

<http://reflexionesdeunaestudiantebudista> (10)



Empezar de nuevo

por M.M.

# **Cómo salir de la Mátrix en la vida diaria.**

La despertó, cuando aún era oscuro, un canto nuevo.

Melodioso y prolongado. Aún de noche.

Era el canto del ruiseñor, a refugio entre los árboles de la montaña.

Montaña urbana pero montaña al fin.

Antes del ruiseñor, otras llamadas incisivas habían habitado su sueño.

Decidió incorporarse cuando las gaviotas empezaban a despertar.

Le parecía que había tenido un sueño lleno de sueños.

Como visiones.

Pensó que las desentrañaría mejor al compartirlas con su amigo, que, como una

premonición,

le había enviado un wsp durante la noche:

"Oh! Qué ganas de que me cuentes!"

Querido amigo:

Aún de madrugada, quiero contarte mi extraño viaje.

He visto, como en un teatro de polichinelas,

personajes que habían aprendido a vivir vidas enanas, como seres pequeños, autosecuestrados en jaulas en las que cada barrote era un pensamiento, una creencia limitadora.

Como si utilizaran cada oportunidad de vuelo y liberación

para esclavizarse un poco más,

para hacer más grande y fuerte el fantasma del miedo secuestrador,

como un amo poderoso, sin cara ni forma.

Yo misma. Mi mundo.

El mundo que me acogió

al nacer

a este mundo.

Quiero contarte que estoy meditando mucho

últimamente sobre nuestras tendencias

a vivir vidas enanas,

en vez de las vidas gigantes que tenemos a nuestra disposición.

Sexo enano (de control, apego, fuente de neurosis)

en lugar de experimentar el portal liberador

que también es.

Y lo mismo con la comida

(de prisa y sin conciencia,  
ignorando la profunda experiencia de interser que nos  
ofrece);  
el sueño (un secuestro, un chute de anestesia,  
desechando la oportunidad para conectar con la mente  
sutil,  
ese terreno no cartografiado, tan fértil,  
frondoso y liberador).

La respiración, caminar... esos milagros.

Qué desperdicio, desaprovechar de esta manera  
nuestra rutinas cotidianas!

Sospecho que todas las "necesidades" de la vida  
humana

que a veces consideramos como una molestia,  
como un lastre, una carga,  
en realidad son puertas a la liberación

A la comprensión.

Al reconocimiento de lo que Es.

De lo que somos.

Y sin embargo, a menudo lo vivimos como una  
esclavitud.

Y lo mismo con los miedos,  
que muchas veces son también el dedo que señala la  
luna.

Le llegó aquel texto de Luciana Cámpora.

Desconectamos el cuerpo del corazón  
y nos perdimos.

La vida se volvió turbia, fría, vacía.

Lo único que nos quedó fue el goce limitado de los  
sentidos.

Pero el cuerpo desconectado del amor tampoco está  
pleno

y por ende, tampoco está sano.

Así como en términos del ego hace falta quitarse las  
corazas de lo aprendido,

del mismo modo, hace falta devolverle el corazón a la  
sexualidad.

Allí se abre su poder sagrado, lo que nos fue negado no  
por oscuro sino por

luminoso.

Lo peligroso no era "irnos al infierno", por pecadoras o  
por brujas,

sino la posibilidad de iluminarnos.

Ésta era la amenaza para ese mundo articulado.

El peligro nunca fue para nosotras,

sino para quienes necesitaron mantenernos sumisas y

esclavizadas.

Porque la sexualidad (con corazón,  
la sexualidad como meditación, la sexualidad sagrada)  
es nuestro Portal más poderoso.

A través de ella llegamos a este mundo.

A través de ella obtenemos la capacidad para crear y  
actuar.

A través del poder sexual podemos abandonar los  
límites mundanos y reconocernos  
creadoras y creadores de nuestro propio mundo.

Nos enseñaron que está mal "desear",  
nos dijeron que el sexo era una "descarga fisiológica",  
una "conducta animal",  
lo despojaron de su dimensión espiritual  
y así intentaron cerrarnos la puerta de salida de la  
hipnosis.

La liberación de la Mátrix.

La capacidad de conectarlo todo y abrir los ojos.

Esa puerta que se abre cuando nos fusionamos en el  
éxtasis prolongado del cuerpo

y el alma,

en Amor sublime (que no tiene por qué ser amor  
romántico).

Pero es mucho más de lo que nos contaron.

Aunque nos quieran hacer creer que estamos aquí para vivir vidas mundanas,  
somos mucho más que eso.

Y como en todo, nos hace falta desaprender para reaprendernos.

El sexo como una puerta de liberación de la Mátrix,  
esa hipnosis profunda.

La comida, el sueño, respirar.

Caminar (cuando en cada paso ya he llegado, aquí y ahora).

Incluso el hecho de defecar

o lavar los platos

o limpiar el santuario que habitas.

La vida diaria, tan llena de pequeños ritos cotidianos,  
obligaciones y necesidades que cubrir.

Cada una de ellas, una puerta de liberación  
de la Mátrix.

Una oportunidad.

Si la reconocemos.

El dedo que señala la luna.

La luna misma.



# Los barrotes de la jaula están hechos de pensamientos.

Amanece lloviendo  
después de una noche de lluvia.  
Y no la entristece el gris del aire  
y el cielo cubierto.  
Y la acompaña el sonido de las gotas en el cristal  
y en el suelo del balcón.  
Y piensa que quizás puede disfrutar de todo eso,  
con la intensidad que lo disfruta,  
porque está previsto que en unas horas brille el sol  
y se quede a lo largo del día de hoy.  
La libertad del sol de primavera para salir a la vida.

*La libertad del sol de primavera para salir a la vida.*  
Presta atención a su propio pensamiento y toma nota:  
1. La libertad de la lluvia.

## 2. Fortalecer la vida dentro.

Con el tiempo va cogiendo maestría en ver las limitaciones,  
como barrotes invisibles,  
en su propio relato.

Pero el sol no salía  
y sin embargo su pecho seguía henchido de esa energía expansiva  
que llaman alegría  
o amor  
o vida.

Salió a la calle sin paraguas.  
El mar tampoco se había contraído a sí mismo,  
ahí seguía,  
abierto a recibir la lluvia, el viento o el sol,  
el frío o el calor.

A ella tampoco le dolía el cuerpo por "el cambio de tiempo".

Así que el sol no salía y ahí seguía esa fuerza expansiva, dentro.

Con el tiempo va cogiendo maestría en ver las limitaciones,  
como barrotes invisibles,  
en su propio relato.

"Dime, prisionera:  
Quién te encarceló?"  
(Rabindranath Tagore)

## **El baño de bosque.**

El día se despierta bajo la lluvia suave.

La lluvia acalla otros sonidos

y se impone el silencio.

Los sonidos del silencio de la lluvia son como una  
canción de cuna, relajante.

Todo está en paz.

La vida nos limpia el aire y las calles

y la vida.

Se siente cómoda en la entrega, al fin libre.

Fin de la resistencia, las armas abandonadas.

Cuando al fin vence el amor y el ego se disuelve,  
ese fantasma, ya sin fuerza ni poder.

La lluvia se detiene y quedan las gotas prendidas  
en la barandilla de hierro negro del balcón.

Y alguna gaviota planeando cruza el marco de la

ventana.

Ella también saldrá a caminar la montaña, a su baño de bosque.

Cada instante es una nueva oportunidad de apertura.

"Vivir en estado de apertura es permitir que se manifieste el destello que hay en todas las cosas.

Abrirse es dejar ser, posibilitar que las cosas manifiesten lo que son

Y entonces también puedes ser quien eres (lo que eres)".

(Javier Melloni, "De aquí a Aquí". Ed. Kairós)

## **El destierro.**

Otro día regalado, en esta forma.

Vacío de distracciones.

La agenda vacía.

Nada que hacer, ningún lugar a donde ir.

Silencio.

Los sonidos del silencio, tan lleno.

En soledad, tan habitada.

Nubes y claros.

Hoy toca vivir el calor del sol, en los claros,  
y el abanico verde en el rostro y el cabello, acariciando  
la piel.

El vuelo de los pájaros, su canto.

Y salpicaduras del trabajo del barrio, el motor que no  
cesa.

Poco a poco la luz del día se va apagando.

El cielo se cubre de nubes de tormenta.

Al fondo, el horizonte de montañas iluminado  
por el cielo despejado en la distancia  
y el sol que se va.

El sol que se acuesta en su lecho de montaña,  
o en su lecho de mar.

Se despliega la noche con su séquito inseparable, de  
luces y colores y formas,  
el vuelo de los pájaros  
y la banda sonora del atardecer, tan lleno.

Como una explosión de vida precediendo el reposo.  
La luna creciente entre las nubes de tormenta  
y las estrellas como guiños  
jugando al escondite.

La noche se despliega con su vestido gris salpicado de  
luces.

Se tiende a su lado y, cerrando los ojos, la entrega.  
La unión.

La disolución.

Como agua vertida en agua.

"Todo lo que necesitamos está aquí y todo lo que está  
aquí lo necesitamos.

Pero pocas veces accedemos a la completud de este  
Aquí porque estamos distraídos

o bloqueados en otro aquí.

Tal es la paradoja de la condición humana:

Tener conciencia sin ser apenas conscientes,  
estar aquí y ahora en cada momento y, sin embargo,  
no llegar a estar plenamente presentes en ningún  
momento.

Con el agravante de que nuestra percepción parcial nos  
hace pensar que es total,

haciéndonos creer que eso es todo lo que podemos  
vivir.

El coste es grave:

Nos sostenemos frágil e inestablemente

a costa de un permanente debilitamiento de nuestro ser.

Y la mayor parte del tiempo estamos des-terrados,  
fuera de la tierra que nos sostiene".

("De aquí a Aquí", Javier Melloni)



# La verdad es transversal.

A veces vivimos un resquicio de vislumbre.

Como un destello.

Y la comprensión se hace cuerpo.

Y mente.

Pasa a formar parte del yo.

Pero, extrañamente, a veces,  
la dejamos en ese cuarto, aislado.

Entonces te das cuenta de que vives una vida  
compartimentada.

Aquí, mi experiencia espiritual, como un paquete de  
creencias.

En este otro cuarto, la salud. Cómo la veo, cómo la  
vivo.

Aquí la educación;

allá la economía;

más acá la maternidad

y así sucesivamente.

Compartimentos aislados para la vivencia de

la amistad,  
la pareja,  
el sexo,  
el consumo,  
viajar...

Ponle nombre, a cualquier yo  
compartimentado.

Y podría ser, por ejemplo,  
que el yo espiritual defienda que "donde hay amor no  
hay miedo  
y donde hay miedo no hay amor",  
pero en la estancia de la salud decidas que el miedo te  
protege  
y manifiesta el amor.

Que en la espiritualidad realices que "no mud, no lotus",  
o que "la letra con sangre entra",  
una sentencia sin ninguna validez en el terreno de la  
educación  
y la pedagogía.

O que allí vislumbres que el amor es libertad  
y en la pareja defiendas otra cosa  
(exclusividad, control, expectativas, exigencias y  
demandas).

Pero la verdad es transversal.

Y cuando no lo es

te está dando un toque de atención  
para que lo cuestiones,  
honestamente  
y valientemente.

## **Sufrir o cambiar.**

Le llegó aquella frase:

"No duele para que sufras,  
duele para que cambies".

La devolvió a aquella conversación privada con su viejo maestro:

"Estás ahí porque no cambias".

Y su asombro,

tanto como ella sentía que había cambiado,  
tan entregada como estaba.

El maestro dijo: No.

No era muy dado a alargarse en explicaciones personales.

Lo ha recordado muchas veces:

Sabes que no eres la misma cuando ya no duele.

No duele para que te acostumbres a sufrir

y mucho menos para que generes adicción al sufrimiento.

El sufrimiento no es algo que perseguir o sacralizar.

El sufrimiento es un toque de atención.

Un síntoma,

como cuando un dolor de cabeza o la pesadez de estómago te avisan

de que hay un desequilibrio donde mirar.

Y si es así, si miramos,

si comprendemos los nudos y bloqueos

y los vemos deshacerse,

entonces sí, el sufrimiento es "sagrado"

y cumple su función.

Si se estabiliza o se hace crónico,

quizás nos hemos adaptado a él

(como la rana en el agua que se va calentando más y más

y que la llevará a morir sin enterarse).

Quizás hemos acabado dándole un lugar en nuestras vidas.

O la vida misma.

Para no cambiar,

como diría el viejo maestro.



## **La noche oscura.**

"Hace frío sin ti, pero se vive".

(Roque Dalton. El salvador)

A veces aparece un frío interior.

Al principio puede pasar inadvertido

hasta que grita en los pies (para que lo veas)  
y en la garganta.

A veces es un pellizco en los intestinos, una  
contracción.

Y un nudo en la garganta.

La garganta otra vez, dejándote sin voz.

Pero se vive.

También lo llaman "la noche oscura",

cuando te mueves a tientas por la oscuridad.

Y aun así no pierdes la fe,

la certeza de que, da igual lo que parezca,  
la luz está ahí.

Como la luna, aunque no la veas.

Creciente o decreciente, ella siempre está completa.

Así que, cuando parece que no estás,  
cuando no siento la embriaguez de tu presencia,  
aun así se vive.

Puede hacer frío o quizás duele.

Pero se vive.

Y solo queda la entrega como cordón umbilical.

La entrega, otra manera de vivirte presente.

Aun cuando parece que no estás.

En la noche oscura.



## **Presencia o Ausencia, dos caras de Dios.**

Le llegó un mensaje de una amiga, con una canción.

Ésta es de las nuestras, decía.

"Ya no lloro cuando me caigo en los charcos.

Disfruto al sentir la brisa.

Y os juro que nunca finjo una sonrisa.

Pero me falta algo

que no sé qué es".

Ella pensó:

Cuando me falta algo, yo sí sé que es.

Pueda que suene arrogante, pero hace tiempo que le

resulta fácil adivinar cuando

le falta algo

porque siempre es la misma cosa.

Cuando siente que le falta algo es a Dios a quien ha

perdido.

Esa Presencia.

Como si se hubiera roto el cordón umbilical, se ha

quedado sin la Madre.

Esa orfandad.

Y entonces el Amor es un fuego que se apagó,  
una fuente que se secó.

Cuando siente la Presencia  
no puede faltar nada en la plenitud.

Las tormentas se aplacan,  
los vientos se calman  
y el mar se hace un espejo cristalino  
que lo refleja todo.

Y no hay nada que falte.

Ahora, cuando la ausencia,  
cuando Dios se ha perdido de vista,  
ya no se convierte en una yoguini en peregrinación  
en busca de su yídam,  
la búsqueda en el mundo, en cada manifestación.  
En lugar de eso, presta atención a su propia mirada  
extraviada.

No es que Dios se haya alejado.

Cómo podría hacerlo, si corre por sus venas,  
en el aire que respira?

Es su mirada cansada, que ha dejado de verlo,  
temporalmente.

Pero en cualquier caso, ahora toca la ausencia.

Y vive la Ausencia como un regalo.

Como otra forma de práctica del amor.

Otra forma de encuentro.

En la Presencia o en la Ausencia, el mismo encuentro de amor.

Y ya no le falta nada.

No puede haber nada que le falte.

# Qué dulce, la espera!

Mientras toca la espera, ella se dedica a cuidar el santuario.

El templo externo, el escenario,  
lo limpia y ordena

y deja fragancias por los rincones.

Como una invitación, una llamada.

Y el otro templo externo, este cuerpo cercano.

Cuida su salud y su energía.

Hace lo que puede para no interferir.

Le hace ofrendas: el sueño y el descanso

y la oportunidad para la reparación

del desgaste inevitable. Y a menudo evitable.

Le ofrece agua y alimentos.

Y pasa largas horas de encuentro en la respiración

y en la contemplación

de los atardeceres, las luces y colores,

el amanecer, el canto de los pájaros,

los baños de mar y de montaña.

Pacientemente, la espera, tan llena, tan dulce.

El mismo encuentro.

Cuando parece que es un tiempo de espera y preparación.

Entonces también, el mismo encuentro.

La misma luna de miel.

Una llamada para avisar de que llegaba tarde.

Hoy se ha alargado el entreno, cojo la bici ahora, ya estoy en camino.

El amigo le respondió:

"No te estreses por mí. No tengas prisa.

Esperarte es lo más bonito que me puede pasar".

A veces la espera no es futuro,  
no es perder el tiempo presente con vistas al futuro.

A veces, la espera puede ser un presente intenso,  
profundo.

La luna creciente ya posee una intensidad de luz en sí misma.

## **Sobre Dios y los tres cuerpos de Buda.**

En el tiempo de compartir en el grupo de estudio. Creo que he tenido una especie de vislumbre de comprensión cuando venía hacia aquí en la moto -comentó F. De repente me ha venido a la mente la expresión "estar casada con Dios", como si la escuchara por primera vez. Y me ha parecido entenderla. O aproximarme. Por primera vez. Cuando te sientes "casada con Dios" ya no buscas otra pareja -sonrió. Ni un trabajo, ni un objetivo que le dé sentido a tu vida. Si estás "casada con Dios" ya hay una presencia que llega a todos los rincones de tu vida. No necesitas buscar fuera para cubrir vacíos. Vives en la plenitud. Pueden aparecer otras cosas pero las vives desde la

plenitud,  
no las persigues para llenar tus huecos.

En un sentido, hablar de "Dios" de esta manera aún es  
vivir en la dualidad,  
en cierta forma.

Esa "Presencia" de la que te enamoras,  
aunque sea una presencia sin forma.

Como un "otro".

Que viene y va, está y desaparece.

Como el Amado del que habla la experiencia mística,  
sufí o tántrica incluso.

El Dios hecho persona o el cuerpo de Buda manifestado  
(Nirmanakaya).

O no manifestado, la presencia  
del cuerpo sin forma, de luz y gozo (Sambhogakaya).

Si aún es un "otro" es porque aún estamos viviendo en  
la dualidad.

Hasta experimentar el estado de amor inclusivo, el  
cuerpo universal,

la totalidad del despertar (Dharmakaya).

Al final, no hay tanta diferencia entre la llamada  
Santísima Trinidad

y los tres cuerpos de Buda.

Es cuestión de palabras.

(Traducidas al lenguaje patriarcal de las religiones monoteístas).

Dios padre es el Dharmakaya universal,  
el hijo es el cuerpo manifestado (Nirmanakaya)  
y el espíritu es la experiencia interna, sagrada,  
el cuerpo de luz y gozo (Sambhogakaya).

Para uno de mis retiros acudí a un convento de monjas  
de clausura cristianas,  
y les solicité una de sus celdas para una estancia de  
silencio.

Les dije que, aunque bautizada, hacía tiempo que no  
practicaba el catolicismo  
y que sólo buscaba un lugar para pasar unos días de  
silencio, meditación y contemplación.

Accedieron a acogerme "porque, al final, se trata de lo  
mismo".

Lo primero que me sorprendió fue la belleza de aquellas  
monjas, muy jóvenes.

La hermana Estrella, que me recibió, derrochaba una  
energía muy especial  
en la sonrisa, en la luz de la mirada, en la exuberancia



que proyectaba,  
generalmente propias de las personas enamoradas.  
Me dijo que llevaba 12 años de clausura en aquel  
convento  
como una casa de campo, donde trabajaban el huerto,  
la cerámica y otras formas  
de subsistencia.  
¿12 años enamorada?, le pregunté, en tono de broma.  
Cada día más, me dijo.  
Se había hecho monja de clausura porque es muy  
parlanchina y quería tener mucho  
tiempo disponible para hablar con Dios,  
evitando en lo posible las distracciones en su vida.  
Y así lo hacía en sus horarios asignados para la oración,  
el canto, la meditación,  
la cocina, el trabajo en el huerto  
o los paseos por el claustro, ese precioso patio interior  
al aire libre.  
Y hasta en el sueño nocturno.  
Un día nos cruzamos cuando yo me dirigía a uno de  
mis paseos por el claustro.  
Voy a hablar con Dios, le susurré, como una broma,  
con una sonrisa cómplice.  
"Dile que le amo", respondió, con otro de esos  
estallidos de alegría en su rostro,

como si la "cita" fuera tan real como cualquier otra cita mundana.

Tal como F. había descrito la vivencia de estar "casada con Dios".

Enamorada de Dios (el Dharmakaya)

a través de Jesús (el Nirmanakaya, el cuerpo de manifestación),

encontrándose con él en la estela que había proyectado, la experiencia del cuerpo de luz y gozo, la plenitud (el Sambhogakaya).

Cuando el encuentro

(y especialmente hasta el encuentro)

aún vives en la dualidad: tú y el "otro", sagrado.

Pero en el encuentro ya no hay nada separado.

Como agua vertida en agua.

"In love we disappear", dice Leonard Cohen.

Y Mariana Caplan:

"Puedes entrar en la espiritualidad por el motivo equivocado, pero da igual, porque el camino es inteligente y siempre se te acaba desvelando".

## ¿Y si la felicidad fuera esto?

El viento.

Da igual las puertas y ventanas, busca fisuras  
y aquí está.

Como ponerle puertas al monte.

Qué podría acallar su voz?

Las plantas en el terrado danzan a su ritmo  
y se hacen fuertes.

Las gaviotas vuelan sin miedo  
y los vencejos.

Las puertas tiemblan.

Los sonidos del silencio, siempre tan habitado.

La vida, tan habitada.

La entrega.

Como agua vertida en agua.

Como el río que va a dar a la mar.

La disolución personal.

Cómo quedarse en esta pequeña vida  
si la Vida puede ser tan grande?

¿Y si la felicidad fuera esto?  
Un vislumbre en medio de la ducha.  
El agua envolviendo el cuerpo en un abrazo cálido  
y luego frío, como una corriente de despertar.  
El baño de sol aún en la piel,  
los pies descalzos sobre la arena, en las entrañas de la  
tierra.  
La inmersión en el agua fría del océano,  
otro abrazo perfecto,  
alcanzando cada poro de la piel.  
La contemplación en la orilla.  
El cuerpo de mar y sol y tierra convertido en prana,  
habitando el vehículo de aire que inspira  
este otro cuerpo de aire.  
El cuerpo de sol y mar y tierra formando parte ahora  
de su cuerpo de aire y agua, tierra y fuego. Y prana.  
La respiración al atardecer  
(no se cansa de hacer el amor con el aire que respira),  
las luces y colores del crepúsculo navegando por sus  
venas.  
El vuelo de las gaviotas, el ladrido de un perro.  
El viento haciendo temblar el toldo del balcón  
y las plantas del terrado.

La voz del viento serena,  
transportando la energía vital que tanto precisa.

¿Y si la felicidad fuera esto?

Esta quietud.

La meditación en el tercer ojo,  
como una linterna que ilumina lo que permanece oculto  
para ella,

la visión adormecida que empieza a desperezarse.

¿Y si la felicidad fuera esto?

Esta muerte.

Este renacimiento.

Esta entrega.

## Que no me distraiga.

Que no me distraiga del amor.

La punzada en el vientre, el desmayo.

La sorpresa en la cuenta bancaria.

El ordenador de paso lento,  
de repente hace fundido en negro.

El sopor.

Las aventuras cotidianas de esta existencia humana,  
de este mundo que no alcanza a descifrar.

Que no me distraigan.

Que no pierda de vista la fuente.

Que no deje de ser fuente,  
distráida.

Que el amor me proteja,  
la inspiración.

Que los maras de esta existencia humana  
sólo sirvan para evocar  
el amor.

Para regresar

a casa.

Si me hubiera ido.

Que no me distraiga.

## **Y de repente el momento presente.**

La felicidad emerge en el mismo instante en que se sumerge la ansiedad,  
o la distracción.

En ese instante de no-anticipación, de no-miedo,  
aparece el momento presente,  
la experiencia de plenitud del aquí/ahora.

Y en ese preciso momento el relato de tu vida se transforma.

Y el abanico de propuestas comparte el mismo vértice de presencia amorosa.

Todas y cada una de ellas (de las posibilidades de tu vida)

evocando el disfrute,  
el asombro ante cada nuevo amanecer  
o atardecer.

Cuando el yo desde el que vives se ha despertado,  
da igual que hagas esto o lo otro,  
que vayas aquí o allá,  
o que te quedes en quieta contemplación.



Cualquier experiencia es completa en sí misma  
y ninguna elección encierra  
renuncia alguna.

Cuando conoces esa forma de vivir  
ninguna otra forma de vivir es válida.

Y cuando aparece (otra forma)  
la atraviesas como una minusvalía,  
como una lesión en proceso de recuperación.

Y la plenitud,  
la comprensión  
o el sentido  
es como la luna oculta,  
cuya presencia no pones en duda en ningún instante.

## **Sobre el amor y el miedo.**

Querida amiga:

Tengo que reconocer que sí, que a veces entramos en conflicto,

y qué pena malgastar nuestro escaso tiempo de encuentro, tanpreciado.

No siempre ha sido así.

Hubo un tiempo, una larga etapa, en que tú solías decir: "Eres una emanación de Buda".

Y no te lo discutía porque yo vivía igual tu aparición en mi vida.

El Nirmanakaya.

Una emanación de Buda en su versión más amable y amorosa.

Tan inspiradora.

Y el amor siempre disolvía de antemano cualquier posible situación de conflicto.

Pero parece que la emanación de Buda a veces cambia su forma

y su función.

Y qué ha pasado ahora?

Por mi parte, no siempre contemplo amorosa y  
pacientemente tu adicción al sufrimiento,  
tu culto al esfuerzo y el dolor.

Mientras tú sostienes que el sufrimiento es la única  
puerta posible al despertar

("No te vas a iluminar tumbada tranquilamente en una  
hamaca")

y contemplo cómo lo buscas, una vez tras otra,  
yo siento que el camino más directo y accesible para mí  
(no diré el único)  
es el amor.

Por eso, cuando me cuentas que te has enamorado  
siempre siento el regocijo

de la gran oportunidad que ha aparecido en tu vida.

Y luego, suele ocurrir, la tristeza de que la conviertas,  
una vez más,

en una de esas trampas

que nos mantienen en la hipnosis del ego sufriente, tan  
herido.

Y entonces es cuando te oigo decir:

"La pareja es la única experiencia en mi vida en la que  
siento el apego,

ese nudo que me hace sufrir tanto".

Y yo siento el mismo pellizco de tantas veces antes:

Qué desperdicio!

De tendencia a la simplicidad, recurro a menudo a la misma prueba del algodón, esa pregunta:

Esto que estoy viviendo, ¿me hace sentir más libre y expansiva

o más presa del miedo?

Si la respuesta es el miedo

(las exigencias, las expectativas, el control, el dolor del estrés postraumático, de otros "traumas" anteriores,

el miedo a sufrir),

en ese caso, entiendo que esta experiencia no me está haciendo más libre,

que no me acerca a la fuente,

que, por el contrario, estoy fortaleciendo la hipnosis del ego

que me mantiene atrapada en el samsara de dolor.

Otra vez repitiendo la pauta del miedo,

desarrollando el músculo del miedo,

olvidando todas mis experiencias de libertad,

el amor que desea la felicidad y la libertad de todos los seres,

empezando por el ser que me inspira,  
ese regalo de la vida.

Cómo desaprovechar esa mano que me conduce al  
nirvana?

Al yo más expansivo,  
a la muerte del sórdido yo que nunca existió.

Cómo iba a convertirla en alimento para el yo más  
egocéntrico y mezquino?

Cómo desaprovechar la experiencia del amor, esa llama  
poderosa,

y no convertirla en el fuego que destruye todas las  
pesadillas,

empezando por la hipnosis de separación?

Ya sabes que el amor solo es amor  
si se proyecta en todas direcciones,  
cuando impregna todas las formas que aparecen en este  
sueño,

como una lluvia de bendiciones.

Por qué iba a usar el amor como una ofrenda al ego que  
me esclaviza?

Como dice Alfred Font, la cuestión está en saber ver  
cuándo estoy actuando desde la plenitud  
y cuándo desde la carencia.

En el amor, no puedes actuar desde otro sitio que no sea

la plenitud  
y la abundancia.

La carencia (la exigencia, el control)  
no es un atributo del amor  
sino del miedo.

Y ver dónde estoy es parte de la gran comprensión,  
tan necesaria.

## **Cuando parece que no pasa nada.**

A veces se queja de su vida anodina.

No ha cogido ese virus que dicen asesino, ni ningún otro.

Ni ha sido arrastrado por las inundaciones, no ha perdido la vida ni el hogar.

Hoy se ve aburrido, con la agenda vacía.

No es el día de la última quimio después de un año duro,

como el de su vieja amiga.

Su año fue tranquilo.

Es una vida de calma, de paz.

"Anodina", dice él a veces.

Tiene la nevera a rebosar

y un sitio fresco donde dormir en verano, y cálido en invierno.

Ella dice: ¿Y si la felicidad fuera esto?

Él responde que necesita algo más.

Ella también se equivoca cuando considera que una

vida de paz y confort  
podría ser la felicidad.

La experiencia de plenitud no depende de lo que pasa  
fuera.

Pero podría ayudar.

La gratitud podría ayudar.

Llegué a esta vida sin nada, absolutamente sin nada.  
Expulsada del paraíso a un entorno hostil, afrontando la  
aventura

de una peregrinación llena de retos  
en territorio desconocido.

Llegué desnuda y con las manos vacías  
y no fueron mis méritos o habilidades las que me  
permitieron sobrevivir  
en esta selva.

