo más genuinamente humano? ¿Cómo es que desconozco lo que debería serme familiar? Preguntas y preguntas sobre el paraíso perdido. Pues bien, la respuesta a estas preguntas está en el lugar en el que nacen.*

*Reconozco que eso de soñar me resulta, en general, bastante agradable. Pero no me engaño.... La dificultad radica en que nuestros sueños nos gustan mucho, en que nos emborrachamos con ellos.*

*La atención me parece un trabajo, y la distracción, en cambio, un descanso.*

*Me gusta o no me gusta: es así como solemos dividir el mundo, exactamente como lo haría un niño. Esta clasificación no sólo resulta egocéntrica, sino radicalmente empobrecedora y, en último término, injusta.*

*Lo que nos disgusta tiene su derecho a existir; lo que nos disgusta puede incluso convenirnos y, en este sentido, no parece inteligente escapar de ello. Bajo una apariencia desagradable, lo que nos disgusta tiene una entraña necesaria. Por medio de la meditación se pretende entrar en esa médula y, al menos, mojarse los labios con su néctar.*

*Siempre estamos buscando soluciones. Nunca aprendemos que no hay solución. Sentarse a meditar en silencio es casi siempre lo mejor que se puede hacer.*

*En realidad, voy comprendiendo que sólo sucede lo que tiene que suceder. Lo que sucede es siempre lo mejor de lo que podría ha-*

*ber sucedido. El devenir es mucho más sabio que nuestras ideas o planes. Pensar lo contrario es un error de perspectiva y la causa última de nuestro sufrimiento y de nuestra infelicidad. Sólo sufrimos porque pensamos que las cosas deberían de ser de otra manera. En cuanto abandonamos esta pretensión, dejamos de sufrir.*

*Si por un momento considerásemos que todas las dificultades que nos toca atravesar en esta etapa de nuestra vida son oportunidades que el destino –ese amigo– nos ofrece para crecer, ¿no se vería entonces todo de otra forma?*

*Si en el mundo se nos enseña a cerrarnos al dolor, en la meditación se nos enseña a abrirnos a él. La meditación es una escuela de apertura a la realidad.*

*Siempre es más inteligente afrontar directamente un problema o un peligro que esconderse o huir de él. Sin en nuestra vida hay algo que asoma la cabeza, sea lo que sea, lo mejor es ponerle cara lo antes posible.*

*O eres consciente de tus enfados, de tus nervios, de tus preocupaciones... O los nervios, la preocupación o el enfado te dominaran.*

*Los malos hábitos se derrocan en la meditación por pura observación y mediante una amable sonrisa. Mirar y sonreír, esa es la clave para la transformación.*

*No manipular, limitarse a ser lo que se ve, se oye o se toca: ahí radica la dicha de la meditación, o la dicha sin más, para qué calificarla.*

*El maestro interior no dice nada que no sepamos; nos recuerda lo que ya sabemos, nos pone ante la evidencia para que sonriamos. A decir verdad, sobran todos los maestros del mundo: cada cual es ya un cosmos entero de conocimiento y sabiduría.*

*Así como el espectador a quien disgusta un espectáculo pue-*

*de abandonar su butaca y, sencillamente, marcharse, el que ama verdaderamente la meditación permanece en su puesto aun cuando la película que se proyecta en su interior no le agrade en absoluto. Sobre todo, entonces debe permanecer.*

*Es maravilloso constatar como conseguimos grandes cambios en la quietud más absoluta. Porque no es solo que el silencio sea curativo, también lo es la quietud. Ante todo, hay que decir que el silencio en quietud es muy diferente al silencio en movimiento.*

*En la meditación no hay facilidad o dificultad objetivas, todo depende de las resistencias de cada cual.*

*La meditación, en la medida en la que se profundiza, exige cada vez una mayor madurez, es decir, capacidad de asumir las propias responsabilidades.*

