

<http://reflexionesdeunaestudiantebudista> (9)



El desierto

por M.M.

# Buda y los maras.

A veces, la vida es como Buda meditando bajo el árbol,  
intentando el silencio y la plenitud,  
y proyectando un ejército de maras,  
en forma de apariciones externas  
o internas.

Una nube de pensamientos  
proyectando una nube de amenazas.  
Frasas hechas de autocondena, comparaciones,  
competividad,  
dudas, relatos de culpabilidad y menosprecio.  
Una sucesión de maras actuando para su causa,  
para la hipnosis y el control.  
Pero tú sabes que ellos mismos son fantasmas  
y alucinaciones proyectadas por tu propio karma  
(tus propias tendencias, tanto tiempo practicadas y  
fortalecidas)

y que no basta con protegerse,  
negarlas o rechazarlas.

Que tienen una función y están llenas de  
significado.

Por ejemplo, todas esas condenas, culpas y  
menosprecio  
se dirigen a un yo  
y no hay mejor momento para investigarlo,  
buscarlo,  
y decidir si es eso con lo que te vas a identificar.  
O no.

Dónde está ese yo tan incapaz,  
pequeño e insuficiente.

Si hay algo ahí por lo que merezca la pena seguir  
sufriendo.

Esta confianza en el sentido de las cosas  
(de las situaciones, las apariencias, incluidos los  
maras)

es lo que la hace deleitarse en la aventura,  
incluso cuando toca padecer.

Y así, entendía tan bien a Teresa de Ahumada cuando escribía:

"AçOh, que no puede faltar en el padecer deleite!"

Es cuesta arriba y duelen las piernas.

Y las pocas apoyaturas en las que te sostenías se están resquebrajando por el camino.

Pero todo eso, esa desnudez progresiva, te está acercando un poco más a la esencia.

Sólo tienes que mirar con más atención la película que vives, para comprenderla.

Todo está aquí.

No necesitas viajar a las montañas sagradas para encontrar a Manjusri.

O a Tara.



# La atención plena.

Tulku Lama Lobsang dijo:

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

Y sonrió con esa mirada cómplice.

Ella sabe de eso

y sabe de sus riesgos.

Hay que estar muy identificada con el yo divino para que el yo humano no te arrastre.

Es habitual cruzarse con las personas y escuchar sus historias, sus penas y sus glorias, sus objetivos y sus frustraciones, sus expectativas y su falta de ellas, sus orgullos y sus culpas, sus éxitos y sus fracasos. Y lo bueno de escuchar es que te quedas sin

historia propia.

Tu propio relato silenciado.

Y de repente, alguien pregunta:

"¿Y tú qué? Cómo te va?"

Y caes en la cuenta de que has desaparecido.

Nada que contar.

Nadie que contar.

Y a veces no es así.

A veces, una frase o una situación te resulta inspiradora y te vuelas,

te llenas de confianza y cuentas lo que te importa, y alguien se altera.

Y parece que has pisado alguna de esas minas antipersona.

Y desistes.

Es más seguro escuchar.

Todas esas historias, traumas y victorias.

El culto al dolor, tan arraigado.

Acompañar en silencio.

Desde el silencio.

Pero si al ser humano solo se puede llegar desde el ser humano,  
cuidado con instalarte en esa zona de confort.  
Porque solo desde Dios puedes llegar a Dios.  
Y a lo mejor tienes que elegir.  
O desarrollas el don de la versatilidad  
o quédate donde más te convenga.

Y la locura (eso que llaman "locura")  
no es lo peor que te puede pasar.

---



# La visión profunda.

Tenía ganas de volver a casa para retomar el libro que estaba leyendo.

Contó que se había quedado cuando el autor decía que podemos cambiar nuestro presente y nuestro futuro.

Y nuestro pasado

-añadió, con una expresión de sorpresa.

Lo de cambiar el presente y el futuro lo entiendo, ¿pero el pasado?

Lo dejé ahí porque era hora de venir al grupo de estudio,

pero tengo ganas de volver al libro a ver cómo me explica eso de cambiar el pasado.

No veo misterio -dijo alguien.

Sólo hay que cambiar el relato.

Qué relato? El pasado es el pasado y está pasado,

concluido.

Imposible cambiarlo.

El pasado es una historia que tú te cuentas.

Y sobre el mismo "pasado", lo que tú supones "hechos",

los otros personajes de la historia pueden tener interpretaciones diferentes,

y hasta situaciones y hechos diferentes que tú no consideras.