Me dieron cobijo, vestido, comida, cuidados,  
me enseñaron a andar y tantas cosas más.

Quien quiera que esté aquí, ahora,  
no ha sobrevivido a solas,  
por sus propios medios.

Y aquí sigo.

Sentada en un banco en la montaña,  
que yo no he colocado justo en este lugar a la sombra;



vestida con una ropa que no he confeccionado,  
a la sombra de unos árboles que no he plantado,  
regalándose como un abanico perfumado.

De vuelta a casa, que no he construido con mis manos,  
me encontraré el campo, que no he cultivado, en mi  
plato.

El mundo regalándose,  
la vida como una ofrenda para degustar.

No es lo mismo vivir la vida desde la gratitud,  
el privilegio y la abundancia,  
que desde las exigencias victimistas  
("tanto es lo que merezco y no se me da").

No es la misma vida.

## **La locura budista.**

La entrevista ya había acabado y la periodista había recogido sus cosas cuando Tulku Lama Lobsang le sonrió con una mirada de complicidad y dijo:

"Las personas budistas por fuera parecemos normales pero por dentro estamos locas".

Para ella, ése era el titular de la entrevista.

Actúas dentro de la normalidad que el escenario donde te mueves requiere, pero cómo vives lo que vives es cosa tuya.

No lo anotó en la libreta, ya guardada.

Para la publicación decidió mantenerse fiel a la entrevista propiamente dicha y eligió otras palabras del lama:

"Hay que aprender a sentirse a gusto en la incertidumbre".

Era una llamada de atención a la tendencia, convertida

en necesidad (especialmente en Occidente),  
a tener siempre una respuesta para cualquier pregunta,  
cualquier duda, cualquier situación,  
de forma que cuando no la tienes te la inventas,  
aunque solo sea para poder dormir en paz y seguir adelante con tu vida.

El lama invitaba a la humildad de aceptar que no sabes cuando no sabes  
y seguir respirando en paz, seguir viviendo cómodamente en el no-saber.

Con paciencia.

La respuesta casi siempre está en el tiempo.

Pero ella se había quedado con esa mirada del lama, los ojos aún más achinados todavía, por la sonrisa:

"Las personas budistas por fuera parecemos personas normales pero por dentro estamos locas".

Te levantas por la mañana y quizás tengas que ir a cumplir tu horario de trabajo remunerado;  
despertar a tu hija y llevarla a la escuela

y cruzarte con otras madres, intercambiar información con las maestras.

Y luego te vas al bar habitual del barrio y pides un café y quizás te pones a escribir o lees el diario.

Y vas a la oficina y realizas tus funciones y de camino a casa pasas por el mercado y llenas la despensa para la semana.

Todo "normal".

Cómo vives cada gesto, cada situación, cada conflicto si surgiera,  
es cosa tuya.

Es cosa de cada cual.

Quizás la persona con la que te cruzas está viviendo los 11 yogas del Alto Yoga Tantra (por poner un ejemplo),  
cuando come, cuando se va a dormir, cuando se despierta,  
cuando trabaja, cuando se relaciona.

Y "la purificación de los seres migratorios" (ese yoga) ya ha tenido lugar.

Nadie sabe lo que está pasando en la experiencia de la otra persona.

Yo, por si acaso, la venero igual.

Lo mismo en su dolor como en la alegría.

El sentido de la "renuncia" budista no se refiere a abandonar las funciones que te has asignado en un momento dado de tu vida. Que las abandones o no es absolutamente irrelevante, ni bueno ni malo en sí mismo.

Cuando te planteas la práctica de la renuncia, si eres una madre, pongamos por caso, puedes optar por seguir siendo una madre cuidadora o bien abandonar para irte a un monasterio o a una cueva.

Absolutamente irrelevante.

Lo que importa es por qué (la motivación) y cómo lo haces, tu actitud.

Si tienes un trabajo como fuente de ingresos, puedes dejarlo o seguir con él.

Absolutamente irrelevante para tu práctica de la renuncia.

Tener pareja o no, irrelevante.

El sentido de la renuncia es mucho más profundo. Renuncias a una manera de vivir, en la hipnosis del ego separado, que produce tanto

sufrimiento.

Renuncias al samsara.

Renuncias al culto al engaño y los dioses que produce.

Es cierto que desde la práctica de la renuncia con el paso del tiempo ves que ciertas cosas van cambiando en tu vida,

las anotaciones en tu agenda cambian

y a veces se reducen.

Pero lo que hagas o dejes de hacer no es importante en sí mismo

sino la manera como lo afrontas:

desde el engaño, el apego y el egocentrismo

o bien como parte de tu guión kármico, que resuelves

desde el Yo grande

y consciente (el Buda despierto que llevas dentro)

y poco egocentrado.

## **Cómo resolver los conflictos humanos.**

Si se puede resolver, se resolverá.

Y si no se puede resolver (exactamente como tú quieres),

se resolverá de otra manera.

Tomar partido no suele ser una postura inteligente porque implica discriminación, no ecuanimidad, y por lo tanto sufrimiento, antes o después.

Y tomar partido egocéntrico menos aún.

Malcriando al ego, haciéndolo fuerte, un yo caprichoso que ni siquiera existe más que como producto de la hipnosis.

Así que tomar partido no debería ser una opción y menos a favor de una misma, ese fantasma, esa alucinación.

Desde este punto de vista, para qué preocuparse por los acontecimientos

si cualquier nudo acabará deshaciéndose,

cualquier aparente conflicto terminará fluyendo en una

u otra dirección,  
como el caudal de un río,  
no importa los obstáculos en el camino.

"Concéntrate en la virtud", dice el budismo mahayana.

Desde la virtud (el buen corazón, la empatía, la  
compasión,

la entrega, la sabiduría de la vacuidad),  
todo está bien

y todo acabará bien,

tal como percibió Juliana de Norwich en sus Visiones.

"Quítate de en medio"

(decía aquel monje, con sus ojillos achinados de  
complicidad),

concéntrate en la virtud

y suelta todo deseo de control.

De todas formas, no está en tu mano,

aunque te lo parezca.

Y, quizás precisamente por eso,

todo saldrá bien.



## La preocupación.

Estar preocupada es una forma de estar, como otra cualquiera.

Pasado el tiempo, pasa la preocupación (generalmente cuando se afronta la situación temida). Como pasa la tristeza, la alegría, el dolor o cualquier otro estado.

Así que podría decirse que da igual estar aquí o allá, de esta manera o de la otra.

Eso lo ves claro cuando pasa, lo que sea, una vez que ha pasado.

Pero mientras estás ahí es una experiencia eterna y crea karma, es decir, tendencia, inercia.

El músculo que trabajas es el que se hace grande, no otro.

Y así es como la ansiedad genera ansiedad, la gratitud genera gratitud, la paz genera paz,

la entrega genera entrega  
y la plenitud plenitud.

Por mencionar unos ejemplos.

Y así es como comprendes que no da igual.

Cualquier estado pasará (siempre habrá un respiro), es  
cierto,

pero lo que practicas acaba convirtiéndose en lo que  
eres,

construye el mundo en el que vives  
y el yo que lo vive.

Y, en ese sentido, la aventura cambia.

Y quizás sí puedes elegir.

Quedarte en el impulso de la tendencia kármica,  
ese camino tan recorrido,

o bien

ir abriendo nuevas rutas.

## **El miedo.**

Lo que te da fuerzas es no tener nada que perder.  
Una casa, el sueldo, la pareja, la reputación.  
Aquello por lo que sufres te ha pillado, se ha apoderado  
de ti.  
Aquello que está a tu servicio, tus herramientas, han  
cobrado vida  
y se han apoderado de ti.  
El siervo se ha convertido en tu amo.  
Sufres porque te has convertido en esclava de lo que  
creías poseer  
y en realidad te posee.

Cuando era una niña perdió algo muy valioso.  
Sin ello, era como si el suelo se resquebrajara a sus  
pies.  
Se sentía flotar en tierra de nadie, sin apoyos  
ni referentes.  
Pero no recuerda el vértigo,

sólo la incertidumbre.

Entonces escuchó aquella canción de Bob Dylan:

"Quien nada tiene nada puede perder".

Y lo escribió en letras grandes en la pared de su cuarto.

Puedes usar las cosas, apreciarlas, disfrutarlas,  
cuidarlas, servirles incluso.

Pero si consideras que son tuyas

ya se han apropiado de ti,

ya eres su sierva, a su servicio.

Si no sientes que te pertenecen

te ahorrarás mucho sufrimiento.

Y es mucho más realista.

Porque ningún sueño de humo te puede pertenecer,  
dado que ni siquiera existe.

Pasar por la vida con libertad es una buena forma  
de pasar por la vida.

## Guerra y paz.

De dónde nutrirse?

Si la vida es un libro de dharma, dónde sabrá ver  
el próximo capítulo, la inspiración,  
ese hilo por donde seguir la pista,  
recorrer el camino?

Se quedó sin música inspiradora, sin libros,  
sin gurus.

Secas las fuentes.

Cuando toca volver la mirada hacia dentro,  
a la experiencia transitada.

A la oración, humildemente entregada.

Hay un tiempo para la guerra, para la conquista,  
la búsqueda incansable  
y un tiempo para la entrega,  
la rendición.

Sin atisbos de culpa.

La libertad definitiva.

Dure lo que dure.

# El viaje iniciático.

Querido amigo:

Dices que a veces echas de menos uno de esos viajes iniciáticos que parece que le dan sentido a la vida. Y se te olvida que ya estás transitándolo, que la vida que vives en sí misma es ya un viaje iniciático.

Me miras con escepticismo:

¿Esta vida tan aburrida, tan mediocre, sin emoción ni aventura?

Y sí, eso mismo

es la prueba que te toca afrontar.

El dolor de las pérdidas pequeñas es más o menos el mismo dolor de las pérdidas grandes.

Es dolor.

Y toca atravesar el dolor.

La tormenta, la calma,

la tempestad, el mar como un espejo,  
el viento huracanado y la brisa suave.

Todo forma parte de la travesía.

Los días quietos y silenciosos,  
la lluvia de obstáculos.

Cuando estás a punto del ahogo, de la última  
respiración,

incluso

cuando el ahogo.

Parte de la travesía.

No hace falta añorar algo más emocionante  
o con más sentido.

Porque ya tiene el sentido  
que tiene.

## La lealtad.

- La lealtad es muy importante para ti -dijo el amigo-, por eso tienes esas larguísimas relaciones.

Como un reto a la ley de la impermanencia -bromeó.

- Sí -respondió ella.

- Pero lealtad a quién?

Por qué es tan importante la lealtad a la otra persona?

Y qué hay de la lealtad a uno mismo?

-preguntó él, como una reclamación.

- La lealtad es como el amor, que se proyecta en todas direcciones.

Si amas, la fuerza del amor lo impregna todo,

llega a todas partes, incluida una misma,

no hay excepciones.

Y lo mismo con la lealtad. No hay separación.

Tal y como yo lo veo, la lealtad no va de hacer equipos, de apoyar a unas personas a costa de traicionar a otras.



No va de cumplir la voluntad de la otra persona  
a costa de recortar la libertad propia.

O viceversa.

Se es leal a la verdad, a la libertad,  
al amor.

No permites que los caprichos de nadie recorten tus alas  
pero tus propios caprichos  
tampoco aspiran a controlar a la otra persona,  
ponerle condiciones  
o cambiarla.

El amor te protege  
y también la protege  
de las exigencias del propio ego.

De eso va la lealtad.

Eres leal a la libertad,  
al amor y a la verdad.

Y desde esa honestidad valiente  
podría ser que las relaciones permanezcan  
a lo largo del camino rocoso y los duros retos del  
trayecto.

Cambiando su forma si es preciso.

Actualizando la relación,  
según los yos implicados  
y las situaciones

van  
cambiando.

## **No hay loto sin nutrientes.**

Le llegó ese texto sobre  
"sentir gratitud por el dolor, por el sufrimiento que  
experimentas,  
ya que los necesitas para crecer".

"Hay que aprender el arte de transformar el abono  
orgánico en flores".

Le llegó ese texto con una pregunta:  
Qué opinas de la frase "No hay loto sin lodo"?

"No hay loto sin lodo".

"La letra con sangre entra". Sólo se aprende sufriendo.  
En mi experiencia, el sufrimiento puede ser una forma  
de aprender.

No siempre. A veces el sufrimiento inmoviliza  
o incluso crea adicción,  
una zona de confort,  
un entorno familiar y "seguro".  
En mi experiencia personal,

he tenido grandes realizaciones que han cambiado mi vida por otras vías.

A veces la risa, a veces el disfrute, la exploración apasionada, a veces la entrega.

Yo creo que hay infinidad de vías para el aprendizaje y para el despertar.

No sólo el sufrimiento.

Que qué opino de la frase "No hay loto sin lodo"?

Yo la entiendo más como una invitación a aprovechar el sufrimiento, cuando aparece.

Haz un buen uso de él, para que brote el loto.

No lo desperdicies, el sufrimiento.

Pero lo mismo con el amor, la alegría o el disfrute.

Aprovecha el amor para que te proyecte en todas direcciones,

no como una ofrenda al ego (el apego, el control, etc.)

O el disfrute.

Lo puedes aprovechar para tocar a Dios, la experiencia de plenitud,

o bien para un mayor apego mundano.

Hay muchas vías de aprendizaje y de liberación.  
Depende de lo que hagamos con ellas.

"No mud no lotus".

Una expresión interesante, que no digo que no sirva para el loto.

Pero cuidado con interpretar "mud/lodo" como sufrimiento.

Y cuidado con aplicarlo a la experiencia humana (como no se puede aplicar la vida sexual de la mantis religiosa, las abejas o las hormigas, a la experiencia humana).

"Sin lodo no hay loto". Cierto es.

Pero cuidado con interpretar el lodo como sufrimiento. Quién dice que para el loto el lodo no significa riqueza, nutrientes, abundancia?

Así que, aplicado a la experiencia humana, a la belleza y la libertad del despertar, podríamos traducirlo como "Sin nutrientes no hay despertar".

Y los nutrientes están en todas partes: en el sufrimiento, en el disfrute,

en la alegría, en el aburrimiento, en la carencia,  
en la abundancia.

Cada instante aparece en tu vida una situación que te  
puede acercar más a Dios,  
o bien alejarte de él.

Depende de cómo la uses.

El amor incluido.

Te puede conducir a la plenitud  
o al sufrimiento más atroz generado por las miserias del  
ego.

Depende de cómo lo uses.

Y sin embargo, con el paso del tiempo, casi todas las  
religiones tienen en  
común el culto  
al sufrimiento.

Como una resignación.

Otorgarle "sentido" al sufrimiento con la promesa de un  
futuro mejor:

el paraíso, la iluminación, lo que sea.

Hasta crear la adicción al sufrimiento  
a cambio de un sueño futuro de plenitud.

Y es que a través del miedo

y el sufrimiento  
la manipulación es mucho más fácil.

# La nueva normalidad.

El mundo ha cambiado, decía él.

La vida ha cambiado, sí.

La Tercera Guerra Mundial ya está aquí,  
como reza el título del libro.

Más nos vale adaptarnos a las nuevas condiciones  
y hacer lo que podamos para proteger la libertad  
personal:

de pensamiento, acción, etc.

Emocional también.

Espiritual también.

La naturaleza es de los pocos refugios que aún nos  
quedan.

La amistad.

El amor.

El desapego también funciona,  
en la adaptación a la nueva normalidad.

El desapego a lo anterior,  
a lo que creíamos poseer,



objetos materiales, costumbres.

Después de todo, tampoco era una normalidad idílica, como para organizar una cruzada por ella.

Suena como si te dieras por vencida, comentó él.

No exactamente, no en esta batalla.

Después de todo, con la vieja normalidad también vivía a caballo,

obedeciendo otras leyes no dictadas, dentro de lo posible.

Ahora será más difícil todavía, el cerco estrechado, pero al fin y al cabo más de lo mismo.

Afortunadamente la impermanencia, dijo él, la vida perecedera.

Y antes o después esto se acaba.

No nos queda mucho tiempo por aquí.

Este cuento se acaba.

Suena como si te dieras por vencido, dijo ella.

Quizás, respondió él.

## El retiro de otoño.

El otoño se acerca sigilosamente.

No se escuchan sus pasos

pero se ve su color,

su sombra, como una cortina, clara todavía.

El otoño como un refugio.

Se da cuenta de que se está convirtiendo en una tradición,

los retiros en soledad al llegar el otoño.

La montaña cambiando su vestido.

Esta vez, sin embargo, eligió el desierto

ese paisaje tan especial de desierto

y calas solitarias,

el agua cristalina.

Pero no irá sola.

Esta vez no.

Y sospecha que deja la soledad para luego,

es cuestión de tiempo, poco.

Un poco más tarde, la soledad.

Un poco más frío el otoño.

## El viaje.

- Yo vivo la vida como un viaje -le contó la amiga mientras caminaban la montaña de otoño.

- Qué tipo de viaje?

- De turismo. Como el alma en viaje de turismo, en este mundo que no es el suyo.

Como en la película "Her", te acuerdas?

Como Samantha explorando este mundo de la forma, este universo desconocido.

La ilusión, la excitación,  
y también el "no entiendo nada"  
al toparse con las reacciones del pequeño yo.

El dolor.

El "no me gusta ésta que soy ahora".

Samantha siente "no me gusta ésta que soy ahora"  
(el sufrimiento, las expectativas frustradas)

y no se queda ahí. Desconecta.

Y cuando regresa ya no es ésta.

Ha regresado a su centro, a su potencial,

y vuelve a ser la exploradora en libertad.

El amor intacto.

El dolor no la condujo al miedo,

a la evitación

ni al rechazo.

El amor intacto.

Pero ya no la retiene.

Vuelve a tener alas.

Y continúa su peregrinación por nuevos caminos.

Como un alma de viaje.

## **Sobre la vida y la muerte.**

La mujer le preguntó al maestro si ella podría realizar su verdadera naturaleza en esta vida.

¿Estás dispuesta incluso a morir en el intento?, le respondió él.

Ella calló.

Aún se sentía muy joven y deseaba vivir.

No sólo aspiraba a mantener intacta mi individualidad -explica ahora, pasado el tiempo-, sino que también deseaba el logro adicional de la realización.

Deseaba iluminarme, sí, despertar, yo.

Que todo eso me pasara a mí.

Y es un contrasentido. Eso nunca podrá ocurrir.

Lo cuenta Jayashri Gaitonde en su libro "Enseñanzas sobre la no-dualidad"

de Sri Nisargadatta Naharaj (Ed. Kairós)

El despertar no va a ocurrirte a ti, ni a mí.

Cuando suceda, yo ya no estaré aquí.

(Este personaje donde designo "yo").

De otra manera no podría tener lugar.

No busques la sabiduría

para que fluya mejor la vida del personaje, para que sea más fácil,

para que sufra menos.

Desde la sabiduría, no vas a encontrar un personaje que sufre.

Y perseguir la liberación del sufrimiento

sin soltar ese pequeño yo que sufre,

aferrada a él,

no va a ser posible.

Porque no hay Vida

(con mayúscula, despierta)

sin muerte.

## La impermanencia.

Los cambios también tienen la capacidad de empoderarte.

Te abres a lo desconocido.

Así que le das las gracias por salir de su vida.

Por ofrecerle este viaje nuevo.

Se entrega.

Y no tiene ningún mérito, ¿qué otra cosa podría hacer?

La impermanencia acaba llegando a todas partes.

Otra cosa que se acaba de romper.

Por otra parte, siente como si le estuvieran creciendo alas nuevas, aún diminutas.

Como si estuviera iniciando un viaje nuevo.

Vuelve a llorar a ratos

(y ha podido identificar el origen de esas lágrimas).

Y también siente explosiones de alegría.

Y siente que ella también está viviendo su propio pilgrimage.

En este mundo de la forma.

Se entrega.

La Vida sabe infinitamente más que ella,  
este yo pequeñito  
que ni siquiera existe.

La luz que es  
sabe infinitamente más que cualquier personaje del  
drama  
hacia dónde fluir,  
en este océano de movimiento constante.



## **El refugio.**

El hogar. Su santuario.

Nada que envidiar.

El escenario y las rutinas son austeras  
pero ya está acostumbrada y disfruta de la austeridad  
cotidiana.

Se siente más en paz que en el despilfarro del primer  
mundo -así nombrado.

Guarda un recuerdo ancestral de la tribu,  
la vida en la calle, la red de apoyos,  
la libertad.

Y ahí es donde se encuentra cómoda.

Y en este derroche de luz natural, del día y de la noche.

Como si en alguna vida anterior hubiera hecho voto de  
pobreza,

esa abundancia

que no requiere hipotecar presentes.

El frío. El otoño. El gris. El vacío.

Los sonidos del silencio,

el motor de la calefacción de alguna casa vecina.

La llamada en el móvil, que no atiende.

Cada una de esas experiencias puede evocar la alegría liberadora

o bien el pozo de la depresión.

No es lo que aparece fuera, es lo que se manifiesta dentro.

La amenaza, el sueño interrumpido, que no es reparador.

El cansancio, el desinterés.

El frío.

Es una parte del viaje como otra cualquiera.

Solo hay que atravesarla, con paciencia.

Y alegría, si es posible (siempre lo es).

Solo hay que atravesar la tarde, hacer lo convenido, entregarse a la noche.

Esta vez el sueño la vencerá,  
como una muerte reconstituyente,

como un viento

quizás molesto pero limpiador,

barriendo apegos y obsesiones.

Los efectos secuestradores de la hipnosis.

Atravesar la tarde,  
rendirse a la noche,  
entregarse al nuevo día.  
Con energías renovadas.  
Siempre es así.  
Todo pasa.  
Todas las olas se acaban disolviendo,  
en este océano del samsara.  
Y busca lo que es estable, lo que es eterno,  
como una tabla de salvación.  
Como un ancla.  
Como un refugio.  
El refugio.  
Pero no siempre lo encuentra.  
Como la luna nueva,  
cuando no se ve.

## **Maravillarse solo ante lo eterno.**

Querido amigo:

Me preguntas por mi práctica actual,  
el tema central de mi vida, en estos momentos,  
la investigación donde pongo el foco.

Y te diré que tiene que ver con nuestra última  
conversación,

aunque entonces aún no sabía ponerle palabras.

Este cansancio por lo perecedero, te dije entonces,  
este desinterés, que a veces parece que raya la  
depresión

o la trasciende.

Esta llamada hacia lo estable y eterno.

Esa incógnita.

Invisible.

Ese terreno no cartografiado.

Y no es casual que, entonces,

empiecen a caerse los castillos de arena de mi mundo,  
que parecían de piedra.

Y, dado que la vida es un libro de dharma,  
empiezan a brotar mensajes y señales en esa dirección.  
Como comentarios ilustrativos  
que ayudan a comprender  
un poco mejor.

"Lo importante es discriminar entre lo eterno y lo  
transitorio".

"La verdadera vairaya o renuncia  
es ser capaz de diferenciar entre lo eterno y lo  
perecedero,  
lo verdadero y lo falso.

Y entonces se pierde la confianza  
y el interés  
en lo transitorio".

(Enseñanzas sobre la no-dualidad  
de Nisargadatta Maharaj)

Y contemplo la aparente contradicción a veces.  
Por una parte, la llamada del asombro, la fascinación,  
de vivir esta vida en la maravilla  
ante lo que acontece.  
Enamorada del Nirmanakaya,

el cuerpo manifestado de Dios.

Y por otra parte, el desinterés por todo lo perecedero,  
que aparece destinado a morir;

la búsqueda de lo estable y eterno.

Quizás la respuesta está en conseguir identificar lo  
eterno

en todas las formas,

para vivir la fascinación de lo eterno

y no por las manifestaciones cambiantes.

El asombro ante la esencia.

El Sambhogakaya.

Que solo Dios te maraville.

El Dharmakaya.

No se trata de entristecerse por el desinterés ante lo  
mundano

sino poner el foco en el interés por lo eterno que hay en  
él,

identificarlo

y maravillarse ante ello.

Y solo con ello.

Ahí es donde estoy ahora,

en medio de los cataclismos,

los movimientos de tierra,

el cambio de escenario.

Ya estaba en esto (lo que tu llamas mi práctica) mucho antes,

y diría que todos los movimientos bajo mis pies han aparecido

para ponérmelo más fácil,

la clase práctica,

el escenario perfecto para aprender a "discriminar

entre la ilusión de lo perecedero

y lo eterno/esencial".

Y ahí estoy.

Agudizando la mirada.

Contemplando más allá.

O más acá.

Viviendo esa aventura.

## **Sé un Dios dichoso.**

"Al identificarse con la persona limitada, surge el concepto de esclavitud

y de que ha estado sufriendo todo el tiempo.

Deje a un lado su propio nombre y forma y descubra quién es.

Usted cree que se encuentra lejos de dicha cima.

Aquel cuyo ego es destruido se percata de que su verdadera naturaleza es vasta

e ilimitada

y de que no hay que preocuparse por perder la sensación de ser.

Tememos perder la vida porque consideramos que abandonar el concepto de individualidad equivale a la muerte.

En la medida en que uno se identifica con el cuerpo, padece los frutos de sus propias acciones.

Nunca estamos incompletos en ningún sentido.

Distánciese de la vida y de la muerte".



"Mientras se conciba a sí mismo como una persona, estará esclavizada y todos sus logros serán irrelevantes. Todos los problemas son causados por nuestra implicación

cada vez mayor  
en la conciencia del cuerpo.

Si percibe que esta conciencia es falsa,  
su mundo también perderá realidad.

El estado en el que usted vive como si fuese el cuerpo y la mente

tan solo es pura distracción,  
que no contiene ninguna realización  
o satisfacción real.

Solo es insatisfacción.

Pero al conocer la semilla de este descontento,  
deja de preocuparle.

Despierte su consciencia y sea un Dios gozoso".

(Nisargadatta Maharaj)

Yo no soy este cuerpo, según parece,  
pero me sirve para transitar esta experiencia.

A veces el frío, la brisa cálida,

los aromas del mar y de la montaña.

Las degustaciones inspiradoras, como ofrendas de néctar.

La experiencia de ligereza y elevación,  
y también el descenso  
y la desaparición.

Logros irrelevantes, quizás.

Pero al fin y al cabo, parte del caudal de experiencias  
del Ser que soy.

Distracciones,  
podría ser,  
y también oportunidades de vislumbre,  
de acercarse al Ser gozoso  
que ya somos.

La Vida.

En esta forma o en otra.

O sin forma.

La Celebración.

La disolución,  
como agua vertida en agua.

In love we disappear.

Sé cómo es con este cuerpo.

Ni idea

de cómo es

sin él.

## **El pequeño mundo del pequeño yo.**

Hay un concierto de pájaros en la montaña que evoca la primavera.

La ropa tendida al sol.

Una pareja de gaviotas que cantan al vuelo,  
se detienen sobre algún mirador privilegiado en los terrados

y lanzan su voz  
al aire sin viento.

Y el canto pertinaz de la tórtola.

El calendario dice que el otoño se extingue para dar paso al invierno

pero aquí y ahora emana la primavera.

La primavera como una fuente  
de vida.

Curiosamente, hasta la primavera resulta amenazadora para este pequeño yo separado,

como un prelude del verano,

anunciando la llegada de la pesadez del calor  
que descarga las pilas de este cuerpo

y de esta mente.

Para el pequeño yo separado

(esa construcción mental que duele como si existiera),  
todo lo que aparece es una amenaza.

Incluso los más intensos placeres  
son un mero anuncio de su extinción,  
de la vida sin ello.

Para el pequeño yo separado no hay refugio ni  
descanso.

Esto solo lo encontrarás en el Yo grande,  
el Yo estable y real.

Mientras que sigas entretenida en las distracciones de  
este mundo

no dejarás de preguntarte: "Y ahora qué?"

A la vuelta de un viaje, de una comida entrañable  
o un ágape inspirador,

de regreso a casa después de la película en la filmoteca  
o el fin de semana en "tierra de nadie", ese respiro,  
o perdida en los senderos de la montaña, respirando los  
aromas

de la Diosa.

Después de cada aventura en este "pilgrimage",  
este viaje supuestamente iniciático,

aparece la pregunta:

Y ahora qué?

Y la respuesta puede ser un brindis a la vida.

O no.

La respuesta puede ser la abundancia

o bien la pobreza más absoluta.

La oyó rezar: Vida, no te alejes de mí.

Y escuchó ese poema de Franco Battiato:

“No me dejes nunca más”.

*(La sombra  
de la luz).*

## **Solo necesitas generar mucho amor.**

Entonces, le dieron una noticia absolutamente inesperada.

Lo había perdido todo.

El suelo se había resquebrajado bajo sus pies y flotaba en tierra de nadie.

Los referentes que la sostenían se habían evaporado.

Todo su mundo estaba a punto de desaparecer.

No sentía vértigo, ni siquiera algo de ansiedad.

Pero sí algunas preguntas en su cabeza:

Cómo voy a seguir practicando cuando esté sola?

Al acabar el día, regresó al cuarto que compartía con dos compañeras

en aquel retiro de mahamudra

y tímidamente rompió el silencio.

Tengo frío, ¿puedo encender el radiador unos minutos?

Una de ellas era doctora.

Tengo algunos medicamentos aquí -dijo-,

¿quieres que te dé algo?

No hace falta -respondió ella-.

Solo necesito generar mucho amor.

Si entonces funcionó, en cualquier situación puede funcionar,

pensó ella, algunas vidas más tarde.