*Vivir bien significa estar en contacto con uno mismo.*

*El mejor modo para ayudar a los demás es siendo uno mismo, y es difícil -por no decir imposible- saber qué es mejor para el otro, pues para ello habría que ser él, o ella, y estar en sus circunstancias. Lo más acertado parece ser, en consecuencia, dejar que el otro sea lo que es. Creer que uno puede ayudar es casi siempre una presunción.*

*Así que meditar es para mí estar conmigo, mientras que cuando no medito no se en verdad donde estoy. No se trata de fundamentalmente de ser más feliz o mejor -lo que viene por añadidura-, sino de ser quien eres. Estás bien con lo que eres, eso es lo que se debe comprender. Ver que estás bien cómo estás, eso es despertar.*

*Meditar ayuda a no tomarse a uno mismo tan en serio (una escuela de sana auto-relativización), y exige mucha paciencia, constancia y determinación.*

*La meditación es algo así como una rigurosa capacitación para la entrega.*

*La calidad de la meditación se califica en la vida misma, ese es el banco de prueba.*

*El respeto es para mí el primer signo de amor. Mediante los frecuentes gassho o pequeñas reverencias, el zen educa en el respeto a la realidad. Y la realidad no sería respetada si, en último término, no se considerase misteriosa. La meditación ayuda a comprender que todo es un misterio y que, por ello, todo es susceptible de originar una actitud genuinamente espiritual. Para el hombre que medita no hay distinción entre sagrado y profano.*

*El principal fruto de la meditación es que nos hace magnánimos, es decir, nos ensancha el alma.*

*La tierra prometida eres tú, eso es lo que se aprende en la meditación.*

*Vivir es transformarse en lo que uno es.*

*“Debes vaciarte de todo lo que no eres tú”, esa es la invitación que se escucha permanentemente cuando se medita.*

*Ese vacío es nuestra identidad más radical, pues no es otra cosa que pura capacidad de acogida.*

*Todas nuestras ideas deben morir, para que por fin reine la vida. Y todas quieren decir todas, también la idea que podamos habernos hecho de la meditación. Yo, por ejemplo, empecé a meditar para mejorar mi vida; ahora medito sencillamente para vivirla.*

*La práctica de la meditación puede seguramente resumirse en estar aquí y ahora.*

*Hacer meditación es tirarse de cabeza a la realidad y darse un baño de ser.*

*Cuando haga meditación porque si, sin más, empezaré a hacer verdadera meditación.*

## Sierra Nevada de Santa Marta

A escasos kilómetros de la costa comienza a elevarse la Sierra Nevada de Santa Marta, un santuario natural considerado por muchas tradiciones nativas como el “Corazón del Mundo”. Y sí, aunque suene muy manido, estas montañas rezuman en verdad una “energía especial”, sin ningún tapujo lo consideraría como un potente vórtice en la Tierra de radiación espiritual.

Hasta los 5700 metros se elevan las cumbres nevadas, apenas a 40 kilómetros del mar, lo que la convierte en la cordillera litoral más alta del planeta. La Sierra es un refugio de vida salvaje y biodiversidad excepcional, además de albergar un territorio indígena prácticamente virgen. Hace apenas una década que los koguis decidieron bajar de la montaña y darse a conocer a sus “hermanos menores”, como nos llaman; “somos hermanos, hijos de una misma tierra, pero sois menores, porque estáis desconectados de ella”. Por ese motivo, los koguis son tan reservados en sus interacciones con los habitantes del “mundo civilizado”. (Claro, los comprendía perfectamente, para mí mismo había sido tan complicado... La presencia de los orcos en los lugares sagrados, *lidiar* con esas personas que se adentran en estos espacios sin conciencia, sin respeto, sin cuidado... “*Todos los seres son hijos de Dios, igual que tú.*” ;Sur-gía la voz del Maestro cuando me veía despistado!)