Otras narraciones, otro "pasado".

Pero mi pasado está concluido, cerrado, lo que pasó pasó.

Cómo voy a cambiarlo?, insistió.

Cambia el relato.

Cambiar el relato no significa inventarse otro.

No se trata de sustituir la vieja narración por una nueva, con palabras nuevas para nuevas escenas y situaciones.

Basta con ampliar la visión,  
salir de las anteojeras del egocentrismo  
para ver más cosas,  
y más en profundidad.

Cuando salimos de las anteojeras del egocentrismo  
y ampliamos el gran angular,  
nos permitimos ver a los otros personajes,  
con sus cargas emocionales,  
la dureza y grandeza de la vida también en sus  
actitudes y conductas.

Y cuando la película es más completa e  
integradora  
se cambia el relato.

Automáticamente. No tienes que hacer nada. No lo  
haces tú.

Se cambia el pasado que nos contamos.

Cambia el pasado.

Una vez acudió a hacer un reportaje sobre "el niño  
y la niña herida", para la sección "Lo hemos

probado" de su publicación.

Así que se involucró de lleno en el taller, como una más.

En un momento dado, se trataba de "bajar a los infiernos" de la infancia y sacar fuera todo el dolor.

Las personas integrantes gritaban y lloraban, y proferían insultos e improperios (especialmente a las madres), llevadas por el dolor.

"Destrozaste mi vida! A Maldnacida! A Ojalá te pudras en la vida y agonices en la tumba!"  
y un largo etcétera.

Ella no pudo sumarse al tumulto y el maestro le reprochó que no estaba trabajando.

Yo también he bajado a los infiernos -le respondió-

y he visto a la niña herida.

Pero también he visto a la madre herida.

Y al padre herido.

Y al hijo herido. Y a la hija herida.

Y a la abuela, y a la amiga, y al hermano herido.

Heridas de muerte.

Y a veces era yo misma quien infligía esas heridas, consciente o inconscientemente, sin saber, porque no podía hacer otra cosa.

No puedo llorar solo por mí  
ni poner la culpa en nadie.

Todo el mundo vamos haciendo lo que podemos con nuestro dolor.

De nuevo en el grupo de estudio, alguien comentó que ni el pasado ni el futuro importan en el aquí/ahora.

Pero en el aquí/ahora está todo, también el pasado y el futuro.

Cuando aparece un dolor, un resentimiento, un reproche,  
un miedo, un pensamiento  
es ahora.

Aunque lo ubiquemos en el "pasado" o en el "futuro".

Es ahora.

No existe el pasado ni el futuro fuera del presente.

El único pasado que existe está en el presente.  
Y el único futuro que existe está en el presente,  
aquí y ahora.

Y por eso solo aquí y ahora se pueden disolver los  
nudos y dolores que creemos que pertenecen al  
pasado  
o al futuro.

Y solo ahora podemos cambiar el presente y el  
futuro.

Y también el pasado.

Porque están aquí.

Y eso sólo puede tener lugar  
desde la visión profunda.

---

# Caminos.

Encontré un par de textos en mi libreta de notas, que me hicieron pensar en los comentarios de Carolina y Diego en la entrada anterior, sobre la visión profunda y la oración (o petición de ayuda). Anécdotas cotidianas. Comparto.

Silencio.

Recogía mis cosas del terrado cuando empezaba a refrescar, de vuelta a casa.

Un poco triste ante el abandono, el silencio.

O mi incompetencia para escuchar algún mensaje de la Vida.

No estabas conmigo, me dice Ella, ocupada escribiendo el cuento de lo que harías si te tocara la lotería.

Me reí.

Es cierto.

La lotería o lo que fuera, profundamente distraída.  
Si pudiera elegir un deseo y solo uno, ¿sería ése,  
el gordo de la lotería?

Quizás elegiría  
comprender,  
la paz estable,  
cambiar el relato de mi vida  
y de la Vida,  
para que deje de hacerme daño.

Eso sí está en tu mano, me dijo Ella.  
Sí.

Supongo que sí.  
Y cómo lo hago?

Dónde encontraré la fuente de inspiración para  
esta nueva visión?

Ya lo has hecho antes. Y funcionó.

Hasta que se esfumó  
la "gracia" -respondí.

Quizás tendría que pedir ayuda. Lo llaman  
"oración".