Cuando aparezca el miedo, la decepción,

el abandono,

cuando te sientas herida,

cuando duela, lo que sea,

solo necesitas generar mucho amor,

todo el amor del mundo,

en esta cocina mágica que llevas dentro.

Y naturalmente realizas que no hay nada que perdonar,

ni siquiera nada que comprender.

Cuando se despliega la naturaleza de las cosas.

Cada personaje,

cada objeto en el decorado,

cada luz y cada sombra

tienen su función en este drama soñado.

No tiene sentido luchar

con la naturaleza de las cosas,

ni oponer resistencia.

Inútilmente agotador

y, además,

te pierdes por un camino que no conduce a ninguna parte.

Solo necesitas generar mucho amor

y contemplar cómo las cosas recuperan su orden,  
tan sanador.

Esa paz tan profunda.



## **La madre, la hija.**

Cuando eres madre, todas las niñas del mundo pasan a ser tus hijas.

Y tus hijos, todos los niños del mundo.

En cualquier caso,

cuando empiezas a ver a tu madre,

todas las madres del mundo,

especialmente las ancianas (madres o no), todas ellas pasan a ser tus madres.

A veces, como una segunda

o una enésima

oportunidad.

La Vida no se cansa de volver a intentarlo,

aun cuando eres una estudiante torpe.

Tenía una amiga que solía decir "Recuerda que tiene una madre"

cuando, llevada por el dolor de alguna herida,

alguien decidía tratar con desdén o humillación a alguien,

a su pareja, pongamos por caso.

Y eso qué tiene que ver?, preguntaba la interpelada.  
Imagina cómo te sentirías si vieras vivir a tu hija una  
relación de abusos,  
era su respuesta.

Trata a las personas como una madre desearía que  
fuera tratada su hija, su  
hijo.

La vida nos reparte papeles,  
y los va cambiando,  
para ayudarnos a comprender mejor.

Desde un enfoque y desde otro,  
desde una perspectiva u otra.

Hasta que tiene lugar la realización.  
Estable y ya para siempre.

## **El nirmanakaya.**

El camino nunca es "seguro".

Cómo podría serlo?

Esa expectativa imposible,  
ese objetivo quimérico.

La seguridad mundana es inviable,  
un contrasentido en sí misma.

El viaje, la aventura  
siempre es una cadena de sorpresas  
y a veces una caja de Pandora.

Hacer la mochila y salir de casa es una apertura a lo  
desconocido,  
una entrega.

Da igual lo que aparezca, tu única misión es vivirlo.

Y en la vivencia

(del conflicto, de la paz,  
de la resolución, la contemplación, la respiración  
agitada o profunda,  
en el disfrute o en el dolor),

en la vivencia,  
ahí estás,  
consciente de quién eres.  
El aliento del Yo.  
El Dharmakaya  
en el Nirmanakaya.

# Guerra y paz.

"Todo tiene su tiempo  
y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora...  
Tiempo de guerra y tiempo de paz".

Al grupo de estudio llegaban muchos textos y citas de  
lucha y superación.

La fuerza, la fortaleza.

El espíritu samurai, reconocía ella,  
evocando su aventura de exploración del zen en las  
artes marciales,  
algunas vidas atrás.

Sin embargo, ahora no lo hacía tan suyo.

El espíritu de lucha, la búsqueda de retos  
para ponerse a prueba.

Viviendo en este mundo, el viaje ya se encarga  
de crear sus propias tempestades.

No necesitaba más.

Y aun en su apuesta por la paz y la quietud,

a veces escuchaba frases como:

"No puedes evitar ser una guerrera",  
o algo así.

Pero en su antigua vida de samurai había descubierto  
que la mayor victoria  
consistía en diluir la guerra,  
antes de que empezara.

Escribió:

"La lucha (el éxito o el fracaso)  
sólo le interesa al ego, al yo separado.  
El ego se nutre del conflicto.

El conflicto, la superación o la derrota  
alimentan al ego.

Pero si meditas en la paz interior  
ves que se enciende la llama del amor  
y el ego se disuelve.

Entre la paz y la guerra, elijo la paz.

La paz no es la muerte sino la auténtica vida  
que elijo vivir".

Pero no le dio al botón de "enviar".

Vislumbró la polémica  
que no le interesaba mantener.

El arte de la esgrima verbal  
que ya no la divertía.

La lucha de egos

espirituales.

Que no fuera su momento no significaba que no fuera el momento

en la vida de otras personas.

"Todo tiene su tiempo

y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora..."

(Eclesiastés)

## **El aburrimiento.**

No necesitas coger un avión para volar a Wutai  
si quieres ver a Manjusri.

Puedes encontrarle en tu propia casa.

Dices que es difícil,

la energía de la rutina mundana lo empaña todo.

Como un velo en los ojos.

Puede ser.

Por eso te gustan los retiros,

mejor si son en soledad, en silencio,

sin conexiones mundanas.

En cualquier caso,

no necesitas coger un avión para viajar a la China,  
la India o el Tíbet.

A veces se le aparece un cuarto no lejos de casa.

Austero, sin apenas huellas

de vida alguna anterior.

Tan cerca (físicamente) de su mundo cotidiano tan  
lleno.

Como hacer ayuno con la nevera y la despensa repletas



de alimentos deliciosos.

Pero se queda donde está,  
haciendo caso omiso a la llamada  
de sus apegos, sus actividades cotidianas,  
su vida ocupada como un bálsamo sedante  
o narcótico.

Disfruta la experiencia del aburrimiento.  
Ese instante en el que las distracciones han  
desaparecido, todas ellas,  
y la inspiración aún no ha hecho acto de presencia.  
Ese momento de silencio, vacío.

Lo llaman aburrimiento  
y para ella es la fuente de todos los milagros,  
la tierra de nadie, no cartografiada.

La pausa entre la inhalación y la exhalación.  
La entrega,  
el salto al vacío.

Lo llaman aburrimiento  
y es el instante  
que lo contiene  
todo.

# La impermanencia.

La jaula.

Vemos los barrotes,  
cada uno de ellos una amenaza, un miedo.

Nos rodean.

Construimos la jaula con las poderosas proyecciones de  
nuestra mente,  
sin puerta de salida.

Las creencias, la certeza,  
es una energía creadora que fortifica la cárcel  
que nos encierra.

El miedo manifestándose en formas diversas,  
cada una un barrote.

La jaula parece tan real!

Como el mundo que nos acoge,  
que duele como si existiera.

Y se desencadena una trayectoria kármica  
de causa y efecto.

Otro barrote.

Y a veces, como un sueño,

la imagen tridimensional se desvanece hasta desaparecer  
y solo queda una pantalla blanca  
y vacía.

Una pantalla luminosa  
donde se generan las historias como nubes  
en disolución.

Lo llaman impermanencia.

El sueño.

Las aventuras  
y desventuras  
de la vida  
dormida.

## La tierra pura.

El día gris. Tan amado.

A veces todo está en orden.

El mar como un espejo gris que se funde con el cielo gris y el aire gris.

Y el cuerpo, sin color, que hace inmersión como agua vertida en agua.

A veces todo está en orden.

La lluvia fina. Caminar por la montaña dentro de una nube de cuerpo ligero.

El arco iris a veces en el cielo y a veces en la tierra, sobre los charcos.

Caminar sobre un arco de colores.

A veces todo está en orden.

La luna llena surge de las entrañas del mar, redonda, naranja, de fuego.

Y luego se pone. Se deja engullir por la montaña, se entrega.

Se va, sin grandes despliegues, en silencio.

Y a veces, la buscas y no la encuentras.  
Sabes que está ahí aunque no la veas.  
Imbuida de su presencia, igual.  
Tan llena. Tan plena.  
A veces todo está en orden.

La cocina interior con el fuego prendido, día y noche.  
Cuando sientes ese amor tan estable, todo está en  
orden.

Todo es una celebración.

Ni siquiera necesitas la meditación  
(sentarse a meditar, como hacer el amor)  
ni práctica espiritual alguna.

Cada paso en este mundo es la práctica misma.  
Cada acción, cada contemplación  
un acto de amor.

Cortar la albahaca en la maceta del balcón,  
degustarla en la ensalada, el campo en el plato.  
El canto insistente de la tórtola y las gaviotas,  
los sonidos en la cocina de la vecina, en su día de fiesta.  
El silbido del viento, su caricia en el toldo  
y en las plantas del terrado de enfrente.  
La soledad, qué intensa luna de miel!  
La compañía, qué celebración!

A veces todo está en orden.

La Tierra Pura no es una metáfora.  
Tampoco es un objetivo a alcanzar  
ni una promesa de paraíso futuro.  
Es la tierra misma que pisas.

"La razón de que no podamos experimentar la  
apariencia-vacuidad,  
la budeidad, el mandala de la deidad o el mundo  
sagrado  
en nuestra vida cotidiana  
es que nos falta un sentido básico de apertura".

"El camino más poderoso del mundo Vajrayana y de  
todo el mundo budista está  
justo aquí.

Podemos experimentar la realización completa de  
Mahamudra mientras conducimos  
por la autopista, si estamos en la situación apropiada,  
que es el mundo ordinario.

Desde el punto de vista de la Esencia, todos los adornos  
de la espiritualidad  
que tenemos

(el santuario hermoso y sagrado, las imágenes de Budas, el cojín de meditación, etc.)

pueden convertirse en los obstáculos mismos que nos impiden alcanzar la realización.

Milarepa a menudo instruía:

"Cuando medites en Mahamudra, no te molestes con las actividades físicas del dharma

y no te molestes con las actividades verbales del dharma".

En la práctica de la meditación de Mahamudra, hasta la recitación de mantras puede llegar a ser una distracción.

Estas actividades no son tan importantes.

Solo debemos estar donde estamos y meditar."

*Despertar salvaje.*

*Dzogchen Ponlop.*

## La gracia.

Quédate conmigo.

Esa ternura dentro,

la visión profunda, la comprensión,

la mirada que lo purifica todo.

El yoga de la purificación de los seres migratorios.

Me visitas en plena noche, sin previo aviso.

Y no necesito proteger el sueño reparador.

No hay nada más reparador que tu presencia.

Llegas y el mundo se ilumina.

Como una caricia interior que lo pone todo en orden.

Y de repente es día de fiesta, noche de fiesta.

Quédate conmigo.

Qué puedo hacer para que te quedes, para siempre?

Rezar no es una opción.

No hay un Dios ahí fuera a quien pueda pedirle la gracia.

Estás tan dentro de mí, tan dentro,

que a menudo te pierdo la pista.

Estoy tan dentro de ti que no siempre te encuentro.



Pero a veces puedo sentirte  
y es mi día de fiesta.

Quédate conmigo.

Y no me dejes nunca más.

No me dejes nunca más.

## Los tres kayas.

No podía entender el misterio de la santísima trinidad.

Hasta que experimentó los tres cuerpos de Buda.

El Dharmakaya es el cuerpo de la verdad.

El Dios Padre. O Madre.

Es la inteligencia cósmica. La energía fundamental.

La Unidad.

Lo impregna todo.

No hay "otro" fuera del Dharmakaya.

La Diosa Madre.

El Dios Padre.

El Sambhogakaya es la experiencia,  
la energía embriagadora de gran gozo, la plenitud.

La experiencia sagrada.

También lo llaman el Espíritu Santo.

El Nirmanakaya es el Hijo.

Dios hecho cuerpo.

Las emanaciones de Buda.

Toda apariencia es sagrada, cualquier fenómeno

o situación.

El Nirmanakaya es el escenario, somos tú y yo.

Manifestaciones sagradas, emanaciones.

Dios hecho cuerpo.

El Hijo.

Y así es nuestro transcurrir por esta experiencia humana,

en la vida cotidiana.

Tú y yo como olas en este océano sagrado.

Emanaciones de Buda (el Nirmanakaya).

A veces, la experiencia,

la plenitud,

la conexión, la unidad.

El instante de gloria,

la realización

de ser quien soy.

El Sambhogakaya.

Y a veces simplemente Dios, el Dharmakaya,

el cuerpo de la verdad.

Cuando todas las formas se disuelven.

Y solo queda Dios

siendo Dios.

Solo Dios.

## El grupo de estudio.

Los encuentros semanales con el grupo de estudio suelen dar mucho de sí.

Esta vez C. sacó el tema de su investigación personal estos días:

abrirse al universo, pedir al universo aquello que necesitas en tu vida

Últimamente me están lloviendo mensajes y señales en esa dirección, dijo.

Pedirle a quién?

Al universo, a Dios, a los budas, llámalo como quieras.

Como una oración.

Pedir aquello de lo que careces para que se materialice en tu vida -insistió

C.

Al universo que está ahí fuera? A Dios en el cielo?

No, Dios está dentro de mí, yo soy Dios.

Entonces, más que "pedir" desde la carencia, podríamos poner la atención en la plenitud que ya somos

y hemos olvidado por un momento.

Desde la plenitud, nos damos cuenta de que ya contamos con todo lo que necesitamos para vivir, con plenitud.

No es lo mismo situarse en la carencia (el victimismo, la amargura, la frustración, la necesidad) que en la plenitud que ya somos (aunque olvidada), la abundancia, la riqueza a tu alcance.

La vida que vives es diferente según desde dónde te sitúes.

El mundo que te acoge.

La experiencia es diferente.

La exploración se llevó un tiempo que resultó enriquecedor.

Más tarde alguien compartió sus reflexiones sobre las emociones que surgen de nuestras diferentes formas de reaccionar a los acontecimientos.

Había escuchado un audio de Juan Manzanera sobre "habitar la experiencia" o permanecer en las experiencias.

Tenemos la tendencia a buscar experiencias nuevas, y

mejores,  
en la meditación, en los viajes, en la vida, donde sea.  
Y pasamos por alto la experiencia que aparece en  
nuestra vida, aquí y ahora.  
De alegría, tristeza, satisfacción, frustración,  
pobreza o abundancia, la que sea.  
La desatendemos.  
Y al final, es lo único que importa: vivir lo que aparece.  
Profundizar en ello, hacer inmersión.  
Sin etiquetas.  
Sin huir cuando no nos gusta (a la nevera, de compras,  
a la música o el cine como ruido),  
sin distraernos.  
Cuando habitas la experiencia, puedes descubrir  
que es mera energía,  
la experiencia que te gusta y la que no.  
No hay tanta diferencia  
cuando te quitas de en medio.  
Cuando el personaje se quita de en medio  
solo hay experiencias  
que aparecen y desaparecen.  
No hay nada que disolver y nada que transformar.  
Ya aparecen y desaparecen solas.  
Y en todos los casos  
son simple energía,

no hay tanta diferencia  
(entre las que consideramos dolorosas y las deseables).

Y sin embargo, cuando haces inmersión en ellas  
y permaneces en la experiencia, sea la que sea,  
puedes encontrar el profundo disfrute de la  
contemplación.

Y de la mirada no dual.

Los encuentros con el grupo de estudio suelen resultar  
muy inspiradores  
y nutritivos.

Cierras con la última meditación y ahí te quedas,  
con la mirada un poco más abierta,  
la atención más profunda,  
la conciencia más intensa.

Es hora de poner la mesa,  
compartir los platos preparados para el ágape  
descorchar la botella  
y celebrar.

## **The way out is in.**

La sobremesa del desayuno temprano y el frío fuera.

No tanto dentro.

El balcón abierto, aireando la habitación  
de los sueños de la noche.

Mientras tanto, acude al refugio cálido del otro lado de  
la casa.

El día por delante, largo domingo,  
y descubre que puede sentirse donde quiera,  
de todos los espacios recorridos.

Solo hay que evocarlos.

O bien puede abrir la puerta del balcón de su mente  
y airear la estancia  
de todos los sueños de pasado  
y de futuro.

Es aquí donde está la salida, en este preciso instante.

"The way out is in".

La salida está dentro.

Camino adentro, cuando ya no hay dentro  
ni fuera.



Un día estalló de improviso una revelación,  
completamente inesperada,  
no perseguida, no buscada,  
no sospechada.

Como si jugáramos al escondite sin yo saberlo,  
ella me encontró y apareció ante mí,  
como si una venda invisible se hubiera desprendido de  
mis ojos.

Y rompí a reír ante la sorpresa,  
como si alguien me hubiera gastado una broma  
fantástica.

Y entonces lo supe:

La iluminación tiene que ser una gigantesca carcajada.

Thich Nhat Hanh dice:

"Pero no es la risa de alguien que de repente ha ganado  
una gran fortuna en

la lotería

ni de una persona que siente que ha logrado una gran  
victoria.

Es más bien la risa de alguien que,

tras haberse esforzado mucho, y sufrido mucho,  
buscando algo muy querido  
durante largo tiempo,  
de repente un día se da cuenta de que lo llevaba en el  
bolsillo".

Y Ramana Maharshi:

"Tenemos que entender que el verdadero estado está  
siempre aquí, en todo momento.

Descartamos y menospreciamos lo que está aquí  
y anhelamos lo que no está,  
y por eso sufrimos tanto".

El cielo cubierto.

Escribe en la sobremesa del desayuno  
y de repente se hace luz sobre la mesa.

Es el sol abriéndose paso entre las nubes.

Hoy va a ser un día frío en los termómetros  
y muy cálido,  
muy cálido también.

Hoy puede ser otro gran día.

## **Sobre la comunicación.**

El amor facilita la comprensión.

La resistencia y el rechazo dificultan la comprensión.

Comprender no significa que la hagas tuya, significa simplemente que te acercas a la experiencia de la otra persona.

La validas.

Desde el amor, puede ser que no acabes de comprender en profundidad, en un momento dado,

pero dejas abierta la puerta de la comprensión, que ya está en camino.

Por el contrario, el no-amor crea resistencia, rechazo y oposición, "no te comprendo".

Por eso a veces la persona siente soledad cuando no le resulta fácil ser comprendida.

Es la soledad del amor ausente.

Entonces, no tiene sentido seguir esforzándose en hacerse entender

(engancharse en el debate).

Es más útil concentrarse en el dolor personal, la soledad,

esa energía de sufrimiento.

Contemplarla.

Sumergirse en ella, hacer inmersión.

Y la inmersión en la energía, en la forma que sea que aparezca,

la inmersión en la energía de la vida

siempre acaba siendo una experiencia de deleite.

## **Día de lluvia.**

El lamento de la paloma se une al canto pertinaz de la tórtola.

Y poco más, cuando aún es oscuro ahí fuera.

Silencio.

Las golondrinas apenas.

Y alguna gaviota.

Empieza a aclarar, abriéndose paso el día,

y el cielo aparece como una gigantesca nube de humo gris

sobre la montaña del Tibidabo,

y se extiende como un techo sobre la ciudad.

Una gaviota planea el espacio sin miedo,

gris o luminoso el aire, da igual.

Si se pregunta qué ha venido a hacer a esta vida,

o bien aquí ahora, su trabajo en esta vida, lo que le resta del viaje,

solo se le ocurre una respuesta:

Aprender a vivir.

Cómo hacerlo?

No cuenta con un método, solo la práctica:

Viviendo.

Bajo el sol.

O bajo la lluvia.

No lo ve pero el sol ya ilumina a las siete y media de la mañana,

más allá de las nubes.

El suelo mojado

de la lluvia discreta de la noche,

el balcón y las calles.

La lluvia detenida.

El baile de las plantas en los terrados

delata al viento.

Día para seguir haciendo lo que hay que hacer.

Para ella vacío, piensa.

Y sin embargo, se despierta tan pronto.

Para escuchar a las gaviotas,

para ver desplegarse la luz del día, tal como venga.

Para contemplar lo que aparece,

el cielo cubierto,

el viento en el toldo, en las ventanas.

El silencio, tan lleno.

Si el silencio está lleno significa que mi vida también está llena, piensa.

Se preparará el desayuno, como una ofrenda.

Y después, ya se verá.

## Gris y blues.

Gris.

Azul.

Tristeza.

Se quita las gafas y limpia los cristales.

Se las vuelve a poner y todo es mucho más claro.

Sigue siendo gris y la tristeza aún está

en ese nudo en la garganta.

Hace inmersión como si se sumergiera en el agua cálida.

O en el hielo líquido.

En la inmersión todo parece tener un sólo sabor.

El llanto, la risa.

La pesadez en la cabeza y en el estómago.

La indigestión.

El cansancio, el sueño.

El viento ligero en la ropa tendida.

El silencio.

Un sólo sabor.

El duelo, el dolor.

Hace inmersión en el sueño.



Como una muerte apacible.  
Como un abrazo comfortable.  
Cuánto amor!

## **Después del samsara.**

Se dormirá, soltándolo todo.  
Con entrega total.  
De regreso de una pesadilla.  
La pesadilla también es pura energía sagrada.  
Así que regresa del viaje de la hipnosis.  
El secuestro se disuelve.  
Suelta todos los relatos como globos de gas.  
Suelta todas las armas, si las tuviera.  
Regresa a casa como un refugio reconfortante.  
Nada que temer, nada que desear.  
La entrega.

Cuando samsara te secuestra suele ser agotador.  
Como una pesadilla, como un tsunami que te atrapa.  
Pero puede verlo, el espejismo,  
esa energía  
sagrada  
también.

Y siempre hay un regreso,  
en la aventura del viaje.

# Primavera.

Primavera.

Se pregunta si será capaz de hacer infinito cada segundo.

Hallar la eternidad en cada instante, en cada milagro.

Con la amabilidad de la primavera resulta más fácil.

Más adelante, convertido en un hábito, en una actitud natural,

dará igual las condiciones.

Ya eres

la eternidad misma.

De manera natural.

Primavera, cuando es tan fácil hacer el instante eterno.

Llegado el invierno, ya se ha convertido en un hábito, en un estado natural

(una vez que has hecho acopio de "instantes eternos" cuando las condiciones lo ponían más fácil).

¿No era esto a lo que se refería el cuento de la hormiga

y la cigarra?

Llegado el invierno,

cuando nuestra despensa está llena de instantes eternos,  
ya somos lo que somos.

La eternidad misma.

## **El instante eterno.**

Tarde de primavera, el sol aún está alto.  
El silencio es un universo lleno, tan habitado.  
La soledad, un decorado poblado de presencias.  
La quietud, una quimera;  
a veces como un planear de gaviotas,  
a veces el aletear agitado de las golondrinas.  
Tarde de primavera;  
soledad, silencio y quietud, tan llenas.  
La vida como un flujo constante de energía.  
Y al mismo tiempo, una foto congelada, un instante eterno.  
Sin prisa, todo el tiempo del mundo en este preciso instante.  
El tiempo no es lineal horizontal  
sino vertical.  
De intensa presencia, hacia arriba y hacia abajo.  
Hacia abajo de raíces profundas,  
hacia arriba de vuelo.

Hoy toca vivir una tarde de primavera eterna.  
El concierto de los pájaros, la temperatura cálida,  
la luz intensa del sol, de paso, ya de retirada,  
el despliegue de luces y colores del crepúsculo.  
El sueño, la memoria  
proyectando en la pantalla un rosario de meses de mayo  
(por jugar a algo)  
pletórico de relatos,  
no siempre vividos con presencia  
consciente.  
Como pasar por las cosas sin tocarlas.

# Samsara.

Silencio.

El canto de un pájaro,  
la respuesta de otro.

El aire en las plantas, haciéndolas danzar.

Silencio gris.

El sonido del trabajo en algún taller del barrio.

El motor que no cesa.

El motor de este mundo no se para.

La mente lo mantiene en movimiento, creando más mundo.

La conciencia a veces se disfraza de fascinación y asombro,  
a veces de cansancio.

Más mundo es demasiado mundo  
cuando lo que anhela es el descanso,  
dormir, soltarlo todo  
y disolverse.

Y entonces se da cuenta de que incluso en el sueño sigue produciendo mundo.



Más mundo, más imágenes, más historias.

La alternativa es no retenerlas,  
olvidarlas cuando ya han pasado.

Como si nunca hubieran existido  
esos sueños de la noche.

Pero ahí estaban.

Como los sueños del día.

El motor, ahora en funcionamiento, al llegar el día,  
no ha dejado de funcionar tampoco durante la noche.

No hay escapatoria  
ni siquiera en la vida onírica.

Quizás en la meditación.

Sólo en la meditación.

Quizás sólo en la contemplación del silencio.

Sin embargo, tan habitado,  
el silencio también.

Quizás, hoy por hoy,  
no hay escapatoria.

## **Sobre el amor humano y el amor divino.**

Le llegó ese poema de Alfonsina Storni.

"Quiero un amor feroz de garra y diente  
que me asalte a traición en pleno día  
y que sofoque esta soberbia mía,  
este orgullo de ser todo pudiente".

Evocó los boleros de amor desesperado  
que tanto le gustaban en su primera juventud.  
Por un momento sintió un atisbo de desinterés  
pero siguió leyendo.

"Quiero un amor feroz de garra y diente  
que en carne viva inicie mi sangría..."

De repente apareció Vajrayoguini,  
con sus colmillos desgarradores y su espada de la  
sabiduría

despedazando este cuerpo-trampa  
en sus meditaciones.

Empezó a leer de nuevo.

"Quiero un amor feroz de garra y diente  
que me asalte a traición en pleno día  
y que sofoque esta soberbia mía,  
este orgullo de ser todo pudiente.  
Quiero un amor feroz de garra y diente  
que en carne viva inicie mi sangría,  
a ver si acaba esta melancolía  
que me corrompe el alma lentamente.  
Quiero un amor que sea una tormenta,  
que todo rompe y lo renueva todo  
porque vigor profundo lo alimenta.  
Que pueda reanimarse allí mi lodo,  
mi pobre lodo de animal cansado  
por viejas sendas de rodar hastiado".

Compartió el poema con su grupo de estudio.  
De qué habla Alfonsina Storni?

¿Es un amor mundano o un amor divino?

¿O es lo mismo,  
cuando es lo mismo?

Qué diferencias hay entre este poema y uno de Rumi  
o Teresa de Ávila.

Recordó aquel viejo dicho budista:

"Al principio veía una montaña.

Más tarde dejé de ver una montaña.

Finalmente, volví a ver una montaña

pero ya no era la misma montaña".

## **El sueño lúcido.**

Sólo hay que entregarse  
y esperar pacientemente.  
Soltar todas las armas,  
todos los recursos y aspiraciones del pequeño yo  
(tú dices que no existe, pero funciona).  
Y esperar.  
Pacientemente.  
Sin forzar nada,  
sin técnicas ni métodos,  
ni siquiera de éstos comúnmente llamados "espirituales".  
Como cuando aguardas en esa cita importante  
y miras por donde tiene que aparecer:  
aquí dentro, ahí fuera, lo mismo.  
Nada que hacer, ningún sitio a donde ir.  
Ningún otro interés.  
Ningún refugio  
(ni quiera Buda, el dharma y la sangha).  
Te quedas a la intemperie, completamente expuesta.  
Sin refugio.  
Sin techo que te cobije ni suelo que te sostenga.

Como cuando jugabas a aquello de "yo ya me he ido".  
Te quitas de en medio  
y dejas sitio a lo nuevo.  
Simplemente te quitas de en medio.  
Haces lo que tienes que hacer en este sueño lúcido,  
tus supuestos compromisos kármicos.  
Los entretenimientos de este viaje, la aventura.  
El sueño.  
Lúcido.

No siempre es fácil.  
Entregarse.  
Quitarse de en medio.  
Yo ya me he ido.  
La apertura.  
La confianza.  
No siempre es fácil.  
Y a veces lo es.  
Simplemente  
sucede.

## La experiencia de Dios.

Desde esta atalaya, el mundo se despliega.  
Un extenso paisaje de cielo;  
de un azul claro sobre el mar,  
de nubes blancas sobre el horizonte de montañas.  
Pulmones verdes de arboledas a lo largo de las calles  
y en las plazas,  
abanicando un sinfín de otros santuarios personales.  
Desde la atalaya, en compañía de este calor interno.  
El dolor muscular y en las articulaciones  
a veces se suaviza;  
a veces, como agujas en los poros,  
cuando una parte del cuerpo toca otra superficie (la  
cama, el sofá),  
reclamada para el descanso.  
Este cansancio físico.  
Este sopor como un acceso fácil a la mente sutil,  
a la transcendencia.  
No hay ni una sola puerta  
que no te lleve a Dios.  
La alegría, el dolor,  
la salud, la enfermedad,

la energía, la debilidad,  
cada experiencia  
una oportunidad  
para encontrar a Dios.



## **El amor no dual.**

El aire suave y fresco en la piel,  
la brisa de la montaña como una caricia,  
como un abrazo.

Parece que los árboles están allá a lo lejos  
pero su caricia está aquí mismo.

No hay un "aquí" ni un "allí" para su experiencia del  
árbol.

El baño en el mar es un abrazo de despertar,  
a veces incómodo en el encuentro  
o antes del encuentro,  
la entrega durante,  
la resurrección después.

Naciste nueva,  
inundada de alegría y fortaleza,  
llena de energía.

El abrazo envolvente de la piscina cálida,  
como volar en un mundo sin gravedad,  
la danza sin cuerpo,  
como agua vertida en agua.

Desplazarse en el cosmos, como agua fundida en agua.

El amigo dijo:

Para aprender a amar necesitas una pareja.

Y a ella le recordó a la hermana Estrella,  
aquella monja de clausura, tan enamorada de Jesús,  
la alegría emergiendo en la luz de su sonrisa y su  
mirada:

Necesitas a Jesús (le dijo),  
sólo te puedes enamorar de un hombre.

Cómo te vas a enamorar de un árbol, de una mosca?  
Desde la mirada dual necesitas una forma para amar.