Solo en una ocasión, pude conversar con un arahuaco -nativos más abiertos y occidentalizados- sobre los misteriosos koguis. Dentro de su estructura social, centrifugada por los *mamos* -chamanes o líderes espirituales- descubrí un elemento que me llamó la atención por su crudeza.

- *El adulterio es algo tremendo para los koguis, en su mundo es un pecado capital...*

*Si un hombre comete adulterio le espera un castigo terrible...*

*Puede ser amputado, torturado, enterrado hasta el cuello y expuesta su cabeza al sol durante semanas, o llevarle al extremo de sed y hambre en una jaula de madera en la selva...*

- *¡Joder! ¿Y a las mujeres?*

Tras unos segundos pensativo mi amigo arahuaco respondió:

- *Pues no sé, ¡en su mundo eso ni se concibe!*

- *Pero ¿y los mamos? ¿No es ésta una cultura espiritual?*

- *Muchos mamos no están de acuerdo con esto, pero en ciertos lugares la tradición todavía pesa... Además, no solo están los mamos, como en cualquier otra sociedad del planeta, las personas siempre expresan sus luces y sus sombras en su vida y su experiencia... Al final parece inevitable que todo sistema cultural muestre esta tendencia.*

Otra curiosidad de la Sierra, fue descubrir que los picos gemelos que la coronaban perdieron sus nombres ancestrales para pasar a llamarse el pico Colón y el pico Bolívar, precisamente, ¡podría ser más chistoso que en este lugar se hubieran llegado a encontrar los gemelos antagónicos de Sudamérica!

\*\*\*

Durante días me dejé empapar por la energía vibrante de la Sierra, un rumor sigiloso que me iba penetrando de forma imperceptible pero deliberada... El camino silencioso, los sabrosos mundos develados del maestro Yogananda, la meditación bajo los grandes árboles, y todavía alguna noche de fiebre iniciática...

Un día de expedición, buscando una cascada que aparecía en los mapas, me encontré con dos jóvenes koguis, y me detuve a preguntarles. Para mi sorpresa, me recibieron con una cordialidad inusitada:

- *Sí, esa cascada está aquí cerca...*
- *¿Es bonita?*
- *Sí, pero hay otro lugar... Hay otra cascada, se llama el “oído del mundo”.*

Viendo mi rostro interrogante, uno de ellos añadió:

- *Es un lugar sagrado, hay que meterse bajo la cascada y escuchar...*

Convencido por estas sugerencias, y guiado por sus indicaciones, me dispuse a proseguir en la floresta, hasta que finalmente encontré el lugar. Por encima de grandes bloques de piedra caía la cascada con fuerza. Varios nativos se hallaban contemplando silenciosamente la escena. Un anciano, de largo pelo blanco y torso atlético, me sonrió a mi llegada.

- *Es el “oído del mundo”, hay que meterse bajo la cascada y escuchar...*
- *Bueno, parece que cae con fuerza...*
- *Trepa por esas piedras, luego entra por un lado de la cortina de agua, y pégate bien a la pared...*

Al ver mi rostro vacilante, añadió con una sonrisa:

- *Pégate bien a la pared y escucha, silénciate...*

Finalmente trepé por grandes piedras y llegué a los pies donde rompía la cascada... Respiré un momento, y entré... Durante varios minutos escuché... Sentía el rugido y el aliento de la cascada a escasos centímetros de mi cara, pero me aquieté, y escuché, *más allá del rugido del agua...*

Cuando salí de la cascada, el anciano me aguardaba con una sonrisa de complicidad. Me despedí de los presentes, del lugar, y me dispuse a regresar.