Ayuda para volver a hacerme permeable a los  
mensajes de los libros  
y de la vida,



los que ya están dentro  
y los que aún no he sabido ver.  
Ayuda para la visión profunda.  
La visión  
que me permita trascender el miedo.  
Y entonces mi vida será otra cosa.

La oración.

El amigo le explicaba su rechazo por la oración.  
No es el reconocimiento de la debilidad y la  
vulnerabilidad lo que le molesta  
sino la separación que pone fuera al superhéroe  
que ha de venir a salvarte.

Desde la ignorancia de la separación no vas a  
llegar muy lejos, dijo.

Si acaso, a una catarsis pasajera producida por la  
desesperación del momento.

A no ser que pidas ayuda al Yo grande, el Yo  
universal que corre por tus venas -reflexionó.

Mi yo pequeño a mi Yo grande:  
Ayúdame a disolverme en ti,

como agua vertida en agua.

Y para eso tengo que "desesperar"

de todo lo demás,

desengañarme,

que los maras de la duda pierdan su poder.

Ayúdame

-cerró los ojos y se entregó a su Yo grande.

Que las dudas desaparezcan,

para que pueda emerger la visión profunda

que me permita

la paz,

aun en el seno de cualquier guerra.



# La visión de la impermanencia.

El proceso es lento y por eso la paciencia es fundamental y una gran riqueza.

¿Te imaginas sentarte a contemplar el crecimiento y transformación de la semilla que acabas de sembrar, cómo echa raíces en la tierra y busca la luz y el aire convertida en tallo y luego hojas y flor y fruto?

El proceso es tan lento que podrías pensar que no está pasando nada.

Lo mismo con la maduración de las situaciones.

Las ves venir.

A veces sientes acercarse la sombra de algo,  
indescifrable,  
y a veces un dolor precursor en los intestinos,  
o las piernas pesadas,  
o una torcedura de tobillo que duele como un parto  
difícil  
y largo,  
solo que no sabes qué está pariendo la vida para  
ti, que duele tanto.  
O quizás sí lo sabes.  
Y acaba por llegar, esa pesadilla que nunca  
habrías previsto en tu guión.

Y luego pasa.

Y a veces sientes que algo cambia dentro,  
como si empezara a disolverse un dolor, un  
resentimiento,  
un odio enquistado.  
Y es lenta la maduración de una nueva relación  
que está a punto de nacer.  
Y la ves venir, con toda claridad,  
en este presente, aquí y ahora,

la nueva aventura en proceso de maduración.

A veces dolorosa y a veces liberadora, perfumada de aires de plenitud.

"Y eventualmente nos damos cuenta de que el sufrimiento y la felicidad no son dos cosas separadas".

(Thich Nhat Hanh)

---

# La atención apropiada.

No es nuevo, que no se siente cómoda regodeándose en la queja, en "la vida es sufrimiento" ("lo dijo Buda"), "el mundo es un valle de lágrimas" y cosas así.

Era prácticamente adolescente cuando, en una entrevista para una publicación local a un psicólogo muy mediático, le preguntó, ya off the record:  
Por qué esa tendencia a focalizar nuestra atención en los conflictos, en lo que no nos gusta, hasta convertirlos en traumas?  
Y qué pasa con todo el amor que hemos recibido, las miles de veces que nos han salvado la vida en

la infancia, desde que llegamos a este mundo,  
los abrazos, los cuidados,  
la comida con que nos alimentaron, la ropa con la  
que nos vistieron,  
todo lo que nos enseñaron?

Llegamos aquí sin nada con lo que pagar los  
favores y nos los proporcionaron gratis  
y a menudo con amor.

Por qué no recordamos cada uno de estos gestos  
cada día,

igual que recordamos aquella vez que mamá no  
estaba presente  
o alguien nos miró mal?

El psicólogo le respondió:

Porque lo que está bien no cuenta,

es la carencia lo que produce los nudos y  
conflictos

y heridas emocionales.

Pues a lo mejor es que equivocamos el foco de  
atención ("atención inapropiada").

Imagina qué diferente sería la vida si tuviéramos  
presente cada gesto de amor

y cuidados y atenciones que nos han sido

regaladas.

Sentiríamos una gratitud infinita  
y el privilegio infinito  
de vivir la vida que nos ha tocado vivir.