Y no cualquier forma:

una forma humana, si es posible,  
o algo que se le acerque.

Un animal de compañía, una planta.

Pero no cualquier animal o planta.

Tu animal de compañía,  
tu planta.

La amiga dijo:

El amor por mi hijo es lo que más se acerca a la  
experiencia de amor puro.

Ella pensó:

¿El amor por el hijo o el amor por el "mi"?

¿El hijo de la vecina o de cualquier madre

es lo que despierta mi amor puro

o es el "mi" lo que pone en movimiento

esa emoción?

Y si es el "mi" (mi hijo, mi gata, mi planta),

¿puedo reconocer ahí el amor puro

o hay otras cosas?

Su hija le dijo una vez:

Recuerdo que cuando era pequeña me ponías lo mejor  
en el plato,

no importa cuántas personas hubieran en la mesa.

Y ella sintió tanta vergüenza.

No lo hagas tú nunca, por favor, no copies eso,  
sé más ecuánime.

Ella no veía ahí ningún gesto de amor  
solo de apego por lo "mío".

Años más tarde, llegaron a casa aquellas dos estudiantes  
extranjeras,

con ciertas necesidades.

Y veía en ellas a su hija

(también de viaje por el mundo en aquellos momentos).

El amor por su hija se proyectaba en ellas.

Después de todo, eran las hijas de alguien.

Ahí sí reconoció el amor.

Las señales de amor no solo se dan en lo que haces

o sientes por la otra persona

sino en cómo se proyecta en todas direcciones.

El amor nunca es exclusivo, por definición,

ni excluyente.

El amor siempre es integrador.

Y trascendente.

## **El romance contigo misma es un romance con Dios.**

En la meditación budista se considera de gran importancia la vigilancia y la retentiva mental.

La vigilancia consiste en prestar atención a lo que sucede en la mente, tomar conciencia.

La retentiva mental trata de recordar, el objeto de meditación, por ejemplo, en el que quieres centrar la concentración unipuntualizadamente.

Se centró en la retentiva mental, de momento.  
Su objeto de meditación: el amor.

Abrió apenas los ojos, de regreso de un sueño profundo.

Las gaviotas planeaban al otro lado del marco del balcón, anunciando el despliegue de luz de un día claro.

Resucitó la experiencia de despertarse enamorada.

Un nuevo día para vivir  
enamorada,  
para compartir.

Miró a su alrededor y encontró su propia compañía.

Un nuevo día de verano para compartir  
el aire aún fresco en la sombra,  
la ofrenda del desayuno,  
la cafetera y la taza de frutas,  
la brisa verde del Montjuic,  
el canto de los pájaros.

Volvió a centrarse en la experiencia: el amor,  
la alegría de vivir  
este nuevo día.

Si lo sientes, lo sientes.

No importa tanto quién o qué la activa  
(un simple avatar generoso, una herramienta,  
una forma convincentemente real).

Lo que importa es la experiencia.

Decidió recordar,  
evocar,

hacer espacio.

Como quien saca del trastero un viejo objeto olvidado,  
lleno de polvo,  
aparentemente mutilado, inservible.

Lo limpias, lo arreglas  
y lo vuelves a poner en circulación.

# La presencia.

El "momento de gloria" aparece en el preciso instante en que acabo de hacer

algo:

apago la tele, cierro el libro,

voy por el pasillo de un sitio (lo anterior) a otro (lo siguiente)...

Es decir, en la pausa.

Por qué es solo un instante?

Porque inmediatamente después me pongo a generar otro relato,

me enfoco en otra "acción", otra actividad, aunque sea solo pensada.

Había ido a ver a su amigo enfermo y éste le dijo:

No necesito nada, precisamente lo único que tengo que hacer es descansar

y no hacer nada.

Todo un reto para mí.



Justo lo contrario de lo que te pasa a ti -añadió, con una sonrisa.

Ella pensó que había dado en el clavo.

Su reto era hacer las cosas con la misma actitud que cuando no hace nada,

con disfrute y contemplación,

sin prisa por acabar para volver a estar en la no-acción, en la quietud y en la presencia.

Su reto era llevar la quietud y la presencia a la acción,

a las actividades ordinarias,

y a las extraordinarias también.

Después de todo, no hay nadie ni nada que la esté empujando ahí atrás.

Por qué empujarse ella misma?

Tomó nota:

Si lo que importa es el momento de gloria,

la experiencia de la plenitud,

la apertura, esa fascinación,

deja de construir acción y relatos

en el hacer

y en el no hacer.

Allá donde estés: la apertura,

la presencia.

## **La soledad y el amor.**

La soledad también encierra una oportunidad muy valiosa.

La misma que cualquier otro tipo de relación, o de interacción.

Aprender a amar.

Por un momento, podemos pensar que para eso necesitamos a los demás seres, y ésta es, de hecho, una puerta.

Pero en la soledad también te relacionas con alguien y quizás es la relación más complicada de todas, el reto más difícil.

Aprender a estar en tu propia compañía, a sentirte suficiente, aún más, en plenitud, con ese yo-misma.

Reconocer las luces y sombras sin juicio ni castigos. Comprender, conocer.

Llegar, a través de esa relación, a la no-relación.

Llegar a Dios.

Al reconocimiento de ser Dios mismo.

Como en cualquier otra relación

(con tu madre, con tu hijo, con tu amiga, con tus parejas),

la soledad te ofrece la oportunidad de aprender a amar.

Y, después de todo, eres la persona con la que, sin duda,

vas a pasar el resto de esta vida.

Más te vale aprender a conocerla, comprenderla, ver cómo se disuelven los juicios, rechazos y culpas.

Reírte con ella, con ternura y compasión.

Si todas las demás puertas se cierran, siempre tienes una oportunidad para aprender a amar.

La más difícil de todas, el mayor reto.

Así que no tienes excusa.

Y, en cualquier caso, por muchas relaciones que establezcas,

siempre aparecerá el momento en que te tocará estar contigo misma,

al final del día o al principio,

o en el transcurso, en cualquier instante

-a menudo te coge por sorpresa.

El ensayo preciso para el instante final,  
tal como llegaste a este mundo.

La soledad es

la prueba del algodón de si el amor del que hablas,  
el que dices sentir hacia fuera,  
es realmente amor

o requiere otro nombre.

Porque cuando se trata de amor, éste se proyecta en  
todas las direcciones.

No queda ni un solo rincón,  
por oculto que parezca,  
al que no pueda llegar.

Y esto te incluye también a ti misma.

## **El asombro ante lo cotidiano.**

El amigo dijo:

Entiendo la teoría.

Entiendo la importancia del amor  
y cómo cambia la experiencia de la vida.

Pero a veces simplemente no está, como un grifo seco.

Por más que lo abras no brota el agua.

Y hasta el grifo mismo acaba secándose,  
como si estuviera a punto de descomponerse en  
pedazos.

Y sientes que no puedes hacer nada por evitarlo.

La pregunta es:

Cómo enamorarme de lo que aparece en mi vida, con  
amor radiante, explosivo?

Cómo parar este relato de desinterés  
y aburrimiento

por "este mundo"?

Ella pensó que quizás la pregunta estaba mal planteada.

Prueba de esta manera:

Cómo no apreciar este día fresco,  
la lluvia suave a ratos,  
el piar de las golondrinas y el silbido de los vencejos.  
El trayecto por el puerto al mar en bicicleta,  
la calle fácilmente transitable, sin muchedumbres de  
paso.

Tu sonrisa al hablarle a G, para compensar esa tensión  
que sientes.

La victoria del amor.

Las nubes viajeras, grises  
y blancas de luz al otro lado.

El sonido de la lluvia que de repente estalla, otra vez.  
Los vencejos no se acobardan y continúan su vuelo.

El aire un poquito más fresco.

El olor de la tierra mojada.

Los estiramientos en la terraza, frente al mar,  
cuidando este cuerpo, tan aliado, tan cómplice.

Cómo no agradecerle a este cuerpo su servicio,  
a tu paso por esta vida.

Entrar en el mar bajo la lluvia fina,  
desplazarte en la piscina, ligera, sin prisa.

Limpiar el cuerpo y la mente bajo una ducha cálida,  
abundante  
y reparadora.

Cómo no darle gracias a la vida por este "no-dolor de

muelas",

por estas piernas para caminar montañas,  
por estos ojos para ver atardeceres,  
la salida y la puesta de la luna.

Por ese cuarto,

por esa cama desde donde se te regala la trayectoria de  
la luna en la noche,  
desde la almohada, sin esfuerzo.

Por este olfato con el que hacer el amor con la lluvia y  
la tierra,

cuando se funden,

con el cuerpo invisible del romero y la mimosa  
y las algas de mar.

El olfato para hacer el amor, para absorber  
el cuerpo sutil de otros cuerpos.

El olfato es un órgano aún más poderoso que la piel  
que te permite el contacto con el mundo.

La piel te permite el contacto superficial, la caricia,  
el abrazo.

El olfato hace posible la fusión,  
la integración,

tú en mí, yo en ti.

Ya sin barreras.

Prueba a contemplar lo que aparece de verdad,

como si fuera la primera vez  
(que lo es, la única  
e irrepetible),  
desde el corazón,  
con el asombro original.  
Prueba.  
Y a ver qué pasa.



## **Sobre la mente y el cuerpo.**

Ayuda a vivir  
conocer cómo funciona la mente, la propia.  
Ver venir las preocupaciones, los miedos, las amenazas.  
Contemplar cómo construimos fantasmas de poder  
y verlos materializarse.  
Eso que llaman la ley de la atracción podría ser, en  
realidad,  
la ley de la creación.  
Ayuda a vivir verlo aparecer, por una fuerza de inercia  
kármica,  
por familiaridad, como una vieja compañera de viaje.  
Observarla llegar, reconocerla como lo que es (pura  
ilusión)  
y verla disolverse.  
Y, a veces, verla crecer,  
contemplar cómo nos secuestra,  
contemplar el sueño como una pesadilla descontrolada.

Hasta que se debilita en sí misma.  
Todo lo que tiene un principio tiene un final.

Ayuda a vivir contemplar cómo funciona la propia mente. Y el cuerpo también.

Moléculas de emoción.

La misma energía, más densa o más sutil, pero la misma.

Observar cómo el miedo se agazapa en la garganta, quizás,  
en la forma de un nudo tenso.

O en el vientre.

Cómo algunas situaciones que el pequeño yo rechaza las rechaza el sistema digestivo, produciendo indigestiones y desequilibrios.

Contemplar cómo la mente se hace cuerpo.

A veces vivimos tan inconscientes de los procesos de la mente (o del alma),

que se materializan en el cuerpo como un toque de atención más sonoro.

Así comprendes que en realidad el cuerpo es el inconsciente

del pequeño yo, y del grande,

donde aparecen las voces que no quieres oír,

de las que no quieres ser consciente.

Ayuda a vivir comprender cómo funciona la mente. Y el cuerpo.

Observarles con respeto.

Prestarles atención y cuidarles, como a criaturas que son.

Cómplices.

Compañeras en este viaje.

## **La vida como un río.**

Para mí la vida es como una navegación -le decía la amiga.

No en vano se utiliza la metáfora del río.

Navegas este río y a la vez eres el río mismo.

Naces en las fuentes, como una explosión de vida, un big bang de agua,

y comienzas a transcurrir entre piedras, peces y plantas desconocidas.

Todo es nuevo y excitante.

Y el ritmo vertiginoso.

Así es la infancia.

Y así sigue siendo la mayor parte de la juventud.

A veces recorres llanos apacibles de sonido sereno,

a veces, caídas inesperadas,  
lluvias y tormentas eléctricas.

Atravesando paisajes diferentes, siempre nuevos.

Aunque a veces te parece que los reconoces,

que ya sabes cómo son los elementos del cauce por  
donde pasas,  
no es verdad.

Son otras piedras y tierra  
y peces, aves y plantas.

En la madurez parece que el ritmo se aplaca.

Y más adelante aún más.

En la placidez, en algún momento puedes llegar a creer  
que ya conoces todos los paisajes.

El movimiento se hace más lento y sereno  
en extensos valles y llanuras.

Se diría que tienes más tiempo para observar, para  
contemplar,

para comprender los avatares pasados  
y los presentes.

Y desde esa comprensión, el silencio,  
la contemplación.

Tan vacía a veces, con una apertura tal,  
que todo aparece fresco y nuevo,

tal como es,

sin interpretaciones conceptuales  
ni reconocimiento previo.

Nada que comprender,

como si nada de lo aprendido

nunca sirviera  
para nada,  
ante las situaciones nuevas.  
Simplemente, la contemplación.  
Hasta llegar al mar,  
cuando te disuelves  
y desapareces  
como agua vertida en agua.  
Y, una vez océano,  
¿queda algo del río de antaño?

## **Sobre la vida y la muerte.**

La muerte es todo un tema -dijo C, en el grupo de estudio.

A veces me hace sentir un miedo profundo.

A qué?

Al momento preciso,  
a lo que hay después,  
o peor, a si no hay nada.

A desaparecer, sin más.

Alguien habló de la energía que permanece, del alma,  
del pacto de almas.

Alguien habló de la necesidad de un guru que te guíe en  
el proceso,  
de la confianza, la fe,  
el abandono, la entrega.

Y a ella le parecía contemplar las múltiples tentativas  
del ego para sobrevivir.

En el paraíso o en el infierno, donde sea, pero

permanecer,  
en una vida eterna.

O en la reencarnación, una vida tras otra,  
aunque sea sin memoria,  
pero sobrevivir.

Y el "pacto de almas" que nos conecta a los seres  
queridos

(y a los odiados)  
una vida tras otra.

Un hermoso cuento, unas metáforas perfectas para  
comprender

la sucesión de vidas que tienen lugar en esta vida  
humana.

La reencarnación, el karma, el pacto de almas  
en esta sucesión de vidas  
en esta vida humana.

¿Y al final de este camino?

Ella se siente como una ola  
en un inmenso océano.

Una ola larga quizás,  
atravesando aventuras en el viaje  
de retorno al vientre de mar,  
el mismo de donde salió.

Y una vez de regreso, como agua vertida en agua,  
qué queda de la ola?



En la disolución,  
¿queda algo de la ola de antaño?

## La plenitud.

¿Y si la plenitud fuera esto?

El aire cálido en la piel,  
cargado de evocaciones de pasado (la libertad, el  
esplendor de la vida).

El aire cálido en la piel, presente,  
a la sombra del terrado cuando aún contiene el refugio  
de sombra.

El abanico verde y suave de la montaña.

El coro de pájaros en la banda sonora del silencio.

El vuelo de la gaviota, la tórtola  
sobre las cuerdas del tendedero, su canto pertinaz.

¿Y si la plenitud fuera esto?

Después de múltiples reencarnaciones en esta misma  
vida humana,

tan ocupada en resolver aventuras indescifrables,  
llega a esta tierra de nadie.

La contemplación que reconoce algunas luces  
y también sombras.

El centro aún parece lejos pero, sin prisa ni anhelos,  
se hace a un lado del camino  
simplemente para parar,  
sin objetivo alguno.

¿Y si la plenitud fuera esto?

Esta parada en el tiempo.

Esta aparente parada en el tiempo aparente.

Soltar relatos ajenos y comparaciones,  
preguntas, dudas y conflictos.

La parada.

El silencio.

La contemplación.

Esa voz en la sombra que dice: la muerte.

La otra voz, de la mano, que dice: la vida.

Después de todo, no hay separación.

Ni siquiera hay nombre.

## **El purgatorio.**

De repente, comprende que ha llegado a una especie de purgatorio.

Sabe que no es el infierno porque podría ser mucho peor

y lo sabe porque está al alcance de su vista, el infierno, en algunos barrios adyacentes.

Ve las llamas de los incendios, el calor extenuante, el frío inmovilizador, las bombas aniquiladoras, el odio, la persecución...

Lo ve. El infierno existe y no está lejos.

Pero ella aún se mantiene en una relativa zona de confort.

No es el reino de los dioses. Lo sabe porque también ha estado allí.

Ni siquiera el de los semidioses.

Es el purgatorio, que acoge a seres de diferentes reinos: humano, animal, vegetal y probablemente algunos más.

Así que ahí está,  
"purgando" karma negativo, se podría decir.  
Profundamente hipnotizada, bajo los efectos de la  
hipnosis  
de esa maga traviesa que es la Mente.  
Atrapada en una pantalla virtual,  
sufriendo alucinaciones que duelen  
como si existieran.  
Y existen, de esa manera.  
Así que parece que en este momento del viaje, en esta  
nueva reencarnación,  
le toca transitar el purgatorio.  
Y se pregunta si hay algo que pueda hacer para disfrutar  
de esta parte del trayecto,  
con presencia,  
sin el dolor añadido  
de querer escapar de ella.  
Viviendo con entrega y consciencia  
las experiencias que le regala el purgatorio.  
Hasta comprender que no hay nada de lo que  
autocompadecerse.  
Cuando reconoces que, en el fondo de todo,  
es el mismo sabor.  
Un solo sabor.  
En cualquier reino que transites.

El mismo sabor.  
Simplemente la Vida.

## Agosto de 2.022

Pasa por el cuarto, la cama aún deshecha sobre el tatami, aireándose,  
el balcón abierto, la verja de hierro negro que enmarca el paisaje humano,  
el espejo que multiplica el espacio y la luz  
y el paisaje celeste.

Camina el pasillo y sube la corta escalera al terrado,  
el silencio de las vacaciones, la ausencia.

Abre la puerta y ahí está: el aire fresco de la mañana.

Que se pare el tiempo, se escucha pensar.

O al menos, que se pare la presencia,  
que se quede. Estable.

Los pájaros son más gregarios que ella,  
se oye pensar mientras escucha el coro que surge de la montaña verde,  
de entre los copos de los árboles.

Pero también soy gregaria en los pájaros, concluye.

En mitad de la noche abre los ojos solo para seguir la trayectoria de la luna menguante.

Tan poderosa.

Su luz transformadora, tan poderosa.

Por la mañana se despierta aún en la oscuridad del balcón abierto,

presintiendo la llegada de algo.

Se levanta y camina el pasillo hasta las cristaleras de la galería

y ahí está.

Hoy, una bandada de copos de algodón sobrevolando el cielo,

rosas y violetas, blancos y anaranjados.

Y una fuente de luz que surge del horizonte de mar invisible.

Si estuviera en la playa sería espectacular, se escucha pensar.

Es igualmente espectacular sin ella en la playa.

Y la experiencia de asombro es la misma, sin ese centímetro de paisaje de mar inaccesible que adivina, por detrás de las tres chimeneas.

Tomó asiento en la galería

contemplando la magia en el cielo



y la maravilla en su experiencia propia.

La magia, la maravilla.

Que se pare el tiempo, sonó  
como una oración.

O mejor: que se pare este estado  
de conciencia,

la libertad,  
el asombro,  
la maravilla.

El amor sin objeto.

El amor alado, sin objeto.

Que se quede la conciencia, libre de lastre,  
navegando lo que sea  
que tenga que acontecer.

## **El sentido de la vida.**

Querido amigo:

Hoy la explosión de colores al salir el sol en el mar no sólo era visible desde la galería de casa sino que invadía el cielo de este a oeste, de norte a sur, envolvente.

Accesible también desde la cama o cualquier ventana de casa.

Una explosión de tonos rosas, violetas, grises, azules y blancos, con una red de estelas anaranjadas de aviones.

Ha durado un buen rato, la maravilla.

Ha sido impactante.

Magníficas situaciones de asombro y fascinación que dan sentido a la vida, nada más abrir los ojos por la mañana.

Me acordé de tu comentario anoche, sobre despertarse  
cada mañana

con o sin sentido de la vida.

Y me hizo pensar

que perdemos el sentido de la vida solo cuando  
perdemos el centro.

Y eso es lo único que deberíamos buscar, el centro, en  
el centro.

Y quizás cualquier objetivo o meta externa es sólo una  
engañifa,

como decía la abuelita del cuento de Rabjor.\*

Que no nos pase como a aquel hombre que busca la  
llave bajo la farola, y no  
la encuentra.

¿Estás seguro de que se te ha caído por aquí?, le  
pregunta alguien de paso,  
que intenta ayudarlo.

No, aquí no ha sido -responde él-,  
pero es que aquí es donde hay luz.

\*

La anciana que en el momento próximo a la muerte  
dice:

"Ya pasó.

Tanto que me lo creía  
y era todo una engañifa."

## **Los hábitos también crean el personaje.**

Los designios de Dios son inescrutables.

A veces te cae encima un acontecimiento como una losa pesada,

una pérdida importante, un duelo.

Lo padeces

(con confianza, si tienes confianza en la Vida).

Y seguidamente ves cómo esa supuesta pérdida se convierte en una nueva vía,

una puerta a un escenario nuevo que enriquece tu vida.

Así que ante las pérdidas, las presuntas carencias, lo mejor que puedes hacer es ver la puerta abierta, el abanico de posibilidades nuevas.

Quizás haya que hacer un esfuerzo creativo en la mirada:

apertura, nuevos enfoques...

Porque la inercia de los viejos hábitos pueden ser como las anteojeras de los

burros,  
que sólo les permiten ver en una sola dirección,  
o como los cauces profundos de los riachuelos,  
que no hacen fácil surcar nuevos caminos.  
Y en cuanto a los mensajes de la vida, más de lo  
mismo.

Dicen que Milarepa solía decir:

"Yo no leo libros de dharma porque para mí la vida es  
un libro de dharma".

El escenario de este mundo te habla,  
desde que abres los ojos por la mañana hasta la noche,  
noche incluida.

En lo que crees ver (oír, oler, tocar) fuera  
y en lo que sientes dentro.

Como en una buena película, nada está ahí  
aleatoriamente, por casualidad.

Todo está lleno de pistas para la comprensión,  
para la realización, para el despertar.

En esta ocasión le llegó por fb, esa ventana,  
este texto:

"Hacer lo que haces crea hábito.

El hábito crea la personalidad. Y las relaciones.

Lo que no haces crea sensación de imposibilidad.

Vigila lo que haces. Y lo que no haces.

Porque construye quien eres.

Y las relaciones que estableces."

Y de repente vio su vida como un rompecabezas  
de infinitas posibilidades.

## **Tiempo para la meditación.**

Sólo se necesita un instante para vivir un retiro.  
Un retiro es como una peregrinación, un viaje de autoconocimiento.

Decir "autoconocimiento" es como decir "conocimiento de la Vida", de lo que es.

No hay separación.

Pero eso lo descubres en el transcurso del viaje: que entre "yo" y "todo" no hay separación.

Que entre Dios y yo no hay separación.

Así que a veces oímos eso de "no tengo tiempo para un retiro"

o "no tengo tiempo para meditar"

y lo cierto es que la meditación o el retiro pueden ser cosa de un instante,

aunque es cierto que ayuda el tiempo de la preparación, el propósito, la intención.



Pero ese tiempo puede ser un mero pensamiento, el pensamiento de propósito, de intención, quizás mientras te lavas los dientes o vas camino del mercado.

La meditación no requiere un tiempo extra, puedes estar esperando el autobús, en la cola de la caja en el supermercado, sentada en el metro o esperando a tu hija a la salida de la escuela.

Tú decides en qué utilizas tu actividad mental. Puedes decir que tienes cosas que "resolver" mientras esperas, y no te sobra tiempo para perder en meditar, pero lo cierto es que gran parte de nuestros pensamientos son circulares, repetitivos, no siempre útiles y en muchos casos generadores de preocupaciones y miedos.

Así que en realidad no necesitas tiempo extra para meditar, si desarrollas la práctica de hacerlo en los denominados "puntos muertos" de tu vida diaria.

Y en los "puntos vivos" también, porque al final lo único que diferencia una experiencia

de meditación de otra  
que no lo es  
es la presencia,  
la consciencia del momento presente.

Y en cuanto al retiro,  
no necesitas coger un avión para ir al monte Wutai, a  
encontrar a Manjusri.

Manjusri, Tara o Dios no están tan lejos de donde tú  
estás.

Así que el espacio de retiro puede ser tu cuarto,  
una piedra cómoda en el rompeolas de la playa, o en la  
arena,

un parque de tu ciudad  
o una celda en cualquier convento o monasterio del  
pueblo.

Puede ser la mesa de tu cocina, en un momento de  
soledad y silencio.

Aun cuando crees que no puedes, que no tienes tiempo,  
que no sabes,

si lo tienes presente en tu mente (la intención, el  
propósito),

cuando menos te lo esperes surge la "gracia"

y ahí estás,

tocando con los dedos el nirvana que creías inaccesible.

# **La emoción no depende tanto de lo que pasa fuera.**

Querida amiga,  
parece que estás triste por un motivo concreto, verdad?  
O enfadada, o frustrada.

Te preguntas por qué y encuentras una causa.  
Y aunque no te lo preguntes, automáticamente  
encuentras

causa y efecto, esa correlación inevitable.

Y luego dices:

Paciencia, mañana será otro día.

Y mañana probablemente te despertarás más fuerte y  
confiada,

menos triste o frustrada

o lo que sea que te perturbaba ayer.

Y sin embargo, la supuesta causa sigue presente.

Y es que quizás la causa que consideras el origen de tus

males

es solo una condición, entre otras.

Yo también me encuentro triste a veces  
o frustrada.

Y reconozco la experiencia, tan familiar.

Ah, amiga mía, otra vez estás aquí.

Aparece la experiencia, kármica si quieres, por  
tendencia,

por la práctica misma, ya tan familiar,  
tan parte de mí, este personaje.

Aparece y puedo buscar la causa (de esa tristeza, por  
ejemplo)

y seguramente la encontraré. Motivos para la tristeza.

Pero si busco también encontraré motivos para la  
alegría

y sin embargo no ha emergido, no está en este  
momento.

Si lo que ocurre es la causa de lo que siento  
debería sentirme muy alegre todo el tiempo,  
por todos los regalos de la vida

(estos ojos para ver amaneceres; estas piernas para  
caminar playas y montañas;

quizás una buena salud; una casa, que no he construido  
con mis manos; comida

en la mesa, que no he cultivado; tal vez una familia, amigas, amor para ofrecer...).

Si las condiciones y las situaciones externas son la causa de lo que siento

debería sentirme muy agradecida y feliz todo el tiempo.

Y sin embargo no es así,

y ahora ha aparecido la tristeza, esa experiencia,

porque se han dado las condiciones necesarias,

entre ellas, que es una visitante asidua.

Y me la creo como algo real, que depende de lo que está pasando fuera.

Pero ya mismo se está debilitando.

Y decimos: "Mañana será otro día".

Y mañana quizás ya no estará,

aunque persista la misma situación objetiva que

considerábamos

la causa de la tristeza.

La tristeza ya no está.

Y en su lugar, a lo mejor está la alegría, la fuerza, o la confianza.

Puedes buscar causas externas para la fuerte emoción que te embarga, esa experiencia, y las encontrarás.

Pero no son el origen, solo condiciones.

Si prestas atención, si indagas en tu propia trayectoria, ves que la misma situación que hoy te produce frustración o envidia

ayer te generaba regocijo y alegría.

Porque la situación no es la causa.

La causa está dentro de ti.

La situación externa no es la causa, solo es una condición más.

El origen es el karma intrínseco, la tendencia, la familiaridad.

Aparecen emociones/experiencias que cultivamos (y creemos),

cuando se dan las causas, diversas, y las afianzamos con la creencia de su inevitabilidad, tan intrínseca a la situación externa.

Pero finalmente la experiencia se debilita y se esfuma, como agua evaporada.

Ya no está.

Aunque la situación externa persista.

Así que cuando aparezca una emoción/experiencia no busques tanto una razón objetiva, una situación externa

que la justifique  
y la estabilice.

Mírala como lo que es:

una emoción que ha emergido como una ola  
que ya está debilitándose  
y desapareciendo  
como agua vertida en agua.

## **El silencio en la escucha atenta.**

Me preguntas sobre desaprender.

En qué consiste, cómo identificar lo que hay que desaprender, y lo que no.

Cómo llevarlo a cabo.

Y acto seguido la universidad de la vida nos presenta una ilustración:

El conflicto.

Y el consiguiente impulso de ayudar.

Pongamos que vivo un problema y te lo cuento.

O simplemente lo ves, eres testigo.

Con la mejor intención, lo abordamos.

No lo dejamos pasar como si no existiera. Lo queremos comprender.

Y eso está muy bien.

Con la mejor intención, quieres ayudar.

Ayudar.

Y quizás se nos escapa que en nuestro ánimo de ayudar



y ofrecer soluciones

ya existen juicios, prejuicios incluso (a menudo invisibles)

y un saco lleno de lecciones para regalar.

Con la mejor intención.

O simplemente un hábito aprendido.

(Para sentirnos importantes, para que nos quieran... cada cual sabrá sus motivaciones ocultas).

Y quizás es una vieja costumbre para soltar, sostenida en una serie de creencias para desaprender.

Si vives un conflicto, un bloqueo en tu vida (con alguien o con alguna situación), estoy aquí para escucharte, amigo mío.

Para acompañarte.

Para comprenderte en la medida que me sea posible.

Y poco más.

No esperes de mí un "no", "estás equivocado".

"Yo te voy a enseñar cómo son las cosas".

"Yo te voy a dar la solución".

No esperes que te diga lo que sientes, como si lo supiera mejor que tú.