A los pocos minutos, mientras caminaba serena y distraída-

mente de vuelta por la floresta, de repente, empecé a sentir ciertos calambres en los brazos y las piernas, una especie de sensación metálica en los tendones, dolorosa y muy extraña, y empecé a asustarme... Aceleré mi paso para llegar cuanto antes al poblado, impelido por el temor de quedar bloqueado allí en la selva... Sin embargo, a cada paso que daba el corazón latía con más fuerza, hasta que empezó a manifestarse un estado alterado de conciencia... “¿Qué me está pasando?” Bramaba una voz inquieta y asustada... Era como si estuviera *colapsando*, o como si me estuviera *precipitando hacia algo*... El cuerpo se agarrotaba, la percepción se deformaba, y el proceso estaba sucediendo tan rápido, de una manera tan crítica e inesperada...

Al fin, llegué al poblado, y me senté en un banco... Me senté a respirar, a serenarme, a tratar de observar lo que me estaba pasando... Lenta, muy lentamente, la rigidez en los tendones y el susto del cuerpo se fue atenuando, la percepción, aparentemente, se iba normalizando... Sin embargo, algo sucedía, algo “de más” o algo “de menos” había, algo que todavía no comprendía...

Respirando, me di cuenta de que bajo ese estado alterado me sentía aquietado... *En el fondo había paz, claridad, y una presencia unificada*... Me di cuenta del estado expandido, de una hirviente vibración espiritual en el cuerpo y la mirada, y poco a poco fui asumiendo el vértigo y aceptando la situación, hasta que decidí entregarme a ello de forma deliberada. ¿Qué misterio habitaba en el “oído del mundo”? Ni lo sabía, ni ahora me importaba; lo único que intuía es que tenía que rendirme, confiar y fluir en esa apertura inesperada. Y sí, podría decir que ese estado me acompañó en oleadas durante el resto de mi estancia en la Sierra de Santa Marta.

En este *contexto vibratorio*, llegó el 999 (9 de septiembre del 2016). Me habían llegado los ecos de esta fecha como un

día significativo, un umbral o “portal energético”, como se decía en los círculos esotéricos nativos. Como cada noche, se intercalaban largas horas de meditación silenciosa y lectura profunda, *momentos de reconocimiento, aromas de comunión, destellos de realización...* Esa noche, embebido con las palabras de Yukteswar, Lahiri Mahayasa y Babaji -maestros amados de Yogananda-, calado por la resonancia y la profunda inspiración que de ellas manaba, me surgió pedir una “bendición espiritual”, me surgió pedirlo... Era el momento de posar tantos y tan intensos paisajes del alma, tan extrema marea de expansión y contracción en el corazón... Y se dio... Un momento de pleno reconocimiento, de Descanso en el Corazón.

### DIARIO DE BITÁCORA

Un momento donde todo se completa, donde todo encaja.

Un momento para la Comprensión, un momento para el Amor.

Un momento de Paz, y Comunión.

La vibración es tan acelerada que entre las sombras comienzo a ver el mundo oculto; un mundo energético, fluido y etéreo, el “mundo de plasma”.

El mundo físico solo es una aparición. El mundo es percepción.

Sentado en la noche, observo como todo vibra en esa nube fluida de plasma... Una nube que me envuelve, hilos que fluyen del pecho como efluvios reverberantes del alma.

Miro al espacio oscuro... Lo sutil comienza a manifestarse...

El espacio tiembla y ¡repentinamente siento que va a aparecer Babají!

Se abre una puerta a otros mundos, y asoma el vértigo...

Es demasiado para este momento...

Cierro los ojos... Agradezco... Me adentro en el Silencio...

Después de tantas aventuras, solo anhelo descansar...

Agradecer, honrar, y reposar en la radiante vacuidad.

\*\*\*

En Colombia se consuma una gran fase de mi vida; pétalos que se desprenden, lágrimas compungidas, el dolor por la pérdida querida.

Un nuevo sol amanece, sobre cenizas de iniciación. Dolor y regeneración, crisis y revelación. Sí, ya conozco este sabor agrídulce de los procesos de transformación.

Todo cambia y se transforma. Aprender a “dejarse llevar” es la gran revelación.

En realidad, el viaje siempre me ha estado enseñando la misma cosa: el arte de “dejarse llevar”. Dejarse llevar sin tensión, sin resistencia, sin vacilación...

Dejarse llevar por la Vida es el camino más evidente.

La Vida siempre te lleva al Corazón.

# EPÍLOGO

## LA VUELTA AL HOGAR

*El despliegue del corazón humano es artero y misterioso. Desearíamos que la vía de la iluminación fuera ordenada y previsible, pero los caminos del corazón constituyen un paisaje que sólo se descubre en el viaje. No podemos capturar la libertad y situarla en el tiempo. Para el espíritu maduro, la libertad es el camino mismo. Es como un laberinto, un círculo, el abrir de una flor, pétalo a pétalo, o una espiral cada vez más honda, una danza alrededor de un punto sereno, el centro de todas las cosas. Siempre hay ciclos cambiantes: altibajos, aperturas, cierres, despertares al amor y a la libertad, seguidos en ocasiones por nuevos y sutiles enredos. A lo largo de esta gran espiral, regresamos al inicio, una y otra vez, pero cada vez con un corazón más pleno y más abierto.*

**[Jack Kornfield]**

Así que hacia esto conduce el viaje. Al final, todo viaje nos lleva al mismo lugar. Finalmente, uno se da cuenta de que no ha partido a ninguna parte, que solo ha estado jugando, viajando, soñando en su infinito espacio de Libertad.

*Saliste del Espíritu, y, a través del Devenir, has de volver a Él. Pero recuerda, realmente ni sales ni regresas. Parece haber una caída, y una emergencia, un olvido y un recuerdo... Pero en esencia todo es un juego. Ni un solo momento has dejado de ser Lo que fuiste siempre, ¡y no podía ser más evidente!*

## La búsqueda secreta

*Viajas hacia ti...Viajas desde ti... Viajas en ti...*

*Te buscas a ti mismo en todas las cosas.*

*Has buscado fuera y ahora buscas hacia dentro.*

*Pero siempre has estado buscándote.*

*Todo el mundo está buscándose...*

*Crecer es ir al encuentro de Uno mismo,*

*En esencia, esto mismo es el Viaje.*

Todo viaje no es otra cosa que la búsqueda de Lo que somos, la búsqueda de la Fuente. En esa búsqueda se crea y se experimenta el mundo, en su infinita posibilidad. Todo el despliegue, desarrollo y evolución del Cosmos, refleja esta verdad.

*“Moriré una y otra vez sólo para saber que la vida es interminable.”*

**[Rabindranath Tagore]**

*Un viaje interminable, sin principio ni final; solo cambiamos de aventuras, por eso no es necesario preocuparse, porque en esencia no hay nada que perder ni nada que ganar.*

*Aventuras en los mundos minerales, en los mundos biológicos, en los mundos psicológicos, en los mundos psíquicos y espirituales... Siempre estamos de aventura, de viaje... No importa donde se desenvuelva, ni su apariencia ni su dimensión, porque en esencia no existe viaje que sea mejor o peor, vivimos aventuras únicas e irrepetibles, y toda aventura parte y regresa al mismo Corazón.*

*Toda una vida buscando... Consciente, pero sobre todo inconsciente y secretamente... Detrás de todo lo que hacemos o dejamos de hacer, detrás de cada movimiento, existe esa búsqueda secreta.*

¿Qué es lo que buscamos en cada experiencia? En esencia, buscamos bienestar y felicidad. Por arriba o por abajo, hacia dentro o hacia fuera, en el deseo o en el miedo, en la luz o la oscuridad, estamos buscando nuestra Naturaleza Original, que no es otra cosa que Ananda, Felicidad.