No esperes que te dé respuestas,

como si alguien fuera de ti supiera mejor que tú las  
condiciones visibles  
e invisibles  
de tu vida,  
las físicas y las emocionales,  
la trayectoria histórica que te ocupa.  
Si siento un dolor y lo comparto contigo,  
no me digas que no lo siento, que no es real,  
mi culpa en el asunto, mi responsabilidad.  
Con la mejor intención, ya lo sé.  
No me repitas todas las teorías espirituales  
que hemos leído y escuchado.  
Porque todo eso probablemente yo ya lo sé.  
Si tienes la visión para comprender todos los  
condicionamientos kármicos  
o emocionales  
que han emergido en estos momentos de mi vida,  
o si no tienes esa capacidad,  
no importa.  
Basta con que me escuches,  
la escucha atenta,  
desde el más profundo silencio interior.  
Acalla todas tus voces y todas tus lecciones.  
Es suficiente con que me acompañes,  
me veas navegar este pequeño tsunami

y lo dejemos pasar.

A veces puede que te parezca que me engulle,  
que me hundo en las entrañas de un océano de  
confusión.

No importa, emergeré de nuevo.

O no.

Aun si me fuera la vida en ello,  
no importa tanto.

Pero no me des consejos si no te los pido.

No me des lecciones,  
ni soluciones.

No resuelvas por mí.

Puedes hacerme preguntas, si las necesitas para  
comprender mejor

la travesía por la que estoy pasando.

Pero no me des tus respuestas,  
porque necesito hacer mi propia exploración  
y no me sirve que pongas tus palabras en mi boca.

Déjame buscar las mías propias.

Y no me juzgues, me valides o me rechaces.

Acompañar es suficiente.

Y si además tienes confianza en mí, mejor que mejor.

Estar presente, amigo mío, me basta.

Esa compañía.

No es necesario que te esfuerces más, para dar algo

más.

Eso es todo.

Todo lo demás me sobra.

Sobre desaprender, la vida diaria nos presenta a cada momento

hábitos personales, tendencias y creencias que conviene soltar.

También en nuestra llamada a ser útiles y ayudar:

Dar lecciones. Validar. O rechazar.

Juzgar. Imponer soluciones.

Todo eso que te parece tan certero para ti quizás no vale nada para mí,

si no lo descubro por mí misma.

La arrogancia que se disfraza de todos esos servicios que aparentemente surgen

de la bondad.

La inseguridad oculta tras esa arrogancia y esa certidumbre.

El miedo.

Todo eso puedo empezar a verlo.

Y se desaprenderá solo.

Así que ya lo sabes, amigo mío.

Cuando afrontes un conflicto doloroso,

aquí estoy para escucharte,

para acompañarte en la travesía, si es posible,

hasta que las aguas se apacigüen.

Porque confío en ti.

Y nadie más que tú tiene las respuestas que buscas en tu propia aventura humana.

Por eso no escucharás de mí consejos ni soluciones, ni juicios ni críticas,

ni tampoco validación o decepción o rechazo.

Nadie más que tú saldrá de tu propio agujero

Y nadie mejor que tú sabe cómo hacerlo.

Y lo mismo sobre mis propios agujeros negros.

Confío en ti, eso es todo.

Confía en mí tú también.

No me quieras ayudar demasiado.

Contar contigo es el más grande regalo.

No me quieras dar más.

## **La experiencia también es el Ser.**

Querido amigo,

En nuestro encuentro de ayer, entendí que decías que no te interesan las experiencias/vivencias, sólo te interesa el Ser.

Quizás puedas explicarme la diferencia.

(Entre el Ser y las vivencias)

Para explicar un poquito más la pregunta.

Por mi parte, cuando hago inmersión en la experiencia (ya sea de tristeza, alegría, frustración, regocijo, la que sea),

siento que en el fondo no hay diferencia entre ellas.

En todos los casos es mera energía movilizada.

En esa inmersión, en ese encuentro desarmado

(sin resistencia, de entrega)  
con la experiencia profunda,  
generalmente aparece una sensación muy placentera de  
fusión,  
de disolución del yo separado ("como agua vertida en  
agua")  
y entonces siento que no hay diferencia entre cualquier  
tipo de experiencia,  
y también entre la vivencia misma y el Ser.  
(De hecho, la vivencia me ayuda a tomar conciencia  
profunda del Ser).  
No hay nada (experiencias incluidas) que no forme  
parte de la Unidad.  
Porque al final todo es "energía" (o como le quieras  
llamar: Ser),  
la Energía/Ser tomando forma.

Resumiendo: que no encuentro gran diferencia  
entre la vivencia (sea la que sea)  
y el Ser que soy.  
Porque todo es el Ser, manifestándose de formas  
diferentes.

Si tu experiencia es diferente, me gustaría  
conocerla.

Un abrazo.



## Todo está aquí.

Después de la cena subieron al terrado a tomar helado a la luz del paisaje de cielo, la luna creciente y las estrellas.

La luz del cielo nocturno sobre el pelo blanco de Apolo hacía su cuerpo de gato aún más blanco.

El chocolate almendrado se disolvía en su paladar como ella misma se disolvía en la noche.

Y entonces aparecieron todas esas imágenes como fotogramas:

ella en el terrado degustando el helado bajo la luna,  
el momento en que nació, la muerte de su madre,  
el nacimiento de su madre, su juventud, sus sueños,  
su propia infancia con trenzas, la adolescente en el  
espejo,

su cuerpo envejecido,  
su propia muerte...

¡Todo está aquí!

Supo que todo está aquí, como una revelación.

Este presente tan habitado.

Desde entonces, su vida diaria ya no era la misma.  
La visión más abierta,  
como un gran angular.

Querido amigo,  
dices que el presente es lo único que importa,  
el pasado pasó y el futuro aún está por llegar.  
Y si digo "Todo está aquí ya, en este sueño",  
tú respondes  
"No comprendo eso, yo no me complico la vida".  
Bien.

Atendamos a otra situación,  
como dos testigos observando lo que acontece.  
Ahí estás, tú mismo, sentado a la mesa a la hora de  
comer.

Momento presente.

Realizas tus oraciones de gratitud  
a la aportación de tantos seres que hacen posible tu  
alimento.

Miras las hojas verdes de lechuga y los brotes de kale,  
la remolacha y las aceitunas en el plato.

Ves las hojas verdes tiernas, sí, pero ves también el sol  
y la lluvia,  
la tierra, los nutrientes,

la siembra y la cosecha,  
el transporte hasta la tienda del barrio,  
la construcción de las carreteras que hicieron posible el  
transporte,  
la compra en tu cocina, la persona que preparó tu  
comida,  
la asimilación de sus nutrientes en el caudal de tu  
sangre,  
parte ya de tus órganos y tejidos,  
de quien eres.

Todo ello tan presente.

En tus oraciones.

Todo está aquí.

Igual que la lluvia y el sol de ayer están en las hojas de  
rúcula, cogollo y  
escarola en tu plato,  
las lágrimas y las risas de tu padre, los cuidados de tu  
madre, sus abrazos,  
también están aquí.

Y si ahora te alimentas de los productos de la tierra,  
que este cuerpo que ocupas nutra a otros organismos  
es cuestión de tiempo.

Y ese instante ya está aquí, también.

Todo está aquí.

El pasado en todas sus versiones,

el presente y el futuro,  
en todas sus potencialidades.  
Qué carga más pesada!, dices.  
Cuánto pesa una nube?  
Da igual cuántas toneladas,  
flota y se desplaza con la ligereza de una pluma.  
Cuánto pesan los sueños?  
El sueño de esta vida no pesa más.

## **Instante eterno.**

Que se eternice el instante.

Surge como una oración, como un mantra.

"Que se eternice el instante" no quiere decir este momento concreto,

la contemplación del cielo cubierto y el mar rizado, desde su atalaya.

La quietud en el pueblo sembrado de islas verdes, bajo sus pies.

El silencio. El vuelo de las tórtolas.

Sabe que eso no es posible.

Querer eternizar las manifestaciones sería un deseo fallido,

como detener el movimiento de las olas en el océano.

Aun así, su oración:

Que se eternice.

El asombro, la fusión de este instante, la disolución.

La plenitud.

El amor sin la palabra "amor".

El amor como una explosión natural e inevitable.

Cuando el escenario cambie al ritmo de las agujas del reloj,

que se mantenga este instante interior.

En el tren de vuelta a casa, con vistas a los acantilados, los espigones y rompeolas.

Que se mantenga el asombro, la rendición (nadie ya para rendirse).

En la reunión de la comunidad de vecinas, por la tarde; en el regreso a la cama, bajo el edredón; en el sueño.

En el despertar a un nuevo día

(tengo por delante 24 horas para ser feliz y hacer felices a los demás).

En el ritual del desayuno silencioso, la ofrenda, la contemplación.

En el taller que compartiré en la mañana, despedida y abrazos.

Que se mantenga la disolución como agua vertida en agua.

Tengo por delante una vida para vivir en el cuerpo de Dios.

Y Dios tiene una vida para vivir en este cuerpo.

Que se eternice el instante.

Que no olvide más.

## **La vida como nubes en el cielo claro.**

Las nubes en el cielo, viajeras.

Haciendo aún más presente, más lleno y hermoso el espacio vacío.

Como un lienzo manifestando sus formas y colores ocultos.

Así las propias nubes en su vida.

Un día le preguntó a su maestro: Por qué surgen las apariencias?

Y él respondió: Para hacernos sufrir.

No le convenció la respuesta.

Como, siendo una niña, no le convencía la visión de un Dios implacable, severo y castigador.

Si existe algún Dios fuente de sabiduría, cómo no va a ser comprensivo y amoroso?

Si una madre es capaz de comprender cualquier afrenta de su hija o de su hijo, ver sus heridas y su sufrimiento,

desearle lo mejor y esperar con paciencia y confianza, cómo va a ser Dios menos que una madre?

Hace tiempo se quedó huérfana de ese Dios, también. No cree que las nubes en el cielo aparezcan para hacernos sufrir.

Tan embriagadora la luz de la noche y la luz del día, el amanecer, el larguísimo crepúsculo.

Y, sin embargo, no generan apego.

No te empeñas en retenerlas -las nubes, la luz.

Por el contrario, invitan a la realización de la impermanencia.

Así, cualquier apariencia en su vida, cualquier situación, es una oportunidad para comprender, para la realización.

Qué desperdicio encogerse de miedo en vez de abrir los brazos al regalo!

Y celebrar.



## **El otoño.**

El otoño ya ha llegado a casa, discreto.

Este año le costó mostrarse.

Apenas se le oyó venir  
ni notó su presencia.

Así que se sienta en silencio y se sumerge en la escucha  
atenta, la contemplación.

Escucha su voz en el soplado del viento,  
la respiración del Cosmos.

La respiración de Dios.

Observa sus colores en los árboles de las islas verdes de  
la ciudad, bajo sus  
pies.

En la piel rugosa del horizonte de montañas.

Y en el horizonte de mar, que se ha vuelto azul y gris y  
rizado.

Lo contempla todo desde su atalaya.

Reconoce el otoño también en el cielo cubierto, como  
un techo de nubes.

Despejado a medias en la franja que besa el horizonte  
de montañas  
y el horizonte de mar,  
por donde se cuele la luz del sol  
que desciende a la hora del crepúsculo.  
Los colores a punto de estallar en un despliegue de  
magia. Otoñal.  
Otro año abriéndose camino, haciendo camino.  
El sueño que no cesa.

## **La impermanencia.**

Aún no se ha ido la noche  
y los reflejos y colores de la salida del sol en el mar  
llegan a su paisaje de cielo, en el marco de la ventana.  
El sueño es confortable y caliente debajo del edredón  
pero el despertar ya es  
fresco.

Observa el brillo del sol reflejado en un edificio,  
como una linterna encendida, como un faro.

El cielo como una acuarela de rosas y grises y celestes.  
Por momentos, la tabla de colores se cubre de un fino  
filtro gris  
y luego la cortina se corre y aparecen contrastes de  
luces doradas y sombras  
suaves.

La luz dorada del sol naciente  
en pocos minutos será plateada  
y seguidamente perderá su color,

tan intensa, tan presente ya, que parece que no estuviera.

Cuando algo se hace plenamente presente, se tiende a olvidar.

Es en la novedad y en la incertidumbre cuando, paradójicamente, se hace más presente, por la fina distancia con su ausencia.

La vida como un sueño, como un océano de olas que nacen y mueren.

Tan impermanente.

Un otoño por delante, no dirá "otro".

Uno nuevo, lleno de regalos nuevos, aún por descubrir.

## **El paso de las estaciones.**

Silencio.

Sacando la vida guardada en la maleta.

Le llegó un texto en el que decía que a veces viajamos por la vida

como si lleváramos otra vida en la maleta.

Se detuvo un momento en el camino y abrió la maleta.

Ya no le quedaba otra vida guardada en el bolsillo (viajaba sin bolsillos)

así que le tocaba vivir ésta.

Miró a su alrededor y contempló con ojos nuevos.

No es que esta vez el otoño haya pasado sin hacerse notar

sino que este otoño es otro.

No es el del año pasado, por ejemplo.

Se viste de otros colores, de otras formas, de otras temperaturas.

Pero aquí está.

Son sus expectativas, aguardando un diseño conocido,

las que le impiden ver un nuevo otoño.

Y lo cierto es que el otoño llegó cargado de regalos.

Algunos le gustaron más, otros menos.

Pero al fin y al cabo las preferencias personales son bastante irrelevantes.

Miró el otoño que quedaba atrás como una tierra fértil, cargada de frutos.

Era solo un sueño, sí,

bajo los efectos de la hipnosis de esta maga que es la mente.

O quizás simplemente el juego de la Vida, el juego de Dios, divirtiéndose.

Y la Vida decía: Ahora otoño, ahora invierno.

No por mera diversión, seguramente, sino para que no olvidemos

nuestra mortalidad.

Se pasa los días rezando, casi suplicando, como un mantra:

"Que no me olvide".

Y sin embargo, el recordatorio está siempre presente.

La Vida ya hace su trabajo, sin que le reces.

La Vida te pone las condiciones para que no olvides que estás en el sueño;

el huracán de Samsara (la hipnosis) secuestra al personaje,

que siente que todo es muy real,  
lleno de amenazas,  
y se llena de miedos.

Como la vieja lucha entre ángeles y demonios que le  
enseñaron en la infancia.

Así que decide hacer una alianza con los dos.

Qué otra cosa podría hacer?

Acoger los miedos tanto como las celebraciones.

Y ver cómo se disuelven sin resistencia.

Ambas.

## La impermanencia.

El sonido del viento,  
su voz de aire, a veces como un silbido.  
A veces su presencia invisible se manifiesta en un golpe  
sutil en la ventana  
o en el temblor del toldo de la terraza.  
La voz del viento, como una ola de aire.  
El tren que pasa.  
Atardece.  
El sol se aproxima al horizonte de mar  
y al horizonte te montaña,  
abandonando la masa de nubes grises y blancas en lo  
alto.  
Desciende lenta y silenciosamente sobre una franja de  
cielo claro.  
Silencio y quietud en su refugio  
mientras el mundo continúa su danza imparable.  
Aunque no hagas nada, la Vida continúa su devenir.



Aunque no hagas nada, el guion de tu vida no se detiene.

No tienes que hacer nada para que el flujo continúe con su propio ritmo,  
de acuerdo a la ley de la impermanencia.

Cada vida como un bardo entre otras dos vidas en transición.

No hace falta que hagas nada, la película continúa su desenlace;

el libro sigue escribiendo su relato,  
trazado por una mano invisible.

Le gusta sentarse y contemplar.

Al atardecer es tan explícito.

Al amanecer también.

Especialmente cuando la voz del viento le pone sonido al movimiento que no ve.

O la lluvia, limpiando escenarios viciados.

El silencio y la quietud en realidad no existen,  
no son experiencias de este mundo, tan lleno.

Tan llenos, el silencio  
y la quietud.

Como el espacio vacío, tan lleno de sueños.

Tanta energía en movimiento.

A veces siente vértigo.

Descansar, para ella, es disolverse en el misterio de este

océano.

Como agua vertida en agua.

## **Celebraciones familiares.**

En un sentido, la navidad es como la muerte.  
Se acerca y te pone de bruces con tu vida,  
con lo que has construido, con lo que tienes en estos  
momentos.

Toda tu trayectoria se despliega en un sinfín de  
fotogramas,  
algunos más significativos, otros menos.

Se activan los viejos dolores, los errores cometidos,  
las agresiones recibidas y las que tú misma lanzaste.  
Y esa extraña tendencia a las comparaciones en la que  
mayoritariamente  
sales perdiendo.

Podrías aprovechar este tiempo para hacer balance.

Pero, sobre todo,  
para ver si te protege el amor  
o te domina el miedo.

Y para verificar  
si tu mirada es la del sueño lúcido

o la hipnosis te ha engullido como un tsunami.

Un mero sueño.

Otro más.

## **El poder de la bondad.**

Y el cielo se abre cuando temes por una tormenta y sale el sol.

Parece una redundancia, verdad?

Tan obvio. Una perogrullada.

Míralo en tu vida diaria.

Has dicho o hecho algo que podría provocar una respuesta airada, defensivo-agresiva, un mal rollo.

Tu corazón se encoge ante el previsible desenlace de los acontecimientos.

Y sin embargo, la otra persona te responde con amabilidad, comprendiendo tu enfoque.

Y qué ocurre en tu interior?

Una experiencia de alivio, de gratitud, el corazón abierto, sin miedo ahora, la profunda paz

(ante la posibilidad previa de un escenario de guerra).  
El cielo se abre cuando temas por una tormenta y sale el sol.

El poder de la bondad.

No siempre funciona así, ya lo sé,  
pero a veces funciona así.

Y es bueno saber verlo.

Alguien te lanza lo que tú consideras una ofensa.

Pero no respondes de inmediato.

Miras la situación, miras a la persona.

Y qué ves?

Podría ser que encuentres miedo (al conflicto abierto),  
o la herida que la llevó a actuar así,  
o cualquier otra cosa.

Y a eso es a lo que respondes, no a la "ofensa" en sí.

Si hay miedo, estrechas la mano, o quizás un abrazo.

No quiero decir literalmente, sino metafóricamente, en tu respuesta.

Si hay dolor, acaricias.

En cualquier caso, acompañas,  
no machacas de vuelta, la reacción automática.

No se manifiesta la agresión de tu ego herido.

No aparece el ego herido.

El amor te ha protegido,  
a ti y a la otra persona.

El amor es siempre la mejor defensa, en todas las direcciones.

Me protege a mí misma y protege a mi entorno, las personas, la situación.

Protege a la comunidad.

# El dolor.

Otro día gris.

Lo mejor: que el frío todavía no ha hecho acto de presencia

para contraerle aún más los músculos.

El dolor sigue presente, intenso.

Al principio, lo tomó como un acompañante en las actividades de la vida diaria;

luego sintió que el dolor mandaba más y sabotaba sus planes.

Finalmente acudió por ayuda

urgente

y dijo esas palabras que parecían en boca de otra:

"Quítame este dolor, por favor".

Pero el dolor tenía otros planes y ninguna droga pudo abatirlo.

Entonces comprendió que no había forma de evadirse, no servía de nada oponer resistencia.

El dolor físico había llegado como una experiencia a su



vida

y no podía hacer otra cosa que afrontarla.

Pensó en los millones de personas que estaban viviendo una experiencia similar

en estos momentos

y cuántas de sus personas queridas o conocidas habían pasado por ello tantas

veces

y ella lo había presenciado como se escucha una lengua extranjera no conocida.

Ahora comprendía un poco mejor, al menos esa parte.

Silenció el móvil: No molestar.

El nuevo año se abría paso y era el momento de las felicitaciones y los buenos deseos.

Pero pronto se dio cuenta de que no tenía energías para responder o recibir

llamadas.

Lo mejor: el silencio;

la compañía de los pájaros al vuelo;

el canto de las gaviotas, las tórtolas, las palomas;

el sol, cuando brillaba (la gente viviendo la fiesta en las calles y en las

playas);

el cielo cubierto y el día gris, cuando tocaba.

Lo mejor: el calor,  
la bolsa de agua caliente en el respaldo de la silla  
(cuando podía sentarse)  
o tumbada bajo el edredón.

Le llegó este texto:

"La señal.

Puede tomar muchas formas.

Ansiedad.

Miedo.

Enfado.

Confusión.

(Dolor).

Pueden parecer más reales que la realidad misma.

Si no las vemos como enemigas

sino como aliadas,

entonces se convierten en la Señal.

El Mensaje.

Stop".

Una amiga le había dicho que el dolor había aparecido  
para enseñarle algo.

Seguramente, pensó.

Pero aún no lo había comprendido.

Pequeñas cosas prácticas, sí.

Y aquello ya mencionado sobre la empatía y la compasión.

La vulnerabilidad, ya la conocía antes.

La decadencia y la mortalidad también, el desenlace previsible de esta historia.

Pero si alguien le preguntara si había dejado de tenerle miedo a la experiencia

de dolor en su vida,

si atravesar esta oportunidad la había liberado

definitivamente del miedo al

dolor,

respondería que no.

Si es lo que se presenta, lo afrontaré

(qué otra cosa hacer, eso no tiene ningún mérito),

pero no podía decir que había realizado la ecuanimidad respecto a esto.

Aún prefería vivir sin dolor.

No era como Teresa de Ávila protegiendo sus ataques epilépticos

que le producían esas experiencias místicas.

Cuando se dio cuenta de que el dolor era imbatible, que había llegado como una experiencia inevitable y que se quedaba

(aun así, todo pasa  
y esto también, ya está en su trayectoria de disolución,  
aunque todavía no sea perceptible),  
cuando comprendió esto, cambió su mirada.

Aquí estás,  
como una manifestación más de la Vida,  
otra cara de Dios.

El Nirmanakaya.

El dolor, como una ola más en el océano soñado.

Como ella misma.

Y el dolor-Dios dejaba de doler.

Esa energía sagrada.

Lo mejor: la transcendencia.

Hacer el amor con Dios

en esta luna de miel

que le estaba regalando.

Pero luego se le olvidaba.

Lo mejor: el calor, el silencio, la soledad,  
tan acompañada.

El olor a canela, clavo, eucalipto, menta y limón  
que desprendía su ropa.

Y el aroma del café en el aire de la mañana,  
ahora que había vuelto a preparar el café, recién  
molido,

favoreciendo aún más la inspiración en cualquier situación,

la transcendencia.

Lo mejor, también,

contar con su amigo, si necesitaba llenar la despensa.

No es que tuviera mucha hambre,

de hecho se encontraba más tranquila y segura en el ayuno,

pero había que proteger el sistema digestivo de la agresión de esas drogas,

si no quería acabar rompiendo otra parte de este cuerpo humano.

Lo mejor?

Todo.

Qué sabía ella para decir qué era lo peor,

o inadecuado,

o sobrante.

Sólo podría hablar de sus preferencias personales.

Tan irrelevantes.

## **Las cinco familias de Budas.**

Volvió atrás en los fotogramas hasta llegar al momento en que su tronco se rompió en dos.

Todo parecía haber ido tan bien, los retos que le presentaba la vida tan bien resueltos. Sin conflicto.

Miró un poco más profundamente, su situación emocional.

Y encontró el Miedo.

Reconoció el miedo que surge del Apego.

Entonces apareció Pema Chödrön ("Tal como vivimos, morimos")

y le habló de las cinco familias de Budas como arquetipos.

"La sabiduría que descubrimos en nuestra neurosis tiene diferentes sabores.

Hay cinco tipos principales de sabiduría, relacionadas con los cinco kleshas primarios:

el apego, la agresividad, la ignorancia, los celos y el orgullo.

Aunque todo el mundo experimenta toda la gama de emociones, solemos tener una (o varias) que destacan por encima de las otras.

Experimentamos de manera predominante el aspecto neurótico de esta emoción pero podemos aprender a reconocer y conectar con el aspecto de la sabiduría, el lado despierto y carente de ego del klesha en cuestión.

Entonces la energía de la emoción puede servir para iluminarnos y no para hundirnos.

Cada uno de los cinco pares de sabiduría-neurosis está conectado con una familia búdica.

Y cada familia se centra en un Buda en particular, un ser totalmente despierto que encarna el aspecto despierto del klesha (o perturbación mental específica)".

La neurosis del apego encierra también la sabiduría discriminativa.

Está conectada con la familia Padma.

Representada por el loto.

Su encarnación despierta es el buda Amithaba.

Si a una persona Padma se le pide algo de queso (por poner un ejemplo),

ésta le traería un queso entero, en una cesta de mimbre cubierto con una tela a cuadros y adornada con algunas flores silvestres

que habría recogido en el camino.

Si fuera un calzado, sería unas zapatillas cómodas de color naranja.

Un oficio: cuidadora en un asilo.

Aparece como luz dorada de sol,

disponibilidad, cercanía

y contacto.

El dolor de la neurosis del apego no es más que el resultado

de una visión limitada y miope.

La neurosis del apego es una experiencia fragmentada y viciada por el juicio y el miedo.



Pero la personalidad Padma encierra otras muchas actitudes y potenciales que conviene explorar.

Y todos los demás arquetipos también.

Pongamos que te consideras una persona marcada por la ignorancia,

la indiferencia, la falta de entusiasmo y pasión.

De la familia de Buda. Manifestada en Vairochana.

Se dice que, si le pides algo de queso, probablemente se olvidará de traerlo.

De hecho, incluso se olvidará de venir a ver qué necesitas

-aun suponiendo que sea su tarea.

Pero oculta en esta aparente indiferencia está también la sabiduría del Dharmadhatu.

La luz blanca del espacio vacío y la vacuidad que todo lo contiene.

O quizás te identificas más con el arquetipo Vajra, de la familia de buda Akshobhya.

Con tendencia a la agresividad y la sabiduría del espejo.

De actitud directa y a menudo cortante.  
Rápida como el rayo y visionaria.

O bien de la familia Ratna, marcada por el orgullo  
y la sabiduría de la ecuanimidad.  
De brazos abiertos para acogerlo todo.

O tal vez de la familia Karma, impulsada por los celos  
y la sabiduría que todo lo logra.  
Esa persona que buscará en diez tiendas diferentes el  
queso perfecto,  
tan indecisa como obsesiva en su perfección,  
tan agotadora,  
y tan agotada  
que acabará quejándose del trabajo tan duro que se le  
ha impuesto.  
Y al mismo tiempo tan persistente y capaz  
para conseguir todos sus logros.

Decidió investigar en sus kleshas más invisibles,  
realizar un recorrido de peregrinación por ellos  
y abrirse a todo su potencial,  
en la medida de sus posibilidades.

Empezó a preparar su próximo viaje.

## **El bardo, la transición.**

Otro día de retiro.

De cielo cubierto y plantas que bailan al viento, en los terrados.

La tórtola de paseo por la barandilla de hierro del balcón.

La gaviota planeando en el aire  
al otro lado del marco de la puerta de madera y  
cristales.

El interactuar cotidiano de la pareja de al lado en el  
desayuno,  
al otro lado de la pared.

Los sonidos del silencio.

Otro largo día de contemplación,  
a ratos en intimidad con el dolor,  
a ratos aligerada.

Vas y vienes, vienes y vas,

de ningún sitio a ningún sitio.

Este cuerpo que hasta ayer era cómplice y aliado,  
tan frágil hoy, tan vulnerable.

De repente, las etapas se sucedían como bardos.

La noche de dolor (en vela, el movimiento, el frío y el  
calor)

por la mañana ya era solo un sueño.

Un sueño recurrente, es cierto.

El regreso anunciado, en cada partida.

Pero cuando tocaba un etapa de respiro experimentaba  
la libertad.

Y en esa confianza, aun en medio de la pesadilla,  
reconocía la recuperación.

Cuando le preguntaban "cómo estás" respondía:

Creo que en proceso de recuperación.

La señal: la confianza.

Esta ola también pasará, ya está pasando,  
aun cuando no lo perciba.

La adopción del presente, tan lleno.

Dicha y dolor. Miedo y confianza.

Todo aquí, tan presente.

La habían acompañado tres libros a lo largo de este  
encierro,

desde que empezó a tener energía para sumirse en la lectura, a ratos.

"Tal como vivimos, morimos", de Pema Chödrön, que apareció oportunamente para acompañarla en la investigación de esta pequeña muerte, este bardo que le tocaba atravesar.

A comprender un poco, quizás, su inesperada caída. Sus tendencias, sus miedos.

Luego apareció sobresaliendo en la montaña de libros sobre el tatami

un libro perdido, "Existir" (Robert Neuburger), como respondiendo a un cúmulo de menciones y condiciones.

Y también la ayudó a comprender un poco mejor el dolor de no "existir", cuando concierne a sus apegos. Las viejas heridas como semillas, la contracción del miedo.

Finalmente, sintió que era el momento de mirar fuera del pozo, de alimentar la fortaleza, la guerrera que llevaba dentro. Y se tropezó con aquel librito, ya amarillento, que compró en California (su paraíso de las artes marciales en una vida), 35 años atrás.

"Karate-Do. My Way of Life", de Gichin Funakoshi.

Su trampolín al zen, tantos años atrás.

Y así empezó a ver cobrar fuerzas a la guerrera caída.

El renacer del ave Fénix.

Aún las piernas debilitadas y el caminar tambaleante.

Pero ya en marcha.

## **Ser es intenser.**

"Qué manía con estar sola!", le dijo una vez su hija adolescente.

Eso la hizo pensar.

Desde que tiene uso de razón, reconoce su tendencia a proteger un espacio propio,

un tiempo,

para la introspección, para el silencio.

Para contemplar las cosas.

Para la paz.

Para respirar.