Todo comienza con la búsqueda inconsciente, la búsqueda hacia fuera. Nos buscamos a nosotros mismos en nuestra relación con el mundo; nos buscamos en las relaciones, en nuestro trabajo, en nuestras aficiones, en nuestras dependencias y adicciones, en nuestro devenir cotidiano y en las expresiones de nuestra vida en general. Luego buscamos hacia dentro, en nuestro camino de conciencia, en nuestra espiritualidad. Y finalmente dejamos de buscar... En momento dado, nos damos cuenta de que el buscador es Lo buscado, y entonces es cuando llega el momento de “dejarse llevar”, participar dichosamente de lo de arriba y lo de abajo, y **aprender el arte de disfrutar**.

Un Viaje eterno, sin principio y ni final, un Viaje misterioso, sin causa ni porqué... No hay causa para la manifestación de este Viaje, porque las causas surgen en la manifestación, no antes. El Viaje es misterioso, y nosotros no podemos más que observar la belleza de esto, del Misterio en Sí mismo...

Todo es hermoso porque todo es misterioso... El Misterio no puedes conocerlo, solo puedes ser-Lo... No puedes conocerlo, pero puedes presenciarlo y disfrutarlo; está justo delante de tus ojos, está por todas partes... Lo puedes saborear, lo puedes sentir, lo puedes respirar... Cuando te silencias te das cuenta de que este Misterio se expresa en el Amor y la Sabiduría universales, como la Madre Divina y el Padre Celestial.

*Hijo mío, cuando te traigo juguetes de colores sé por qué hay una variedad tan grande de matices en las nubes y el agua, y el porqué de los tonos de las flores... Cuando te traigo juguetes de colores, hijo mío.*

*Cuando te canto para que bailes, adivino porque hay música en las hojas, y porqué envían las olas el coro de sus voces al corazón de la tierra... Cuando te canto para que bailes.*

*Cuando lleno de dulces tus manos ansiosas, entiendo por qué hay miel en el cáliz de las flores, y como los frutos se van colmando en secreto de jugos tan dulces... Cuando lleno de dulces tus manos ansiosas.*

*Cuando te beso el rostro, vida mía, para hacerte sonreír, entiendo muy bien que placer destila el cielo en su luz matinal y que deleite traen a mi cuerpo las brisas del estío... Cuando te beso el rostro para hacerte sonreír.*

### **[Rabindranath Tagore]**

Todo es hermoso porque todo es misterioso... Cuando te silencias te das cuenta de que este Misterio se expresa en el Amor y la Sabiduría universales... Eso es lo único que necesitas recordar.

Asumir este Misterio es entregarnos a la Confianza, y la Confianza es lo que nos permite disfrutar.

Un viaje de la Inocencia a la Inocencia, del Amor hacia el Amor, de la Libertad a la Libertad. Un viaje que siempre acontece en el mismo Corazón de la Verdad.

El viaje, finalmente, revela que no hemos partido de ninguna parte y que no vamos a ningún lugar, que nada está separado de nada, y que lo que verdaderamente cuenta de este paseo, es disfrutar.

¿A dónde vamos?



Ya estamos...

# INDICE

<b>PREFACIO.....</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUCCION</b>	
VIAJAR COMO CAMINO DEL DESPERTAR.....	7
<b>PRIMERA PARTE</b>	
<b>ABRIENDO CAMINO</b>	
LOS PRIMEROS PASOS.....	31
EUROPA.....	36
INTERRAIL.....	38
TRIÁNGULO EUROPA CENTRAL.....	40
REPÚBLICA DOMINICANA.....	42
MARRUECOS.....	44
THAILANDIA.....	45
EGIPTO.....	51
CHILE – ARGENTINA.....	55
CHINA.....	58
PERÚ.....	66
INDIA.....	69
SUDÁFRICA – SWAZILANDIA – LESOTHO.....	70
NEPAL.....	85
MARRUECOS.....	87
CUBA.....	87
BRASIL.....	90