Para la desconexión del hacer para la conexión con simplemente ser.

Pero era una soledad llena.

Siempre la encontraba llena.

Los sonidos del silencio siempre están ahí, evocando presencias.

El vuelo de las gaviotas formaba parte ineludible de su escenario.

La tórtola, la paloma, el vencejo



en su balcón o en el terrado, acompañando su desayuno.

El movimiento de las personas en las casas vecinas, el ascensor que sube o baja.

El llanto del perro en la terraza de enfrente.

El tictac del reloj.

No podía sentirse sola o aislada de ninguna manera, tan llena de presencias,

tantas vidas que contemplar, tantos mundos.

"To be is to interbe", decía Thich Nhat Hanh.

No puede ser de otra manera.

Entonces le llegaron esos abrazos virtuales a su templo virtual.

Y la perspectiva se hizo aún más amplia, el enfoque más claro,

la visión un poco más precisa.

Más tupida todavía la red de afectos que nos sostienen.

Ser es interser.

Yo soy (este fenómeno manifestado)

porque tú eres (ese fenómeno manifestado).

Y viceversa.

La soledad no existe,

es una mera ilusión.

Ser es interser.

No puede ser de otra manera.

## **Amanecer.**

El tiempo lento. La quietud.

El instante eterno.

Eterno significa fuera del tiempo.

Es lo que ocurre cuando paras lo que estás haciendo,  
sales de la hipnosis por un momento  
y se da la contemplación.

Instante eterno.

Entre una inspiración y un exhalación, entre dos vidas;  
lo que acontece entre dos bardos,  
cuando no es un bardo.

Fuera del tiempo.

La transición fuera de la transición.

El horizonte sobre el mar despliega sus tonos rosas y  
violetas.

La media luna decreciente aún en todo su esplendor.

La voz del tren de paso.

El estallido de colores se hace más intenso por

momentos,  
sobre un cielo que se aclara sin prisa.

El día por delante, con el aroma del café en el aire  
y la cafetera ya vacía.

Otro día para hacer el amor con la vida.

En cierta ocasión, su amigo disintió, un tanto alterado  
por la ignorancia de ella

y un poco por la pasión del debate y la polémica.

Y, adoctrinador, le explicaba por qué no se puede hacer  
el amor con la vida,

o con Dios.

Dado que todo es una unidad, cómo vas a hacer el  
amor contigo misma? -venía

a decir.

Ella no siempre está ahí, siendo Dios.

Pero, desde su sueño humano, a veces se enamora del  
cuerpo de Dios.

En un amanecer, en la luz poderosa de la luna,  
en un aroma,

en el despliegue del mundo tal como es,  
contemplando desde su atalaya.

Se enamora hasta las lágrimas, se funde, se vierte en él.  
Desaparece.

Como agua vertida en agua.

Como Amor que es, solo puede hacer el amor.

Y en el acto de amor se convierte en Amor.

Cuando ya no hay diferencia.

No siempre está ahí pero a veces la invade una ola de expansión-disolución que lo impregna todo.

Hace lo que es porque está en su naturaleza.

Y es lo que hace.

Cuando ya no hay diferencia.

# **Las emociones también son el nirmanakaya.**

Querido amigo.

Sobre las experiencias, hace tiempo quería decirte que a veces me parece que tú y yo no hablamos de lo mismo, cuando utilizamos esa palabra.

Tengo la impresión de que tú hablas de la experiencia como algo que le pasa/siente/vive/experimenta el personaje separado, esa energía.

Yo siento la experiencia emocional como otra manifestación de Dios, el nirmanakaya, el cuerpo manifestado de Dios, como la ola-personaje-yo, la ola-miedo, la ola-plenitud, la ola-frustración o la ola-dolor, en un océano de olas.  
Por eso la experiencia/vivencia también es sagrada.

Dios manifestado.

El cuerpo de Dios.

Una experiencia emocional, una situación,  
la primera línea de luna creciente esta noche en el cielo,  
una persona o un árbol.

Quizás no hay tanta diferencia.

Dices:

"Si esto es evidente, no hay nada más que decir.

Pero si mi noción fundamental de ser es que soy un  
individuo separado

que sufre y que trata de encontrar paz y liberación,  
todo esto va a significar muy poco en términos  
prácticos."

Personalmente,

creo que me siento todo el tiempo (o casi) en la noción  
de individuo separado.

Sin embargo, lo curioso es que en general no me cuesta  
mucho ver lo que aparece

como "el cuerpo de Dios", la Conciencia/energía  
manifestada.

No siempre en la primera impresión, pero parece que se  
ha ido convirtiendo en un

hábito de "reconocimiento", de recordatorio  
espontáneo.

Como digo, mi sensación personal es de ser separado, pero el reconocimiento de lo que aparece como nirmanakaya

(incluida mi tendencia a la falta de interés o el reciente fuerte dolor de lumbares que me permite sentirme cómoda y sin culpa en la madriguera; incluida también la culpa),

el reconocimiento de Dios en lo que aparece manifestado

me recuerda/evidencia que esta manifestación/personaje/yo también lo es.

Paradójicamente,

esto último no me resulta tan fácil de asimilar.

Aunque se dé la disolución natural y temporalmente, acaba reapareciendo la fuerte energía del hábito del yo separado.

Por eso,

a veces siento que donde más fácilmente encuentro a Dios en esta etapa de mi

vida es en las vivencias emocionales, de cualquier tipo (incluidas las denominadas perturbaciones mentales), la Conciencia profundamente manifestada.

La emoción/experiencia/vivencia es como

el puente/disolución  
que me permite desaparecer y ser paz.  
O Amor, inclusivo.

Ya sabes aquello que decía Leonard Cohen sobre que  
"in love we disappear".

En mi experiencia, también funciona al revés:  
en la desaparición nos convertimos en Amor.

Un fuerte abrazo.



# La ignorancia y la sabiduría del Dharmadhatu.

Lo interesante de los arquetipos en general, y de las familias de Budas en particular, es que encuentras una tendencia dolorosa, o bien reconfortante, cualquier hábito o predisposición personal, y te conduce a ver automáticamente toda una gama de luces y sombras que habitan el mismo camino.

Una sombra siempre implica que la luz coexiste, al mismo tiempo y en el mismo lugar.

De hecho, nacen al mismo tiempo.

Lo llaman coemergencia.

Pongamos por caso que sientes una ligera tendencia a "no-hacer".

Por detrás encuentras, o lo atribuyes, quizás, a la falta de interés, la indiferencia, la ausencia de sentido de las cosas. La desidia.

En algún momento podrías llegar a considerar incluso un leve síntoma de depresión.

Es una manera de verlo.

Pero podría ser también que en un momento dado te sientas bendecida

por la llamada a la contemplación

(la otra cara del "no-hacer")

y la experiencia de plenitud

que, sin esfuerzo y sin buscarlo, invade tu ser.

Contemplas las apariencias como un sueño,

como un océano generoso

en el que se manifiesta naturalmente el cuerpo de Dios.

Tú misma también parte de ese Cuerpo

en el que te diluyes de manera natural, sin elección

alguna.

Lo que en un instante puedes considerar como

indiferencia,

pérdida de la pasión, de la ilusión,

en otro momento aparece como la ecuanimidad que

todo lo abraza.

El amor inclusivo, la plenitud.

La realización

definitiva (o no)

de la vacuidad.

El arquetipo es el mismo.

En este caso lo llaman "la ignorancia  
y la sabiduría del Dharmadhatu".

De la familia de Buda. Representado en Vairochana.

El arquetipo es el mismo,

en el que la ignorancia/indiferencia sería la expresión  
neurótica

y la sabiduría del Dharmadhatu/vacuidad es la  
manifestación iluminada.

Dos caras de lo mismo.

El camino es el mismo, habitado de un paisaje de luces  
y sombras.

A veces cobra fuerza la hipnosis de separación  
y el sentimiento de amenaza que supone "lo otro".

Y el miedo.

Y suena esa voz mundana que dice que no eres nadie,  
no haces nada, nada que aportar

en una vida mediocre,

no eres importante,

desaprovechas la vida,

como un cadáver ambulante.

Puedes ser tan dura como te lo permitas.

En budismo se considera la manifestación neurótica del

arquetipo,  
la ignorancia de la indiferencia,  
la desidia, la falta de interés.

Pero ésa es solo la sombra de la luz.

Generalmente no se da un arquetipo al cien por cien  
y ninguna persona es un cuadro de blancos y negros.

Más bien se manifiesta una gama de grises en las  
sombras

y también un abanico de variadas luminosidades.

En ocasiones sientes que andas dando tumbos  
(entre luces y sombras,  
del automenosprecio al orgullo divino  
de la disolución).

Pero al final da igual.

Porque cualquier manifestación forma parte de lo  
mismo.

Y lo mismo con el resto de los arquetipos.

## **La sangha.**

El viento fuera.

El fuerte soplado entre pasillos de aire.

El baile enérgico en las copas de los árboles y en los toldos.

El crujido de la madera en las puertas y ventanas.

El mar rizado se viste de volantes blancos a lo lejos, bajo un cielo de nubarrones grises y blancos.

Los rayos del sol en descenso se cuelan entre los claros blancos,

en haces de luz sonrosada.

El tren de paso.

La libreta empezó y acabó con la historia de este retiro de convalecencia,

el relato de un bardo entre bardos.

Como si no pasara nada, en esta vida detenida.

Qué lejos de la realidad!

Abre los ojos cuando aún es oscuro al otro lado de la ventana.

Le gusta preparar su primera ofrenda al día en el silencio,  
sentarse a desayunar en la penumbra de la noche  
y contemplar el bostezo del nuevo día en el horizonte de mar  
cuando la luz se despliega en el paisaje de cielo y tierra,  
a veces vestida de colores, a veces no.

Le gusta contemplar el día por delante,  
este día gris hoy, de cielo cubierto.

Silencio.

Quietud.

La agenda vacía (anulada alguna cita innecesaria).

El viento en los volantes del toldo recogido.

Y entonces se da cuenta:

Ahí está, en el corazón de una sesión del grupo de estudio

consigo misma (a falta de grupo).

Abriendo el ritual con la meditación contemplativa.

Soltar

y regresar.

¿Algo que compartir?

Quizás un texto sagrado (cualquier texto inspirador)

o una situación recientemente vivida.

La investigación,

larga y profunda, sin tiempo.

Y de nuevo la meditación para cerrar el encuentro.

El grupo de estudio habitual, su pequeña sangha de amigas y amigos espirituales, virtualmente presente.

Posteriormente prepararán la mesa para la ofrenda, la autoofrenda, el ágape.

El acto de amor con el planeta, con el cosmos.

El despliegue del interser.

## La reencarnación.

El tiempo, el vértigo.

El tiempo

que no existe y al mismo tiempo existe.

El amigo sale de casa en la mañana y pregunta:

Qué planes tienes para hoy?

Contemplant el tiempo desde esta atalaya -piensa  
y no dice nada.

Contemplant las olas bravas en el mar,  
el viento en el toldo,  
el sonido del tren que pasa.

El paisaje de nubarrones y claros  
en el cielo.

Se ha dado un espacio para el retiro,  
un plazo con fecha de vencimiento.

La semana que viene ya estaré entretenida -alega  
ante sí misma, pero no dice nada-,  
hoy aún puede contemplar el tiempo,



lo que sea que signifique.

El tiempo detenido

en un paisaje que no puede detenerse.

Cómo detener las nubes en el cielo,

el soplido del viento,

el tren que pasa,

el empuje invisible tras el crujido de puertas y ventanas.

Las olas que vienen a romper a la orilla.

Lo que sea que esté sucediendo en este organismo que

considera su cuerpo

y en esta energía que considera su mente.

Cuando al final del día le pregunten "Qué tal el día?

Qué has hecho?"

no sabrá qué responder.

Seguir aquella ola gigante y blanca, entre rizos menores

de color gris,

ese cuerpo de espuma salvaje

que viene a romper a la orilla;

mencionar esa energía desatada

casi de catarsis,

no es una respuesta.

En lugar de eso, comentarán la película de la noche,

algo que compartir en compañía.

Algo "concreto".

Para lo demás no hay palabras.

No para otros oídos  
que no sean los propios.

Se pregunta qué se respondería a sí misma,  
sobre el día que transcurre.

Fuera de la contemplación, no tiene nada que decir.

La contemplación del tiempo,  
ese personaje en la obra  
que no existe fuera de ella.

La contemplación del movimiento  
(ahí fuera, aparentemente, en el escenario),  
fluido a veces, catártico otras.

La contemplación de la impermanencia.

Como una hoja caída del árbol, no dejará nada tras de  
sí,

nada que perdure después de la precedera energía  
de la memoria de otras personas.

Todos sus supuestos errores se disolverán,  
al igual que sus hipotéticos aciertos.

Y sin embargo, aquí y ahora, todavía,  
esta experiencia profunda de plenitud,  
de inundarlo todo,  
cada imagen, cada sonido, cada aroma.

Esta experiencia vívida de nacer  
en el surgimiento de cada emoción,

en cada pensamiento incluso,  
en el aire en la piel,  
en el aroma estimulante del café que corre por sus  
pulmones  
y el río de sus venas.

De existir en cada apariencia, en cada fenómeno.

Nacer en cada percepción,  
en cada "darse cuenta".

Ah! -reconoce- Era esto,  
lo que llaman reencarnación.

Era esto...

## **El amor es sanador.**

El amor es sanador.

Quizás no hay nada más que resulte definitivamente sanador

y, si parece que lo hay, es porque contiene el ingrediente imprescindible del amor.

Tal vez llevas años de terapia para poder superar ese dolor profundo,

el odio, todos esos resentimientos que te quitan la paz (por aquello que dijo o hizo tu madre, pongamos por caso, una vez

o bien por lo que no hizo).

Piensas que haces todo lo que puedes, años de "trabajo personal",

y aun así ahí está, el niño o la niña herida saboteando tu vida presente, una y otra vez.

Te enfadas mucho, especialmente con esos pequeños

tics de otras personas  
que "no se trabajan" a sí mismas,  
como tu madre, tu padre, tu hermano, tu pareja  
o cualquier otra con quien mantienes el conflicto.  
Como si pudiéramos saber lo que hace o no hace la otra  
persona,  
dónde pone su atención.

Yo sospecho que para liberarse de la "niña herida",  
todos sus traumas y resentimientos,  
sólo hace falta el amor.

Porque el amor siempre vence la mirada del  
egocentrismo,  
el auténtico motor de tanto dolor.

Solo hace falta el amor.

Porque si no hay amor no es posible comprender.  
Sin amor no es posible ver a la otra persona  
y a la situación  
en toda su complejidad.

Sin amor, en el mejor de los casos,  
dices que "puedes perdonar pero no olvidar".

Desde el amor tampoco olvidas, pero la situación se ha  
transformado,  
es diferente

porque ves muchas más cosas.

Desde el amor, la situación, que no olvidas, deja de

doler,  
porque es otra.

Con amor comprendes que no hay nada que perdonar.

Lo contrario del amor, en este contexto, es el egocentrismo.

Porque el amor es expansivo  
y el centro es mucho más grande que el pequeño ego confuso.

Y lo acoge todo, también al villano o la villana que insistes en que te destrozó la vida.

Dices que cuando amaste a alguien te lo inventaste, que idealizaste y creaste a alguien que no existía.

Y es cierto.

Y cuando lo demonizaste también, también creaste a un monstruo que no existía.

En ambos casos hay ausencia del amor que te permite ver cómo son las cosas, tal como son, sin querer cambiarlas a tu favor (para sostener tu amor/ilusión o para sostener tu odio).

Ayuda comprender la función que realiza en nuestra vida

cada uno de los traumas que construimos.  
Qué beneficios nos aportan,  
qué miedos enmascaran,  
para mantener tanto dolor.

El amor es sanador.  
Y cambia todos los relatos victimistas  
que sostienen los dramas  
que queremos en nuestra vida.

## **Sobre el amor.**

Lo llamamos "amor" porque alguna palabra hay que usar.

Como le llamamos "Dios", por ponerle un nombre, a lo que no tiene nombre.

A veces se manifiesta por un estímulo externo: aparece una persona o una situación y de repente prende la llama de fuego que guardamos en el pecho o en el vientre, y lo invade todo, como una onda expansiva.

El estímulo externo como una condición, no la causa.

Y a veces es algo más sereno y natural.

También le podemos llamar "comprensión", "consideración" o simplemente "ver".

No se trata del amor concreto hacia un objeto.



Es simplemente un movimiento natural del alma (otra palabra),  
la función natural de esta energía vital que somos,  
y que también la llaman Ser, o Conciencia.

Así que cuando decimos que "el amor es sanador"  
en este contexto el amor se refiere a la mera  
comprensión

(que cada cual hace lo que puede con lo que tiene en un  
momento dado, por ejemplo),  
cuando el "otro" deja de ser invisible.

Cuando dejamos de considerarlo un personaje  
secundario

(en mi vida, en mi historia)

para ver el personaje principal que es también  
en la suya.

Navegando este mar, el mismo mar,  
el mismo "océano del samsara".

Lo llamamos amor

cuando se trata del movimiento natural

(de consideración, visibilidad, empatía)

cuando tienes en cuenta el derecho a existir  
de todos los personajes.

Algo tan obvio  
y sin embargo no siempre presente.  
Lo llamamos amor,  
cuando existe esa conexión de iguales  
que nos convierte en uno solo.

Algo tan obvio.  
Y natural.

Así que cuando hablamos de amor  
no se trata de un milagro  
o una heroicidad,  
sino que es el movimiento natural del Ser que somos.  
Si le dejamos ser.

## **El grupo de estudio.**

Las reuniones del grupo de estudio a veces son una especie de heartstorming, una tormenta de experiencias personales para compartir desde el corazón, explorar y comprender mejor, si se diera el caso.

En esta ocasión, alguien propuso:

¿Os habéis preguntado alguna vez qué sabemos de este personaje psicofísico

que nos ha tocado habitar en esta experiencia humana?

Contemplando nuestra trayectoria vital, qué parece que nos ha movilizad,

qué creencias o llamadas subterráneas dirigen nuestra vida,

ya sea de una forma creativa o bien limitadora, sabotadora?

Hubo un instante de silencio. Seguidamente, alguien dijo:

Creo que yo me he movido bajo la bandera de la libertad.

La necesidad de mantener mi vida y mi tiempo disponibles, en la medida de lo posible.

Y eso ha marcado mis decisiones en áreas como el trabajo, las relaciones, etc.

La libertad, la independencia, la disponibilidad.

Para bien y para mal,

porque en la práctica se estrechaba considerablemente mi abanico de opciones a considerar.

Probablemente era uno de los aprendizajes pendientes, incapaz todavía de sentir la libertad en cualquier circunstancia.

Otra persona compartió:

A mí me parece que en algún momento de alguna vida previa

hice una especie de "voto de pobreza".

Y creo que también tiene que ver con la llamada de la libertad.

Si te sientes bien en la pobreza de recursos materiales, no necesitas hipotecar tu vida por dinero, con actividades que no te interesan o te distraen de lo importante.

"Si supiéramos ser pobres seríamos más felices", escuché decir el otro día a un pastor poeta, un poeta pastor.

Por otra parte, acumular posesiones generalmente requiere tener que dedicar tiempo y dinero al mantenimiento de las cosas que te poseen (un coche, la moto, un barco, el dinero ahorrado, etc.) Así que quizás en algún momento hice una especie de "voto de pobreza" que está sabotando el éxito financiero.

¿Sientes que vives en la pobreza?, preguntó alguien. En absoluto, respondió.

Más bien en la abundancia.

Espero que no en el derroche, aunque a veces siento que también.

¿Y el concepto de "sabotear el éxito financiero", que has mencionado? -insistió en su pregunta.

Ah, es esa voz.

Es la voz del yo escéptico, que lo cuestiona todo.

A veces utiliza los argumentos más mundanos, el mismo lenguaje.

Pero no la reconozco como mía.

O al menos no le otorgo mucha credibilidad.  
Simplemente es otra voz.  
Una de mis tendencias naturales,  
a cuestionarlo casi todo.

Hablando de sabotajes, a mi personaje lo marca el  
complejo del impostor,  
por llamarlo de alguna manera.  
Insiste en "no ir de lo que no eres".  
Aún no sabe bien quién es, pero si hay algo que no  
quiere ser  
es un farsante.

De ahí cuántas veces me he autosaboteado en los actos  
en público,  
y mi tendencia a evitarlos.  
Y de ahí también, que cuando digo o escucho los  
relatos teóricos  
(propios o de cualquiera),  
tiendo a mirar la acción, los hechos,  
para tener una visión un poco más completa  
del escenario.

Y si no veo coherencia, ignoro el relato.  
Quiero decir que presto más atención a los hechos, a la  
vida misma

que a la teoría que despliego,  
en mi propia experiencia personal.  
Y lo mismo si se trata de otra persona:  
me creo más lo que veo que lo que oigo.  
Si la vida y la teoría están alineadas, les doy cierta  
credibilidad,  
aunque sea provisionalmente,  
si los hechos se adaptan sin esfuerzo a la teoría.  
De ahí también esa falta de pudor en mostrarme, este  
personaje,  
tal como soy en un momento dado.  
Esa autoexposición excesiva.  
Como para enseñar todas las cartas.  
Esa preocupación por no caer en el fraude.

En este tipo de compartir desde el corazón no importa  
tanto la claridad  
como la investigación  
sincera.  
A veces las palabras no parecen muy precisas, no  
importa,  
lo que importa es que se vaya aclarando la visión,  
la comprensión.  
Hasta la realización;

también transitoria, a menudo.

No siempre libre de impermanencia.

En este tipo de heartstorming  
lo que importa es la investigación,  
honesto y valiente, si puede ser.

Al fin y al cabo, el grupo de estudio es un espacio  
seguro.

Hasta que podamos sentir esa misma seguridad en la  
vida misma,  
en cualquier situación  
y en toda su inmensidad.



## La primavera.

El aroma de la primavera.

El escenario parece el mismo que ayer, que la semana pasada

o el mes anterior.

Pero algo ha cambiado.

El aire en la piel se ha hecho más cálido.

Los músculos se contraen un poco menos, tan involuntariamente como antes se contraían.

La paloma en el terrado busca la sombra y canta su canto gutural.

Esta mañana, cuando aún era oscuro, la despertó el concierto solista de un pájaro nuevo, un canto diferente de la banda sonora habitual.

Luego, la habitación se llenó de una luz rosada.

Se levantó y caminó por la casa, inundada del mismo color rosáceo colándose por todas las ventanas, del pasillo, en los cuartos,

en la galería al otro lado de la casa.  
Desde todos los puntos cardinales.  
Su templo como una especie de globo flotante.  
La luna menguante aún en el cielo.  
Respiró un olor nuevo  
y cálido,  
tan familiar, de primavera.  
Evocó la misma gratitud de todos los años  
por no sentir la amenaza de las alergias  
sino el abrazo de Dios.  
Así es la vida, pensó,  
cualquier situación puede ser el mismísimo infierno  
o bien la vivencia de los dioses, las diosas.  
El anticipo de la primavera supone sentir ya la  
primavera, aquí mismo.  
Hasta las plantas en los terrados bailan esta celebración,  
al ritmo de un aire suave y cálido.  
Uno de esos momentos en que sólo quieres estar a solas  
con Dios.

Desirà l'amic solitat,  
e anà estar tot sol per co que hagués companyia de son  
amat,  
sens lo qual està tot sol entre les gents.

*(Ramon Llull)*

## **El abrazo.**

Su amigo le contaba que lo que más echaba de menos desde su separación era el abrazo.

Especialmente al llegar la noche, dormirse enredado en el abrazo.

Ella pensó en la multitud de abrazos que tienen lugar a lo largo del día y la noche, tan presentes, si estás presente.

El abrazo de mar, frío en invierno, catártico, rompedor.

Tan fortalecedor.

Ése que te convierte en una fortaleza.

El abrazo de agua en la piscina climatizada, cuando tu cuerpo de agua hace inmersión, un cuerpo de agua desplazándose en un cuerpo más grande de agua, como agua vertida en agua.

La caricia en el vientre al transitar su cuerpo grande,  
en los brazos, las piernas, el rostro...

Ningún abrazo humano abraza cada poro de este  
cuerpo

como un abrazo de agua.

Y qué me dices del abrazo de aire?

Cálido en primavera,

la brisa del mar en la piel,

la clorofila de los árboles, en la montaña.

Hay abrazos tan intensos y profundos  
que llegan hasta la sangre en tus venas

y los alvéolos en los pulmones,

como el aroma de tomillo o la mimosa.

El baño de sol, esa caricia envolvente.

Vestirse es un abrazo, la ropa acogiendo este cuerpo.

Dormir desnuda bajo las sábanas o el edredón, ese  
abrazo cálido.

La vida está llena de abrazos,

cada día es una sucesión de abrazos.

"El abrazo de Dios" no está muy lejos.

No hay que viajar al cielo para encontrar el abrazo de  
Dios.

No hay que esperar el momento último,  
y ocasionales explosiones místicas.

El abrazo de Dios es un gesto cotidiano,

está aquí mismo, ahora,  
si reconozco el cuerpo de Dios en todas sus  
manifestaciones,  
en todas partes.  
No hay un solo lugar vacío en mi vida,  
donde no llegue la caricia envolvente  
de Dios.

## **Todo es el cuerpo de la Diosa.**

Digo "Dios" y también digo "Diosa".

La Diosa Suprema, como se la conoce en el hinduismo.

"Ella es eternidad

y el cosmos entero es su cuerpo.

De Ella todo está impregnado".

Incluso lo que los ojos no alcanzan a ver.

El Ser Supremo que posee los dos estados:

con forma-cuerpo y sin forma-cuerpo.

"Su nacimiento de muchas formas ocurre",

explica el sabio asceta Medhas en el Devi Mahatmya.

Se la conoce por muchos nombres,

a la que está más allá de todos los nombres.

Como Amba y Ambika, la protectora del universo y sus criaturas.

Y no podría ser de otra manera, ya que el universo y sus criaturas

conforman su propio cuerpo.

Porque Ella es todo lo que aparece.

Y también lo que parece que no aparece.

También se la conoce como Shatki,  
la energía que todo lo impregna,  
el poder supremo creador.

Mahamaya y Yoganidra, evocando su poder de ilusión,  
de engaño,  
el sueño, que empaña todos los sentidos  
y distorsiona la percepción.

Porque Ella es todo.

Se la nomina "sri", en alusión a su belleza, abundancia  
y divinidad.

Sri Lashni, sentada en una gran flor de loto,  
en representación de la belleza y la abundancia.

Chandika y Durga, la diosa guerrera,  
montada a lomos de un león  
o un tigre.

Chamunda y Kali, evocando el aspecto de la  
destrucción,  
la aniquilación y la muerte.

Porque Ella, la Diosa, lo es todo y lo contiene todo.  
Lo que se ve y lo que no se ve.

Es acción y es quietud.

Es inteligencia y es turbación.

Es hambre, sombra, sed, error...

Ella es la soberana y la presencia suprema cósmica.

Es infinita.

En India, la gran Diosa Maha Devi está muy presente en la vida cotidiana,

no hay que trascender para llegar a ella,  
no habita en otro plano.

Se identifica con el Cosmos, con la Tierra,  
con la geografía en general, que es sagrada,  
como lo son sus criaturas: los árboles y las piedras,  
los insectos, los seres humanos, en perfecta igualdad.  
Todo conforma el cuerpo de la Diosa.

"Yo soy Brahma, Vishnu y Maheshvara.

Soy las Shatkis de Brahma, Visnu y Raudri.

Soy el sol, soy la luna, soy las estrellas.

Soy todas las criaturas, los pájaros, soy Chandalas,

soy el ladrón, el cazador cruel,

soy la gente virtuosa de buen corazón.

Soy femenina, masculino y hermafrodita.

No hay duda sobre esto.

¡Oh, montaña! Donde quiera que se vea y se oiga algo,  
allá existo.

Y también donde no se vea

ni se oiga".

*(Devi Gita)*



El Devi Mahatmya (El Canto de la Diosa Suprema) forma parte del Devi Bhagavata Purana, también conocido popularmente como el Devi Gita, que establece una analogía con el Bhagavad Gita. Pero el Canto de la Diosa Suprema (el Devi Mahatmya) contrasta con la ortodoxia brahmánica patriarcal y sus tradiciones y ritos androcéntricos, presentando una visión alternativa a las corrientes culturales dominantes, que se impusieron con las invasiones arias en Europa. Los textos Vedas arios estaban reservados para los hombres de las castas altas pues son "la verdad revelada". Las otras castas inferiores, incluidas las mujeres, no podían tener acceso a tal conocimiento. En cambio los "puranas" son los textos del pueblo que todo el mundo podía escuchar y recitar. A través de los puranas la gente más humilde y marginada se podía familiarizar con las diferentes corrientes del hinduismo, sus divinidades, mitos y leyendas, y aprendía las enseñanzas del dharma.

En este contexto surge el movimiento Brakti,  
que se revela contra el patriarcado del hinduismo  
brahmánico,  
es decir, una respuesta del pueblo contra las castas más  
altas  
y los rituales de los sacerdotes brahmanes.  
El movimiento Brakti elogia la unión sagrada con la  
divinidad,  
al igual que ocurre con el misticismo y el sufismo  
en las tradiciones cristiana y musulmana.  
Una revuelta contra los intermediarios religiosos  
que asumen el poder.

El Canto de la Diosa Suprema (Devi Mahatmya) vuelve  
a las fuentes prearias  
en las que se ensalzaba la fertilidad y la creatividad  
de la Madre Naturaleza y el cuerpo cósmico de la  
Diosa.  
Porque Ella lo es todo.  
No hay nada que exista fuera del cuerpo de la Diosa,  
la Energía,  
la Conciencia creadora  
universal.

## **La tristeza.**

Hoy toca tristeza.

Apareció la primera luna creciente de un nuevo ciclo.  
Ahí, presente, en el marco del balcón.

Como cuando la acompañaba en el dolor de la noche,  
esa presencia que lo inundaba todo,  
dándole sentido a todo.

Al dolor, a la muerte.

Ahí está de nuevo.

"La luna, la luna, que me lleve la luna".

Ha ido despojándose de presencias que la distraigan,  
ruidos.

Necesitaba la soledad para estar a solas con la amiga.  
Sin ruidos ni distracciones.

Y ahí está.

"Si yo no soy de este mundo, que a mí me lleve la  
luna".

Tan lejos, tan cerca.  
Se dejó ver,  
un corto espacio del trayecto,  
y se fue.

En medio, un regalo de profunda contemplación.  
Y aquí se queda ella, a solas con la amiga  
(en otra forma o sin forma).

Silencio.

Dentro de unas horas  
el canto y el vuelo de los pájaros anunciarán la llegada  
del sol

y le darán la bienvenida al nuevo día.

Ahora, es el tiempo de la noche

y los pájaros callan

y se refugian en sus nidos.

Y ella tan triste.

Sin motivo aparente.

Simplemente, la tristeza.

En la reunión de la escalera hablaron de los pájaros,  
que ensucian los balcones y el terrado,  
de colocar pinchos y otras medidas disuasorias,  
de desmontar nidos  
y hasta de contactar con un servicio antiplagas.

Se le encogía el corazón pero no abrió la boca.

Se le rompía el corazón.

Pero una vez más calló su voz,

como una extraterrestre sin sitio en este mundo.

"Si no soy de este mundo,

que a mí me lleve la luna".

## **Cada instante nace una nueva oportunidad.**

En la película, la protagonista abre los ojos en la mañana y anticipa un día feliz. Especial.

Se reúne con su grupo de amigas, camino del instituto y del nuevo día. Alegres.

"Populares".

Ya en clase, le llegan a su pupitre varias rosas de admiradores, el día de San

Valentín,

cuando tiene previsto mantener su primera relación sexual con el chico que le

gusta, el más popular y atrevido del colegio.

En el transcurso del día ha ido dejando a algunas personas heridas a su paso,

con la insolencia y la arrogancia inconsciente de una triunfadora nata.

De vuelta a casa con sus amigas, tienen un accidente de coche y muere.

Y sin embargo, despierta a un nuevo día.

¿Todo ha sido un sueño?

Los acontecimientos se van sucediendo tal como en el día anterior, soñado.

Pero ella no hace nada para actuar de forma diferente.

De vuelta a casa tienen el accidente previsto y, efectivamente, muere.

Pero vuelve a despertar del "sueño".

Esta vez intenta hacer algo diferente, pero los cambios son minúsculos.

Los días se van sucediendo como un déjà vu.

A veces la acompaña el miedo, a veces la rabia, a veces el hastío.

Hasta que un día se despierta feliz, esta vez sin miedo, ni cansancio,

ni aburrimiento por una vida triste e inconsciente.

En el transcurso de los días repetidos en los que parecía que no cambiaba nada

significativo

ha ido conociendo las vulnerabilidades de las personas de su entorno, las heridas,

el amor, los cuidados y la presencia también.

Así que una mañana se despierta sin miedo,  
deja que el amor movilice cada uno de sus actos a lo  
largo del día,  
como una fuente que brota abundante, sin esfuerzo, de  
manera natural.

Y finalmente tiene un accidente  
y se va.

Feliz, protegida, liberada.

Y ya no se despierta más en esta cama.

No lo necesita.

(Before I Fall)

Esta mañana ella también se despertó como en un déjà  
vu. El día por delante.

Aparentemente diferente al de ayer, y sin embargo tan  
repetido.

La misma actitud, los mismos relatos en su cabeza,  
arrastrando culpas y resentimientos, heridas y miedos,  
un día tras otro,  
perpetuados en cada nueva oportunidad.

Ella también dejará hoy algunas personas heridas a su  
paso, probablemente,  
(incluida ella misma),



y se sentirá herida por otras.

O quizás no.

Quizás aproveche al fin esta nueva oportunidad y dirá  
"te quiero"

a esa persona que antes ignoraba, o atacaba.

Puede que esta vez sea más cuidadosa, más atenta y sensible.

Que pueda ver las vulnerabilidades a su alrededor, la fragilidad,

y pueda sentir la empatía profunda, la compasión liberadora.

La libertad al fin. El no-miedo.

O puede que no.

Que no haga nada para cambiar nada,

otro día más,

hasta la noche final.

## **La bodichita de la pastora.**

El invierno de visita.

Una visita previsiblemente breve,  
impregnada de evocaciones de paz  
e intensidad contemplativa.

La hizo pensar que el invierno recorrido no había sido  
tan duro,

si deja estas estelas de bienestar profundo.

Aun en los episodios de dolor y reclusión,  
o quizás gracias a ellos.

Amanece un día gris y relativamente frío,  
perfecto para la contemplación desde su refugio,  
esta atalaya de amplias perspectivas.

Meditaba en la "bodichita del pastor", o la pastora.

Esa tendencia a "liberar" a los demás seres antes que a  
una misma,

desde la propia imperfección.

Sin haber llegado al final del camino, donde la

"bodichita del rey".

De niña, antes de conocer el budismo, lo llamaba "el linaje del Capitán Trueno",

o del Jabato

(los personajes de los tebeos que leían su padre y su abuelo,

también del mismo linaje, a su entender),

o Robin Hood.

O el Che Guevara.

Esos personajes exiliados de este mundo, en las márgenes,

que se dedican a ayudar a los más vulnerables.

Suficientemente fuertes y austeros como para necesitar muy poco,

su energía está al servicio de quienes más la necesitan.

Probablemente hay una cierta arrogancia en sentirse parte de ese linaje

pero la energía de la juventud a veces te otorga esa fortaleza,

o esa ilusión de fortaleza,

esa relativa libertad.

Salvando las distancias, en el budismo se habla de la bodichita del pastor,

una de las

tres manifestaciones de la bodichita.

Meditaba sobre ello.

Por qué alguien decide compartir experiencias o situaciones que siente inspiradoras?

Podría ser una mera manifestación natural, sin motivo ni objetivos,

sin por qué ni para qué.

Y a menudo lo es. Un simple movimiento natural.

Pero a veces también puede haber algo de sentimiento de insuficiencia.

Como cuando una madre vive la crianza de su hija o su hijo con la intención

de ser el suelo desde donde el hijo despegar,  
no el techo que le impida volar.

En qué sentido esa "insuficiencia"?

Quizás consideras que pasan por tu vida valiosas experiencias o realizaciones

que aún no eres capaz de estabilizar,

que pasan por tu vida y no siempre se quedan.

Al menos cuentas con la capacidad de verlas, de darte cuenta,

pero quizás no siempre de retenerlas, integrarlas definitivamente

en el ADN de tu experiencia humana.

Quizás otras personas con la misma vivencia puedan

volar mucho más alto que  
tú,  
sean capaces de comprender más profundamente,  
conectar con el Ser que son.

En la bodichita del pastor, o la pastora,  
hay algo de la "bodichita del barquero",  
en la que cruzas a la otra orilla en compañía.  
Un cierto toque sanamente egoísta en el compartir,  
porque si tú creces yo crezco.  
Si yo soy incapaz desde mis limitaciones  
pero tú llegas más allá,  
a través de ti yo también llego más allá.  
Como cuando una madre le dice a su hijo:  
"Donde tú no llegues yo llego". Estoy a tu lado. Cuenta  
conmigo.

En la bodichita de la pastora, de alguna manera,  
una puede sentir que donde yo no llego  
tú puedes llegar.  
Cuento contigo.  
Tú eres mi inspiración.

## **La presencia.**

Ella dice que no, que prefiere no poner música por la mañana, cuando se levanta (a veces aún en la oscuridad de la noche, previa al alumbramiento del nuevo día,

para estar presente como la más entregada espectadora).

Que prefiere no escuchar música, ni conectar la radio para oír las noticias, ni poner la tele para la clase de inglés que a él tanto le gusta.

Ni reírse con los vídeos y chascarrillos de tiktok, mientras desayuna.

En ese momento, cuando se levanta, abriendo la puerta a un día más por delante, no necesita más información que lo que acontece ante sus ojos, y sus oídos, y su respiración, y su piel:

los colores del amanecer y el vuelo de los pájaros, y su canto,

y el olor de la primavera en el aire y el del café,  
y la brisa de la montaña en la piel.

Y, sobre todo, contemplar lo que acontece dentro.

La experiencia emocional que toca esta mañana,  
quizás el miedo, la preocupación, la amenaza,  
o bien la apreciación, la inspiración, la inmersión,  
lo que a veces llama "hacer el amor con Dios".

Contemplar lo que acontece dentro

y lo que acontece fuera,

qué otras noticias

o aprendizaje

puede captar más su interés?

Prefiere ese silencio

tan lleno.

Cerrar las puertas a las crónicas del mundo.

Aún tiene ojos para ver lo que aparece en su escenario personal,

con eso le basta.

Y capacidad de contemplación,

para dar la bienvenida a lo que se manifiesta fuera

y a lo que se manifiesta dentro. Si hubiera separación.

Si el microcosmos es un reflejo del macrocosmos, aquí está todo.

Al menos cuando abre los ojos al nuevo día, tan fresco,  
esa oportunidad  
de presencia,  
de contemplación y entrega,  
no va a perderla.  
Aquí estoy, Vida.  
Aquí sigo.



## **Dios provee.**

El sonido del mar sin olas  
al acariciar la arena de la orilla, o las piedras de la orilla.  
La voz apacible del mar en la orilla, esa caricia para el  
alma.

El sol suave en la piel,  
filtrado por una fina cortina de nubes.

La caricia suave del sol.

El calor reconfortante del sol, como un abrazo.

La brisa ligera del mar, o de la montaña.

El baile de la hojas de las palmeras, como abanicos.

La caricia de la brisa en la piel, el aire ligero y sutil.

Hoy todos los elementos se manifiestan en su forma  
más suave,  
como una caricia.

Cuando la vida es una madre amable que te acuna en  
sus brazos protectores.

Los gorriones descienden al césped, abundante en

alimento.

Sin miedo.

Tan abundante la vida.

"Dios provee", dijo la hermana Estrella cuando le preguntaba qué llevar a la celda del retiro.

"Sólo tus ganas de estar con Dios", dijo.

"No hace falta nada más. Dios provee".

Y el resultado fue un canto a la abundancia.

## **La casa.**

Con la casa también se establece una relación,  
con el templo que te acoge,  
el santuario para los encuentros con Dios.  
La isla interior desplegada fuera, el refugio.  
Así que con la casa también mantienes una relación,  
con el cuerpo manifestado,  
la madera vieja en los marcos, las puertas y ventanas;  
las baldosas del suelo, inspiradoras, evocadoras  
en cada paso a lo largo del pasillo,  
quizás alguna temblorosa bajo tus pies.  
El aroma en el aire, los aromas en los diferentes  
espacios,  
ya tan familiares.  
Las luces y colores, cambiantes a lo largo del día  
y de la noche,  
en las estaciones.  
Los sonidos, la banda sonora de tus momentos de  
intimidad,  
cuando se hacen más notorios.  
Tal vez el sonido del tren de paso, el concierto de

pájaros  
o la voz del viento,  
las conversaciones de las criaturas de camino a la  
escuela,  
la máquina del taller del barrio, o la que corta el césped  
o poda las ramas de los árboles en la montaña vecina.  
O los cambios de humor del oleaje, al romper en la  
orilla.

Con la casa también se establece una relación.  
Por momentos de amor inclusivo (cuando todo es  
acogido,  
da igual lo que aparezca)  
y ecuánime;  
a veces amenazadora y hostil,  
reflejando como un espejo  
el profundo estado interior.

La casa es también el cuerpo.  
Hay un cuerpo cercano que es un saco de piel lleno de  
vísceras,  
huesos, sangre y heces,  
y otro cuerpo más allá, de piedra y barro, madera y  
cristales,  
olores, luces y sombras.  
Y otro cuerpo extensivo, que son los paisajes cercanos

accesibles, para contemplar, caminar, respirar,  
inspirar, integrar, interser  
en una relación de interdependencia,  
de amor, tomar y dar.

Como el cuerpo de carne, el cuerpo de barro  
y el cuerpo extensivo  
cuentan con diferentes puertas y ventanas como  
sentidos  
abiertos a la experiencia.

La casa es también Dios manifestado, la Diosa Madre  
vestida quizás con harapos,  
con la ropa cómoda e informal, gastada por el uso,  
sin joyas decorativas ni polvo de oro  
(como en los altares y procesiones).

La casa también es el abrazo que te acoge,  
la Madre que te acuna,  
la ira y los cuidados,  
la protección y la hostilidad.

Todo lo que está dentro está aquí también,  
en casa.

## **El deseo.**

Un buen antídoto contra el sufrimiento del deseo (de lo que no tenemos)

es la apreciación (de lo que tenemos).

El reconocimiento de la plenitud

existente en cualquier situación,

también emocional,

también las que nos molestan

o nos asustan.

La plenitud (todo está aquí)

existente en la paz pero también en el conflicto,

en el deleite y en la frustración,

en el amor y en el miedo,

en el éxito y en el fracaso

(simples interpretaciones personales limitadoras).

Un buen antídoto para el sufrimiento del deseo

es el reconocimiento de la plenitud

en cualquier experiencia emocional,

incluido el miedo, el dolor

y el deseo mismo.

Hazte amiga de tus dragones.

Feliz día del libro y la rosa.

I que estimeu molt!

## **Samsara es sólo un espejismo.**

El tornado.

La hipnosis de separación es como un tornado que genera desorden, condensaciones de energía de formas variadas.

El miedo, la amenaza, la preocupación, la sensación de pérdida, o de ganancia, satisfacción, frustración, culpa, inseguridad, éxito o fracaso.

La hipnosis/tornado agita con fuerza el océano y produce un sinfín de olas que surgen y mueren inevitablemente, por el mero hecho de nacer.

La hipnosis/separación es un tornado que agita el desierto de arena y genera una polvareda que inexorablemente acaba depositándose de nuevo en el mar de arena, porque todo lo que alza el vuelo vuelve a aterrizar, llegado su momento.



Cuando ya no se dan las condiciones para estar arriba se dan las condiciones para estar abajo.

La responsable de los miedos, la preocupación, el dolor de la pérdida, la ira o el sinsentido no es el síntoma en sí, la señal con la que se manifiesta (el miedo, la preocupación, etc.).

Es la hipnosis de la separación.

Y la liberación del sufrimiento está en despertar de esa hipnosis.

El espejismo de separación (de vida separada, de ser fragmentado)

es la fuente de todos mis males.

Así que el único sentido de mi vida está en recuperar la visión clara,

sin gafas progresivas ni lentillas.

La visión genuinamente clara.

# **No hay nada que no sea el cuerpo de Dios.**

Sin saber cómo ha sido, la primavera abre sus puertas.

Los designios de la Vida son inescrutables.

Y este yo, tan poca cosa, con tan poco poder.

Esta es una certeza común a tantos caminos y tradiciones

("Inshallah", "Si Dios quiere").

La pequeñez del ser aparentemente separado.

Sólo las culturas/religiones que veneran la materia y el individualismo

se empeñan en "empoderar" lo que es inempoderable.

No sabes cómo, quizás kármicamente, por la costumbre,

aparece una ola de duermevela,

como un cielo cubierto, la bruma en el aire, las lentes desenfocadas.

Y de repente se levanta la niebla y aparece el paisaje extenso y colorido, tan

nítido.

Y qué has hecho tú para que eso ocurra?

Probablemente nada.

Quizás la simple inmersión, sin resistencia, la entrega,  
y la misma ola te lleva a otro lugar,  
en este peregrinaje soñado.

Y de repente aquí está la primavera.

La misma de antes pero también otra.

El canto de las golondrinas de antes  
pero ahora es otro, aunque suene igual.

El aire seco cargado de polen invisible  
que en algún momento te produce alergias y rechazos,  
de repente está cargado de Dios, el cuerpo de Dios  
manifestado en el aire y sus aromas.

La certeza hecha vivencia:

Que no hay nada que no sea el cuerpo de Dios.

# Defender la alegría.

Defender la alegría.

Quizás el éxito está simplemente ahí.

En la alegría. La celebración.

La alegría sin causa ni objetivo.

La alegría de vivir lo que te gusta

y también lo que no te gusta

La vida tal como es,

tal como aparece.

La alegría de lo cotidiano.

Pero también la alegría de la tristeza,

la alegría del dolor.

La alegría de la pérdida (esa alucinación).

La alegría del miedo, de la preocupación.

La mera alegría.

Puede que te compares y te sientas como una criatura

olvidada por la madre,

abandonada incluso.

Todos los logros de las personas a tu alrededor

(las demás hijas e hijos)

son grandes, importantes,  
útiles, "aportan"  
al mundo.

En comparación, tus manos aparecen vacías.  
Y de repente,  
la alegría, la libertad.

El agravio comparativo deja de doler  
(no sabes hasta cuándo ni te importa,  
en este instante eterno y definitivo).

Te alegras en la inmersión  
en los logros de los diferentes miembros de tu cuerpo  
grande.

Esas ilusiones pasajeras, no importa, te alegras  
por su alegría. Como un respiro.

Y en lo que respecta a tus manos vacías,  
también te alegras.

De dónde surgió esa alegría? No lo sabes.

La preocupación por el momento duro de tu hija  
o de tu amigo,

ya no te hace sucumbir. Te alegras.

Por su fortaleza, por tu dolor incluso.

Por no ser nadie, por tantos fracasos acumulados (a tus  
ojos).

Mera energía en movimiento.

Aún estás en esta dimensión.

Hace tiempo dejaste de ir detrás de ciertos logros.  
Ya no aparecen aquellas "visiones" de futuro, el guion  
en construcción.

Qué te queda?, te preguntas a veces.

La alegría.

No importa no ser nadie, ser  
tan poco importante (a tus ojos).

O quizás precisamente por eso.

Emergió una alegría sin objeto,  
relativamente estable.

La libertad.

## **Sobre la vida y la muerte.**

Qué hacer con mi vida?

Dónde poner la atención? Aquí y ahora, hoy.

En el grupo de estudio pueden salir cuestiones como ésta, o similares.

El día es cálidamente claro,  
luces y sombras, nubes y claros, suaves en ambos casos.

Las gaviotas, golondrinas y tórtolas planean en el aire en una danza libre.

El abanico de la vida se despliega en un arcoiris de propuestas.

A veces llueven cosas en sus manos que le pasa a alguien

"que pueda sacarle mejor partido".

A alguien que le interese algo más que a ella.

Cuando estás en proceso de disolución (y siempre lo estás)

sabes que no hay nada que te vayas a llevar contigo.

Ni siquiera a ti misma.

Y brota el no-miedo.

Las preocupaciones se disuelven.

Nada que perder, nada que tener.

En el grupo de estudio a menudo surge la investigación del miedo a la muerte como un tema recurrente.

En algunos casos, el miedo a no-ser, a desaparecer en la nada.

Y entonces aparecen tablas de salvación en el naufragio, como el alma inmortal, o la reencarnación, otras vidas.

Perpetuarse, aferrarse a algún personaje nuevo, de la manera que sea.

Qué sabemos -dice.

A ella le aburre perder el tiempo en especulaciones.

Sólo sabe que en esta vida, en esta experiencia humana que transita, aquí y ahora,

sus limitadas degustaciones de la muerte son puras disoluciones.

"Como agua vertida en agua".

No más.

Y no menos.

El descanso amoroso y definitivo.



La fusión final

y definitiva.

El proceso no aparece de repente.

La ola no se disuelve de repente.

Cuando nace la ola (dadas las causas y condiciones)

ya está en marcha el proceso de disolución.

Aquí y ahora, aun cuando parezcas danzar en la cresta  
de la ola,

ya estás disolviéndote en el océano,

agua vertida en agua.

Nada que retener.

Nadie

a quien retener.

## **Disolverse en la contemplación.**

Sin prisa.

El canto de la tórtola.

El paso del tren.

El vuelo de los vencejos.

Como pequeños soplos de brisa en la quietud.

Ligeros bostezos en el silencio.

Cuando el tiempo se detiene.

La proyección casi se detiene.

El guion hace una pausa.

El relato se acalla, silencio.

Cierra los ojos y se toma un respiro.

El descanso.

Nada que contemplar.

Si acaso, el ritmo de la respiración.

El aire que entra y el aire que sale.

El cosmos en el microcosmos

y el microcosmos disolviéndose

en el cosmos.

Todo y nada a la vez.

Sin verbo.

Sin sustantivo.

Sin acción y sin objeto.

Ni sujeto.

## **El yoga del dormir y el yoga de la vigilia.**

La ve atravesar el día con escaso interés, o al menos escasa participación,

sentada al borde del camino, como Gloria Fuertes. \*

La película del día a veces le produce vértigo, a veces fascinación.

No una fascinación para entrar en ella, a tomar parte de ella,

sino la fascinación de lo que no se comprende, ese misterio.

La fascinación de observar a los seres navegando las nuevas mareas,

desarrollando nuevas técnicas y habilidades de surf en este océano cambiante.

Se le va el día en la contemplación y el asombro, sentada en la orilla.

Pero al llegar la noche es diferente.

Cuando se supone que es el tiempo del descanso y la reparación

(la contemplación también puede ser agotadora y  
movilizadora  
de emociones y moléculas de emoción),  
entonces ella siente la llamada.

La llamada de la luna en su paseo nocturno, tan  
poderosa,  
de una luz casi llena, cada noche más llena.

La llamada del canto de las gaviotas, a veces en su  
nido,  
a veces en su corto vuelo nocturno.

La llamada de Dios en la noche, que ella elige vivir  
consciente, presente.

No es la incomodidad del insomnio, es la alegría del  
amor,  
del encuentro con el Amado,  
de la llamada de Dios.

Y ella elige quedarse aquí y estar presente.

Hasta que Dios se introduce en su sueño  
y se disuelve la separación.

Como agua vertida en agua.

Una versión actualizada del yoga del dormir  
y el yoga de la vigilia.

\* Me dijeron:

— O te subes al carro  
o tendrás que empujarlo.

Ni me subí ni lo empujé.

Me senté en la cuneta  
y alrededor de mí,  
a su debido tiempo,  
brotaron las amapolas.

*Gloria Fuertes*

## **La vida dentro, la vida fuera.**

Ella también ha estado ahí, en una mesa confortable a la sombra de una cafetería con vistas al mar, en la comodidad de un hotel que paga la empresa, alguna empresa.

Tú con tu ordenador, ella con sus notas de trabajo, los folios en blanco, el bolígrafo.

Ha estado en tantos sitios, externos, y también internos. Algunos sitios a los que quisiera volver.

Ese lugar de la confianza, el lugar del no-miedo, el lugar de la magia, el encantamiento, la disolución.

La muerte enamorada.

A veces la vida es como agua entre los dedos, como pasar por las cosas sin tocarlas,

como andar de puntillas sobre el mar.

Y a veces es pura inmersión.

A veces no se escapa entre los dedos sino que se  
extiende y abraza tu piel,  
cada poro,  
y se hace aire en tus fosas nasales, en los pulmones,  
en las autopistas de venas y arterias, en las células,  
en los quarks, en el espacio interior que lo envuelve  
todo.

A veces la vida es como una inyección de amor, una  
rendición total,  
cuando ya no queda yo para rendirse.  
Y a veces está ahí fuera y solo puedes añorarla.  
Y en esa añoranza humilde surge la rendición, la  
entrega.  
Y al final comprendes que no hay tanta diferencia.



## **Momento presente, momento maravilloso.**

"Momento presente, momento maravilloso".

Es una caligrafía de Thich Nhat Hanh.

Y también es como un mantra lleno de significado.

El amigo le contaba que cuando se siente identificado con "la Conciencia que realmente es", con esa Energía creadora, con Dios (ya se sabe que lo que no tiene nombre tiene multitud de nombres, dependiendo de su manifestación), que en ese instante en el que se siente el Ser que es, entonces el mundo y casi todas sus propuestas pierden su valor y su atractivo.

Otra vez la separación.

Ella reconoce esa experiencia como una etapa en el

camino,  
en la hipnosis de este aparente viaje.  
Como escuchó alguna vez:  
Primero veía la montaña/mundo;  
luego dejé de ver (y de interesarme) por la  
montaña/mundo;  
finalmente, volví a ver la montaña/mundo  
pero ya era otro mundo.

Le recuerda aquel cuentecito sobre una persona que se  
encontró al Buda en la  
calle  
y le invitó a ir a su casa a cenar.  
Se pasó el día limpiando, perfumando y ordenando el  
santuario de su hogar,  
para recibir a tan ilustre visita,  
y preparando una mesa abundante con las más  
exquisitas viandas.  
Y se sentó a esperar al Maestro.  
Entonces escuchó un ruido en la puerta y salió para  
encontrar a un perro sarnoso,  
al que echó a patadas y le alejó lanzándole piedras.  
Luego llegó una anciana pidiendo limosna  
y la rechazó diciéndole que no molestara  
porque esperaba una visita muy importante.

Fueron apareciendo contratiempos a lo largo de la tarde pero no el Maestro.

Al día siguiente volvió a encontrarlo por la calle y le pidió explicaciones:

le había estado esperando toda la noche y él no llegó.

Cómo que no? -respondió el Buda.

Llamé varias veces a tu puerta pero tú no me reconociste

y una vez tras otra me echaste de tu casa.

Pues eso mismo.

Lo mismo le ocurre al Ser, que lo es todo y está en todas partes.

En el mundo material también,

en Samsara también

(el sufrimiento que puede aparecer en la experiencia del mundo).

Cómo podría ser de otra manera?

Cómo podría el Ser no estar en todo lo que es?

Dicen que Dios se hizo hombre, pero no es tan limitado ni tan pequeño.

También se hace mujer, y árbol,

y proyecto, sensación de fracaso

o de victoria, de pérdida o ganancia.

El mismo sabor. La misma esencia.

La misma Energía tomando forma,  
jugando el juego del escondite.

Si en algún momento me siento identificada con el ser  
que soy,  
lo sé porque todo lo demás que aparece también es el  
Ser que soy/es.

La misma fascinación, la misma devoción.  
Cuando ya no hay un "otro" fuera,  
ni miedos,  
ni amenazas.

# La fuerza y el miedo.

A veces tiene fuerzas y a veces tiene miedo.  
Pero cuando aparece el miedo, a lo que sea,  
es como una llamada en esa dirección,  
así que, al final, miedo y fuerza son como dos caras  
de la misma moneda.

El miedo como un impulso, hacia la vida,  
hacia el vientre de lo no-conocido.

Y la fuerza como una entrega, como un impulso  
también,

hacia la muerte, si hay que morir  
(el compromiso del samurai).

Y hay que morir.

Toda vida conocida, que un día nació,  
está destinada a morir.

A veces le parece que la fuerza nace de la confianza,  
pero no es así.

Cuando hay confianza es como un paseo amable y  
fluido,  
sin rechazo ni resistencia.

Cuando confías no necesitas ser fuerte  
o valiente.

Es como cuando siente el frío del invierno, como una  
contracción en los músculos.

El frío, en casa, el cuerpo y la mente contrayéndose  
conforme la energía se disipa en un gota a gota  
imperceptible. Debilitándose.

La contracción del frío interior.

Entonces se pone las bambas y coge la bicicleta rumbo  
al mar.

El espacio abierto.

Hace frío, sí, pero ahora es otro frío.

Y ya no es contracción, ni debilidad,  
es un frío expansivo, lleno de fuerza.

Entra en el mar frío, como una catarsis.

Las telarañas de pensamientos y emociones  
(si las hubiera, las conscientes y las invisibles)  
disolviéndose en el mar.

Y ya no hace frío. No ese "frío".

(Por qué utilizamos las mismas palabras para referirnos  
a experiencias tan diferentes?).

Sale desnuda de las entrañas del mar convertida en una  
fortaleza.

Y regresa, de vuelta a casa, ligera y audaz,

preparada para lo que tenga que llegar,  
el sistema de defensas activado, como un castillo,  
como una fortaleza inexpugnable.

Así que a veces se siente fuerte, como una fortaleza  
casi inexpugnable.

Con la libertad de la fortaleza, que aún no es auténtica  
libertad.

Te sientes fuerte para afrontar los obstáculos cuando  
aún ves los obstáculos  
como obstáculos.

A veces se siente fuerte, y a veces el miedo,  
Y a veces nada,  
simplemente la entrega.

La confianza.

La Vida misma.

## **El miedo.**

Cuanto más miedo te da el miedo, más necesitas reconciliarte con el miedo.

Compréndelo.

Al fin y al cabo, como todo lo que aparece, el miedo también es una cara de

Dios,

la Energía manifestada, el Tao,  
la Vida misma.

Así que no tiene sentido desahuciarlo  
(no funciona, y tampoco es posible),  
rechazarlo, ignorarlo,  
como un niño abandonado.

Los niños abandonados sufren mucho  
y pueden hacer mucho daño,  
en justa retribución.



El miedo también puede ser el dedo que señala la luna.