## **SEGUNDA PARTE**

### **TRILOGÍA DE UNA TRANSFORMACIÓN**

KENIA – ETIOPÍA.....	97
RUTA DE LA SEDA.....	116
PAKISTÁN – INDIA.....	174

## **TERCERA PARTE**

### **EL RETORNO**

INDIA.....	215
MÉXICO.....	244
PERÚ.....	267
ISLANDIA.....	347
INDIA.....	348
COLOMBIA.....	377

## **EPÍLOGO**

LA VUELTA AL HOGAR.....	393
-------------------------	-----

## COLECCIÓN BLANCA

1. El Diván de las Gacelas / Omar Ben Yúsuf / edición de Pablo Beneito
2. 99 Haikus de Mu-I / Vicente Haya / Keiko Kawabe (selección y traducción)
3. El Arte de la Escritura —Wen Fu— / Lu Chi / Nur Ferrante (traducción)
4. Tratado del Imam Sayyād Alī ibn Husayn, conocido como Tratado del Derecho [Risālat al-huqūq]  
Sayyād Alī ibn Husayn / J. Rodríguez Vargas (traducción y notas)
5. El Evangelio de Sri Ramana Maharshi / Bhagavan Sri Ramana Maharshi / edición de Jordi Quingles
6. Perdidos en el mundo imaginal / Ángel Almazán de Gracia
7. Biomúsica. Afinándonos con la vida / Guillermo Cazenave
8. La Llamada del Derviche / Pir Vilayat Inayat Khan / traducción de Nur Ferrante / Prólogo de Oscar Muñoz
9. Historias de Sufíes / Kitāb rawd ar-rayahín fi hikayat as salihín / autor: al-Yafí 'i / Selección, traducción e introducción de Santiago Martínez
10. Rubāiyāt / Omar Khayyām / Introducción y traducción: Pepe Aguado
11. Sumi-e —el arte de la pintura japonesa— / Lourdes Parente
12. La música de la vida / Hazrat Inayat Khan (traducción de Fernando Díez)
13. Tao Te King / Lao Tsé (Versión inglesa de Allan Watts) (traducción de Pepe Aguado y Fernando Cabal)
14. El Tao de la sexualidad / SU NU KING y otros textos clásico de sexología taoísta  
Introducción A. Embid / traducción: Teresa Sans
15. El arte de la guerra / Tsun Zu
16. El Arte de la Paz / Morishei Uesiba
17. Cuentos sufíes de Nasrudín
18. Dialogando con Dios

19. Textos sobre el ayuno de Ibn Arabi / Traducidos y presentados por Charles -André Gilis (‘Abd al-Razzâq Yahyâ )  
(Trad. al español de Andrés M. Guijarro Araque)
20. Locos de Amor / Jalaluddin Rumi (trad. Fernando Cabal)
21. SHÔSAI SHÛ - EL INCOMPARABLE TALISMAN, edición de Ernest Yassine Bendriss  
(Textos tántricos y mágicos del Budismo Zen para conseguir bendiciones y protección de los Budas)
22. Uno magnificente / Jalaluddin Rumi (trad. F. Cabal)
23. La Vida Interior / Hazrat Inayat Khan (trad. Fernando Díez)
24. Confesiones de una Laowai / Rosanna Moreda
25. Purificación mental / Hazrat Inayat Khan
26. El propósito de la vida / Hazrat Inayat Khan
27. Clara Janés. La luz y el prisma / Rosalía Pérez
28. La Puerta Celestial / Yassine Bendriss
29. Regresar al silencio / Yassine Bendriss
30. Platonismo y Sufismo. Una lectura sufi del mito de la caverna / Jordi Delclòs
31. Cantos del camino / Christina Millet
32. Jardines del Amado / Rumi
33. El Dao de jing desde adentro / Marcos Díaz Mastellari
34. La danza del eneagrama / Gema Vidal Santos
35. Textos para noctámbulos y otros excursionistas (Antología de lo imaginario cotidiano) / Ernest Yassine BENDRISS
36. La auténtica vida y enseñanza de Buda / Ramiro A. Calle
37. Shakespeare y Calderón en clave sufi / Jordi Delclòs