El dragón que te saca de la zona de confort.

Puede ser un carcelero, es cierto

(si lo vemos como tal y lo tratamos como tal,

y le damos ese rol en nuestra vida),

pero ese mismo dragón también puede ser el rescatador,

un dragón alado que te libera del castillo del ego, del yo

separado,

como una jaula de oro, tan pequeña y limitada.

El miedo puede ser lo que tú quieras ver,

lo que le dejes ser.

## **El Cambio.**

A veces el "cambio", la realización profunda, no tiene nada que ver con un instante concreto de inspiración, o de asombro, un punto clave destacado en la línea horizontal de la vida diaria.

No es necesariamente siempre una experiencia de "insight" y transcendencia.

Puede ser que, simplemente, te des cuenta en un momento dado de que un Cambio significativo se ha producido, de una manera silenciosa.

Por ejemplo, pongamos que tienes una tendencia a la preocupación, una de las manifestaciones del miedo.

Te vas a un retiro e intuyes que se van a dar ciertos pequeños cambios significativos

en tu vida

(como cuando soplas las velas del pastel de cumpleaños, después de formular un deseo).

Y ahí estás, en la vida diaria del trabajo complicado en el retiro,

en la agitación del servicio voluntario, las responsabilidades, los retos.

Y de repente descubres que tu vieja amiga, la preocupación,

los miedos y temores habituales no han hecho acto de presencia,

en un caldo de cultivo tan propicio, con tantas condiciones a su favor.

Cuándo ocurrió ese Cambio exactamente? No lo sabes. No "ocurrió".

Ningún momento específico de "comprensión profunda".

Esta vez el Cambio no tuvo lugar con fuegos artificiales o profundas consideraciones conceptuales.

Todas las teorías conceptuales ya las sabías antes pero el Cambio no tenía lugar.

Y de repente lo tuvo, mágicamente.

Sin palabras, sin ruido.

Así es a veces.

Otras veces, el asombro.

Y otras, la carcajada

(el desvelo de la vieja inocencia, en realidad la hipnosis  
inconsciente).

Y algo cambia en tu actitud vital.

Y ahí se queda.

# La meditación.

Hablar de la meditación es como no decir nada, o casi nada, para entendernos.

Decir "yo practico meditación", o "medito media hora cada día"

no transmite una idea clara y concreta de lo que haces. O lo que "ocurre".

Al finalizar la meditación en silencio en el grupo de estudio, a veces alguien pregunta:

Cómo estáis? Cómo ha ido?, o algo así.

Quizás alguien se dormía, agotado tras un día duro.

Otra persona estaba agendando sus actividades de mañana

o alguien ha tenido una idea brillante sobre un asunto pendiente.

Alguien contemplaba las luces y colores del atardecer, los sonidos, el aire en la piel

y, amorosamente, los rostros apacibles de su pequeña

sangha.

Y otra persona sentía su cuerpo en la respiración o bien lo escaneaba en la relajación.

Experiencias múltiples y diversas surgidas de lo mismo.

Hace unos días escuché que hay tres tipos de meditación, una clasificación como otra cualquiera.

A saber:

las meditaciones atencionales,

las generativas

y las deconstructivas.

Las meditaciones atencionales, como su nombre indica, son las que se centran en dónde pones la atención.

Donde pones la atención tiene su efecto en lo que sientes,

en lo que piensas, lo que priorizas.

Y también construye redes neuronales, el mapa de tu cerebro físico

y de tu experiencia mental/emocional/espiritual.

Donde pones tu atención construye quien eres, el mundo que habitas

y el sentido y la experiencia de la vida que vives.

Las meditaciones atencionales ponen el foco en la atención.

Es el caso del mindfulness y otras.

Las meditaciones generativas se centran en la experiencia interna que generas, las semillas que riegas y nutres en el campo kármico, en el océano de tu inconsciente y también del consciente.

Si generas alegría y confianza, o bien miedos, a la muerte, y a la vida.

O si generas amor, gratitud, apreciación o victimismo.

Es el caso de algunas meditaciones guiadas tibetanas, que usan el análisis conceptual apropiado para llevarte a una experiencia contemplativa que se va integrando más y más con la práctica (la compasión, el amor, etc.) como una semilla que se riega y crece sana y abundante.

Las meditaciones deconstructivas son las que investigan viejas creencias fundamentales, como "Quién soy yo?".

Un ejemplo de ellas son las meditaciones en la

vacuidad,  
el interser, la interdependencia.

O esos instantes de entrega en los que sueltas el "yo" y  
su equipaje (te quitas  
de en medio)

y naturalmente te disuelves en ese océano de energía  
cósmica, visible e invisible.

Todo el mundo construido se deconstruye, se viene  
abajo,  
incluido el personaje-yo y todos los demás personajes.  
El viejo mundo, la vieja vida  
deconstruida, por unos instantes.

La semilla del despertar regada una vez más.

La flor más viva.

No es que estén separadas, las tres clases de meditación  
están estrechamente  
vinculadas.

En cualquiera de ellas acabas encontrando a las otras  
dos.

A veces suena la campana

(no importa que la meditación sea formal o informal, en  
la vida diaria)

y observa dónde está poniendo la atención,



qué semillas/experiencias está regando  
y qué mundos está construyendo  
y deconstruyendo.

El personaje que está generando  
en el guion  
del relato  
en construcción.

# La práctica es tu vida diaria.

Verano del 2023.

Los poros de la piel se dilatan y un soplo de brisa se acerca a besarlos.

El calor en la sombra, la brisa de la montaña abanicando un cuerpo inmóvil, entregado.

La quietud, la contemplación.

Y este coro de cantos de aves, apenas visibles, ocultas en la copas verdes de los árboles.

De vez en cuando una golondrina cruza el espacio celeste, el cielo claro, o aterriza en la barandilla del terrado. Y ya son dos.

Inspira, y por un momento se interrumpe su adicción al relato,

en especial el relato histórico.

Los poros de la piel dilatados, el soplo de aire en la piel, el abanico del baile casi imperceptible de los árboles del

Montjuic.

El canto de la golondrina y la tórtola lejana.

Los aromas suaves.

El cosquilleo del cabello en el rostro, en el cuello y en los hombros,

al paso de la brisa suave.

Quietud. Aparente.

Mientras, millones de células y quarks de energía realizan su función,

en tanto todavía se dan las condiciones para que este cuerpo experimente la vida, según este cuerpo.

Aún aquí, en este cuerpo, en este sueño mágico.

Manifestando el nirmanakaya, la Hija de Dios.

Dios mismo, de viaje por este sueño. Esta peregrinación.

De viaje por el cuerpo de Dios.

En la charla del dharma, la monja hablaba sobre la práctica budista.

La "práctica" o el "dharma" mismo, no son algo teórico con lo que nos llenamos

la boca

repitiendo algo que hemos leído o escuchado,

ni siquiera esos rituales que nos han dicho que funcionan

(como la meditación, los mantras, las postraciones, las ofrendas en el altar o lo que sea para la "acumulación de méritos").

La práctica es nuestra vida misma.

Quizás algunas personas piensan que no tienen mucho tiempo para la práctica

porque están "muy ocupadas",

pero ya lo están haciendo, en su vida cotidiana, en sus elecciones, en las decisiones

que toman.

Lo que hacemos, a qué dedicamos nuestro tiempo y nuestra energía,

ésa es nuestra práctica.

Pon la atención en eso en lo que te ocupas.

A qué das prioridad?

Qué semillas estás regando y nutriendo?

Las del estrés/miedo, quizás? La distracción?

La paz y la alegría?

Mira con atención y verás cuál es tu práctica.

Lo que haces y sientes

es la manifestación más clara de tu práctica.



## **Día de lluvia.**

A veces la lluvia es como una jaula invisible,  
como unos barrotes imaginados,  
como una cárcel soñada. Cárcel al fin.

Buscas el vuelo de las gaviotas, las golondrinas de  
visita,  
pero ellas tampoco están.

Cierras las ventanas y el calor de agosto es como un  
carcelero que se ha metido  
dentro.

Así que abres una ventana  
y un abrazo fresco te reconforta.

Y a veces la cárcel no es una cárcel sino un refugio,  
un santuario, un templo.

De qué depende?

Sólo depende de si has visto a Dios o no,  
si le has reconocido.

Donde está Dios es el refugio,  
no hay que buscar más,

no hay que irse a otro lugar.

Si reconoces a Dios en ti, cualquier sitio es bueno, cualquier instante, cualquier situación.

No hacen falta distracciones.

Si acaso, mueves el cuerpo, lo cuidas, como una ofrenda.

Como cuando limpias la gompa y la preparas en los preliminares

para la sesión de meditación.

Para recibir la preciada visita.

Cuidas esta casa de huesos y músculos, este refugio, este vehículo temporal, el santuario que habitas.

Y respiras el aire fresco que entra por la ventana.

Los quarks que conforman este cuerpo de paso celebran el aire fresco y limpio que nutre el sueño de Dios.

## El paso del tiempo.

De repente la caricia fresca del aire en la piel;  
la luz nueva, que ya no es de estío.  
Los aromas, los sonidos nuevos.  
El mismo silencio es nuevo también.  
Y comprende la alucinación del paso del tiempo,  
la hipnosis del vértigo.  
Sigue siendo ahora;  
como antes, en el verano, era ahora.  
Cuando alguien se quejaba del calor y expresaba las  
gananas de que llegara el  
otoño,  
ella decía: No empujes el tiempo, ya corre por su  
cuenta.  
Le gusta disfrutar incluso de las "molestias" del  
presente,  
en tanto sigan siendo presente.  
No anticipar tiempos "mejores".  
Para qué acelerar el paso del tiempo,



ya tan rápido en sí mismo  
que produce vértigo.

Y sin embargo, es una mera alucinación  
producida por el relato histórico.

Igual de presente, el aire fresco en la piel,  
el agua fría en su baño de mar  
y los colores del otoño.

Aquí y ahora, tanto como hace un instante el aire cálido  
y el agua templada en el mar.

No existe "paso del tiempo".

Solo cambian las experiencias

pero el tiempo sigue siendo presente, aquí y ahora.

Y siempre es así.

## **Feliz continuación.**

La despierta el canto de las tórtolas.  
Abre los ojos y encuentra una explosión de rosas,  
naranjas y violetas  
en las formas de las nubes, bajas, sobre el horizonte.  
La luna llena aún brilla con toda su luminosidad  
sobre un cielo que ya ha comenzado a aclarar.  
Un escenario mágico se despliega ante sus ojos.  
El cosmos también cuenta con sus propios rituales de  
celebración.  
No ha tenido que coger el avión o el tren,  
ni siquiera la bicicleta para ir a encontrarlo.  
Basta con abrir los ojos desde el futón,  
levantarse y mirar por la ventana, salir al balcón,  
caminar por el pasillo  
y acercarse a las vidrieras de la galería.  
La envuelve una explosión de luces y colores  
que invaden su espacio interior en un arco de 360  
grados,

el de su casa de ladrillos y madera  
y el de su cuerpo de huesos y músculos.

Un templo y el otro, insuflados de los colores cósmicos,  
del templo más grande.

Las gaviotas cantan al vuelo.

Como un estallido de celebración de bienvenida  
al nuevo mes que entra.

Un nuevo capítulo lleno de acontecimientos  
nuevos.

Feliz continuación.

## **Conversaciones incómodas.**

Sólo mantenemos conversaciones incómodas con las personas que nos importan.

El otro día vi un gráfico piramidal:

Una base amplia de "conversación incómoda", otra más pequeña encima con la misma etiqueta, otra más estrecha encima, y otra, hasta llegar a la cima donde cambiaba el rótulo a "Relación sana".

Cuando hay conflicto en una relación, una forma de resolverlo es a través de conversaciones incómodas.

Pero puede ser que a veces no te interese tanto como para pasar por esta situación.

Ahí está la prueba del algodón:

si te merece la pena pasar por un momento incómodo o no.

Es verdad que hay personas evitadoras por naturaleza,

que prefieren perder lo que sea, incluso lo más valioso, incluso la vida misma, por no hacer un esfuerzo "molesto".

Pero aún en este caso, puede que haya un momento en el que reaccione, que sienta el impulso de "comprender", duela lo que duela.

Éste es otro elemento a prestar atención en nuestra vida y nuestro modo de actuar: en qué medida nos moviliza el comprender y en qué medida la anestesia del autoengaño.

Ése que siempre encuentra argumentos protectores del "yo" y sus ideas y creencias.

Sin darle importancia alguna a la incoherencia en la vida diaria, en las relaciones.

Una vez escuché de boca de una monja budista: "Qué manía con estar bien!"

Me hizo reír.

Eso sólo lo puede decir una persona que ha aprendido a estar bien en cualquier situación, no importa las molestias. O las incomodidades.

Dicho esto, hay que recordar que, desde el amor,

ninguna conversación o situación podría ser incómoda. Porque desde el amor no hay miedo, no se necesita ser valiente.

Pero cuando hay conflicto en general suele ocurrir que también intervienen otros sentimientos

(como el miedo, el rechazo, el resentimiento, la vieja herida personal, etc.).

Así que en las situaciones conflictivas, aun habiendo amor,

también hay otras experiencias ajenas al amor.

Y en ese caso, sí,

hay que pasar por cierta "incomodidad" del yo herido para resolver desacuerdos y confrontaciones.

Y a veces, también, funciona el silencio, vacío de palabras.

Esto ocurre cuando en el silencio damos espacio al amor

y todos los pequeños choques se disuelven como fuegos de artificio.

Si es así, no hay nada más que hablar.

Pero si el conflicto persiste, si el yo herido permanece herido,

entonces probablemente hay que pasar por las

"conversaciones incómodas".

Thich Nhat Hanh propone su propio ritual,  
al que denomina "Empezar de nuevo".

Pero éste será un tema para otra ocasión.

# Los cinco entrenamientos de la plena conciencia.

La facilitadora de turno leyó los 5 entrenamientos de la plena conciencia de Thich Nhat Hanh.

1. Reverencia hacia la vida. No matar.
2. Verdadera felicidad. No robar o consumir en exceso.
3. Amor verdadero. No mantener relaciones o conductas sexuales inapropiadas.
4. Habla amorosa y escucha profunda. Uso apropiado de la palabra; no mentir o criticar.
5. Transformación y sanación. No consumir sustancias tóxicas o adictivas.

En el compartir, algunas personas del grupo expresaron sus dudas o dificultades para comprender o hacer suyas algunas de estas propuestas de vida.



Alguien habló de su facilidad natural para integrar el segundo entrenamiento, sobre "no robar".

Tengo una tendencia tal a la austeridad que a veces raya la pobreza, se podría pensar.

Tal como yo lo vivo, me proporciona un sinfín de experiencias de abundancia.

No preciso robarle mucho al planeta, no más de lo que necesito y en realidad se necesita tan poco para vivir una vida plena.

Hace un instante, en la meditación en silencio, disfrutaba de la contemplación, la energía apacible del grupo, la luz de la tarde en el patio, los sonidos del atardecer.

No saqueas los recursos del planeta cuando disfrutas de la luz de la tarde; aunque tú la hagas tuya, sigue estando ahí, en toda su plenitud.

Y la experiencia de disfrute apacible que genera en ti se proyecta y regresa al universo, enriqueciéndolo aún más.

Y más o menos lo mismo cuando el baño en el mar,

el paseo en la montaña,  
la contemplación en el terrado,  
la inspiración en la escucha profunda  
de los seres que activan mi amor.  
Digamos que soy una inquilina poco depredadora, en  
este hogar de paso.

El entrenamiento más importante para mí en estos  
momentos es el quinto,  
sobre evitar las sustancias intoxicantes -dijo otra  
persona de la sangha.

Y no me refiero precisamente a una copa de vino,  
eventualmente -sonrió.

Me refiero más bien a las conversaciones tóxicas,  
la "cultura" que consumo, los pensamientos...

Intento fijarme en dónde pongo la atención  
y qué experiencia genera,

qué mundo crea en mi mente, qué "yo" activa.

Donde pongo la atención, ¿es una sustancia intoxicante  
que genera crítica, victimismo, preocupación, miedos,  
yo separado?

¿O bien nutre mis semillas de apreciación, gratitud,  
contentamiento,

plenitud, libertad, amor, no-miedo?

Pongo la atención en dónde pongo la atención,

y el mundo que construye

y el yo que genera.

Esa es mi principal práctica en esta etapa de mi vida.

Otra persona reflexionó ligeramente sobre los cinco entrenamientos

como "mandamientos" o propuestas éticas de vida.

¿No se podrían resumir en uno solo? -dijo.

"Ama y haz lo que quieras", tal como dijo San Agustín.

Yo me quedo con eso -dijo.

Ama y todas las reglas éticas estarán incluidas.

Y desde el amor, haz lo que quieras.

Sin embargo, no siempre es tan fácil -apostilló alguien.

A veces, tu fuente de amor es como un grifo seco.

Simplemente no aparece en tu vivencia, aunque sea un instante,

aunque sea durante una etapa breve de tu vida.

Entonces, para esas ocasiones, contar con una guía de conducta basada en el

amor

supone una gran ayuda.

Y de eso tratan los cinco entrenamientos.

Hubo un silencio de acuerdo.

El silencio se mantuvo durante unos minutos como una dulce contemplación.

Sonó la campana  
y se dio por acabado  
el compartir.

## **Los motivos para el odio que arrastramos no siempre existieron.**

El niño amaba mucho a su madre.

La veía guapa, la más guapa de todas las madres, inteligente, emprendedora.

Era quien organizaba las cosas en casa y le protegía a él y su mundo.

Siempre podía contar con ella.

Ella solía decirle: "Vive tus sueños".

Decía frases como:

"Vive tu vida. Escribe tu propio guion de vida, la vida que deseas vivir.

No la que esté de moda o la que dé más dinero o más poder,

o la que esperan de ti las personas que amas.

Vive tu vida, la que tu alma necesite explorar en esta existencia humana. La tuya".

Él a veces la entendía a medias pero sabía que su

madre le apoyaría en todo,  
contaba con que le apoyaría cuando necesitara una  
mano,

que podía contar con ella en todo momento, en  
cualquier situación.

Su padre era otra cosa.

Pasaba todo el día fuera y cuando llegaba a casa se  
sentaba a leer el periódico,

a comer lo que hubiera preparado, a dormir.

El padre no tomaba las decisiones en casa ni parecía  
que tuviera "sueños".

Era guardia civil y el hijo lo veía como un hombre gris.

Su madre era costurera, cosía y diseñaba vestidos  
personalizados para sus clientas

y al hijo le encantaba la misión de llevar el vestido  
confeccionado,

bien doblado, planchado y empaquetado a las clientas,

que invariablemente le recibían con una gran alegría,  
como al emisario que les lleva la mejor obra de arte

con la que ellas celebrarían tantas fiestas

y se sentirían guapas, atractivas y admiradas.

Además de ser una buena costurera y diseñadora con  
proyectos de futuro,

la madre amaba la música y tenía debilidad por el arpa,  
que tocaba en sus momentos de recogimiento y

meditación.

Si había algo de lo que nunca se desprendería, ni en el peor de los casos, era de su arpa.

Así que el hijo amaba y veneraba a su madre.

Hasta que un día descubrió unas cartas anónimas, de un admirador que también la amaba.

Vivía en Barcelona

(la gran ciudad, tan europea, desde el punto de vista del pequeño pueblo del interior

donde vivían y nunca pasaba nada)

y al parecer era escritor, un escritor famoso.

El hijo también quería ser escritor.

Cuando se hizo mayor, acabó una novela que hizo llegar a varias editoriales que, sistemáticamente, la rechazaban.

Así que decidió autopublicarla pero la impresión costaba mucho dinero.

Se lo pidió a su madre (a la que ya por entonces odiaba, convencido de la traición que estaba infligiendo a la familia,

a su padre, a él mismo);

era una suma muy elevada pero su madre la consiguió y

se la dio.

La edición resultó ser una ruina y un buen día, caminando, vio en una tienda de música el arpa de su madre, que comprendió que había vendido para hacer frente a los gastos de la publicación de la primera novela de su hijo.

La situación familiar era cada vez más difícil; la relación entre madre e hijo se deterioraba día a día, el padre enfermó y murió, y el negocio de la madre empezó a decaer con la crisis económica del momento.

La actitud del hijo llegó a ser tan hiriente que un día que se traspasaron todas las líneas rojas la madre le dijo que se fuera de casa y no le volviera a dirigir la palabra.

Así lo hizo el hijo.

Pasaron 40 años sin saber de ella.

Se había convertido en un escritor profesional, había ganado varios premios y en uno de los congresos al que había sido invitado coincidió con el escritor que había sido amante de su madre.



Por fin podía tener una conversación con él.

Pero, para su sorpresa, el escritor no recordaba a su madre.

Nunca había tenido una relación con ella, ni siquiera había conocido a esa mujer.

Entonces se acordó de un amigo guardia civil en su juventud.

El guardia civil, destinado en Barcelona, estaba enamorado de una chica de su pueblo, una costurera, pero no se atrevía a dirigirse a ella.

Entonces le pidió al escritor en ciernes que le escribiera las cartas, inventándose una personalidad más interesante que la suya propia.

Más tarde le revelaría su secreto a la costurera y acabaría casándose con ella.

Así fue como el hijo descubrió que su madre nunca había tenido un amante y que las cartas que tanto dolor le habían producido eran de su propio padre.

Y ella las había guardado como parte de su historia común.

El "amante" era su padre.

Se había pasado la mayor parte de la vida odiando a su

madre por un motivo  
inexistente,  
por un equívoco.

Qué podía hacer ahora, 40 años después de haber roto  
su relación con ella?

¿Pedirle perdón, decirle que todo había sido un  
malentendido?

Para su sorpresa, se dio cuenta de que el odio que había  
sentido durante tanto  
tiempo se había hecho real.

Su relación con su madre ya estaba marcada por el  
odio.

No importa que el origen fuera una confusión,  
con el paso del tiempo ese odio se había estabilizado  
y ya formaba parte de su relación.

Comprendía que no era justo para ella, pero así era.  
Volvieron a pasar los años.

Un día llamó a una antigua vecina del barrio de su  
madre

y le preguntó por ella, cómo se encontraba.

La vecina le explicó que había muerto varios años atrás,  
en una pobreza muy extrema  
y sola.

Pero si algo la hacía feliz era saber que su hijo había

conseguido realizar  
su sueño  
y se había convertido en un reconocido escritor.

*(Versión libre de la novela "Mamá", de Edmundo Díaz  
Conde)*

## Los recuerdos que nos traicionan.

Te preguntas si las razones para el odio que arrastras son reales o imaginarias.

Yo diría que casi siempre son construcciones imaginarias

porque se sostienen en recuerdos contaminados por aportaciones ajenas a los

"hechos" en sí mismos,

como la percepción personal,

nuestra reacción emocional del momento (y en cada momento del recuerdo, diferente),

las exigencias y expectativas acerca de cómo tendrían que ser las cosas, las

decepciones,

la falta de empatía hacia la situación personal de las demás personas implicadas,

la información que desconocíamos, tan necesaria para comprender,

el egocentrismo fundamental, etc.

Y el relato mantenido

y modificado ("enriquecido" con una larga lista de nuevas suposiciones) con el paso del tiempo.

Y el relato acaba convirtiéndose en la "realidad".

Pero no siempre lo es.

No siempre tiene en cuenta todos los elementos originales.

Y, en cualquier caso, cada persona hace lo que puede en un momento dado, dadas las condiciones.

También las que nos "ofenden" o nos hieren.

Nadie es responsable de nuestras heridas, excepto nuestra propia mente condicionada.

La buena noticia es que también es nuestra propia mente la que nos puede sanar.

Y solo ella.

## **Los beneficios del odio.**

Nadie es responsable de nuestras heridas excepto nuestra propia mente condicionada.

Y si duele tanto (el odio, los resentimientos) y nos roba tanto (las relaciones tan valiosas, la paz, la gratitud);  
cabe preguntarse por qué nos aferramos tanto a ese ladrón.

Qué beneficios obtenemos de él.

Y ahí es donde aparece ese personaje, el yo separado, autoprotegiéndose de alguna manera.

Quizás nos sirve como chantaje emocional al generar la culpa en la otra persona, el castigo que necesitamos infligir,

un castigo sin fecha de caducidad, que nos permite pedir y pedir,  
sin que la deuda nunca se acabe de saldar.

O quizás es la excusa perfecta para tener a alguien

fuera,  
responsable de todos nuestros "fracasos".

Para que duelan menos.

Aunque duela más.

O quizás es el relato victimista que nos permite llamar la atención de otras

personas,  
que nos cuiden y nos quieran.

Si sientes algún tipo de odio o resentimiento,  
te invito a mirar en los supuestos beneficios  
que ese dolor tan profundo, ese ladrón de vida y  
relaciones,  
te proporciona.

Y si llegas a la conclusión de que lo que más te interesa,  
para respirar en  
libertad,  
es deshacerte de este secuestrador (el odio, el  
resentimiento),  
pero resulta tan difícil ya, después de tanto tiempo,  
tan parte ya de tu vida,  
tan parte ya del propio "yo",  
si te preguntas cómo hacerlo,  
aquí va una propuesta.

Un recurso que sin duda funciona es conectar con el amor en nuestro interior y, desde esa mirada, ver lo mejor de la otra persona, ver su "luz".

Y también su lucha por la supervivencia.

"Sé amable con quien quiera que te cruces porque está librando una gran batalla".

Cada instante que conectas con el amor (esa fuente interna)

surge una nueva oportunidad,

un "empezar de nuevo" natural y automático.



# Mantras.

Caminaba en dirección a la gompa de meditación para las enseñanzas de la mañana cuando alguien la adelantó bruscamente, casi empujándola.

"¡Quítate de en medio!", le soltó.

Miró a la persona que le hablaba, ahora ya por delante de ella,

un hábito naranja de monje,

volvía la cabeza para mirarla con una sonrisa de complicidad.

"¡Quítate de en medio!"

Ella también sonrió.

Se convirtió en uno de sus mantras personales.

Dices: Qué difícil es conectar con el amor, cuando lo que sientes es odio y resentimiento.

Y qué difícil es amar a la persona que te odia.

Quítate de en medio.

(Ese yo tan egocéntrico, incapaz de ver y comprender la situación global).

Quítate de en medio y verás que no es tan difícil.

Y surge de manera natural.

Ella estaba preocupada porque no le cuadraban las cuentas,

en el centro budista en el que colaboraba como voluntaria.

Le sobraban 80 euros.

Se obsesionó con el tema.

El director de cuentas le dijo que no se preocupara tanto.

Ella pronto encontró la pieza que les faltaba.

Cómo se nos ha podido pasar?, le comentó, todavía enfadada con su propia "mala gestión".

"Claro -respondió él, como somos tan infalibles..."

Lo miró como una realización.

Cada vez que se machaca por algún error, aparece esa voz, como un mantra.

Cada vez que se fustiga con un "cómo puede haberme pasado a mí, un fallo como

éste".

Siempre surge esa otra voz:

"Claro, como soy tan infalible..."

Su trayectoria vital había sido algo dura,  
como todas las trayectorias vitales.

De vez en cuando y cuando menos te lo esperas, la vida  
zarandea tu mundo  
y las piezas se desmontan como un rompecabezas  
inestable.

Y hay que volver a construir sobre otros cimientos.  
Le parecía que el sentido de todo era aprender, en  
cualquier circunstancia.

Solía decir:

Lo importante no es la felicidad,  
sino la sabiduría.

Y así lo sentía.

La dureza de la vida no la asustaba. Formaba parte de  
la aventura.

Y entonces escuchó aquella canción de Héctor Lavoe.  
Aun en la vorágine del baile y la muchedumbre, lo pudo  
escuchar:

"Si tú no tienes felicidad, de sabio no tienes na".

Y fue como una luz.

Ahí está la prueba del algodón de toda tu "sabiduría",  
en la medida de tu contentamiento y tu alegría.

Si la experiencia por la que has pasado deja una estela  
de miedo (temor, preocupación)

o bien de liberación, fortaleza y alegría.

"Si tú no tienes felicidad, de sabiduría no tienes nada".

Se convirtió en otro mantra. Otro toque de atención.

Otro recordatorio para la revisión

de cómo van las cosas en tu vida.

## **Empezar de nuevo.**

Se pone a cantar esa canción que solía cantar su madre cuando ella era una niña

y apenas la entendía.

"Qué no daría yo por empezar de nuevo!"

Pasados los años, su madre ya no está para cantarla.

Qué no daría yo por empezar de nuevo!, piensa ella.

Sería una hija diferente.

Quizás.

Qué no daría yo por empezar de nuevo.

Sería una madre diferente, quizás, si pudiera.

Detiene el relato,

la larga fila de culpas se disuelve en la nada,

como un rompecabezas que se desmonta,

un sueño que se evapora.

Hoy es el día para empezar de nuevo,

ahora es el instante.

¿Y dices que no le encuentras sentido a tu vida?

Ahora es el momento de ser quien eres, como quieres que te recuerden.

Detienes el tiempo y miras tu mundo.

Como si pararas la película en un fotograma, pero lo contemplas todo.

Todas las relaciones que mantienes,  
las personas, los objetos, los acontecimientos.

La buena noticia es que no tienes que dar nada para empezar de nuevo,  
ya lo estás haciendo.

Éste es el instante para empezar de nuevo,  
esta vez sin egocentrismo, sin "yo primero".

Quítate de en medio  
y qué bella es la vida que te queda  
por vivir!...