Y ahí sigue,  
haciendo un esfuerzo cotidiano  
(cuando hace falta, y otras veces sin esfuerzo)  
para visibilizar la energía sagrada que aún corre  
por sus venas,  
lo mismo que en cualquier otra apariencia que se  
manifiesta.

Visibilizando la cara de Dios en cada ser, en cada  
objeto, en cada situación.

En el canto de los pájaros al atardecer,  
o al amanecer, sacándola del sueño de la noche.

En las nubes sonrosadas y grises.

En su propio cuerpo,  
que a veces le disgusta tanto,  
cuando se olvida de que es también el rostro de  
Dios.



Corregía los textos para la edición del próximo ebook cuando encontró aquella comida, cuando el amigo repentinamente la miró con sorpresa y dijo:

"¿Eres una Valkiria!"

Ella no entendió pero percibió que el amigo había transcendido por un momento su pequeño yo (de ella)

y eso le gustó porque ella hacía lo mismo con él, y con todo lo demás, cuando aparecía, a menudo.

Y apareció una cena una noche de San Juan, en una terraza,

los fuegos artificiales por detrás de la silueta del amigo,

que por aquella época decía no entender la vacuidad.

Hablaron del Libro Tibetano de los Muertos y del acompañamiento que recuerda al ser que

acaba de dejar este mundo  
que todo lo que encuentra en su viaje es meramente  
un sueño.

Demonios, amenazas, vértigos, monstruos en el  
camino, infiernos...

No te lo creas, es una mera proyección de la  
mente.

Pues imagínate que en la vida de vigilia  
te acompañan emanaciones de Buda que te  
recuerdan

que lo que está ocurriendo y tanto te afecta  
es solo un sueño, proyecciones de la mente.

Ese sueño lúcido tiene que ver con la vacuidad.

El amigo la miró como si la acabara de ver por  
primera vez y dijo:

"¿Eres una emanación de Buda!"

Y ella no dijo que no ni jugó el juego de la  
humildad

y el ocultamiento.

Pensó:

Claro. Y tú también.

Porque para ella él siempre había sido una

emanación de Buda,  
un yídam que había salido de la esfera última, del  
dharmakaya,  
para manifestarse en el mundo de la forma.  
Como todo lo demás.

Y ahí sigue,  
porque ya hace tiempo se cansó de marear la  
perdiz  
y del monotema de la miseria humana.

En otra entrevista a un sociólogo especializado en  
las relaciones de género,  
él le aseguraba que hombres y mujeres eran  
planetas separados e incompatibles,  
destinados a no entenderse nunca.  
Su narrativa era de guerra y conflicto imparable,  
como la propia historia de sus relaciones  
personales.  
Ante la condena perpetua e inevitable que él  
desplegaba,  
ella le preguntó:

¿Pero no nos vamos a cansar nunca de sufrir?

Y otra vez esa mirada sorpresa del especialista en la materia:

¿Tú te has cansado de sufrir?

Ella respondió:

En ello estoy.

---

# En el padecer, deleite.

Juntó las palmas de las manos a la altura del corazón  
y era la señal para anunciar el compartir, permiso  
para hablar, desde el corazón,  
cuando el grupo activaba la escucha profunda,  
desde el silencio interior.

"¡Ah, que no puede faltar en el padecer deleite!"  
Leía a Teresa de Ávila cuando, en medio del  
poema, apareció esta exclamación que me inundó  
el corazón y el cuerpo entero.  
Ni de lejos habría podido yo describir con tanta  
precisión esa experiencia  
que aparece como una lluvia de bendiciones  
inesperada,  
que me coge tan por sorpresa.

A veces, la vida se hace pesada, o difícil, o conflictiva, o dolorosa, como atravesando tierras hostiles.

Y de repente, contra todo pronóstico, salgo de mí (este personaje en el que, en el sueño, designo "yo")

y contemplo la película, la aventura que me toca atravesar en este "pilgrimage", en este viaje.

Y automáticamente aflora un sentimiento de alegría, de plenitud.

Por qué?

Por el viaje en sí, quizás, por la vida.

Por la oportunidad.

Aparece un profundo deleite.

Aun en medio del dolor, la enfermedad, el rechazo o la pérdida.

En medio del padecer del sueño, el deleite de la vida.

De formar parte del cuerpo de Dios.

No habría sabido explicarlo mejor  
y ahí está la sorpresa  
más oculta:  
Que no puede faltar  
en el padecer  
deleite.

---

# La felicidad era esto.

Lo puede recordar ya mismo: "la felicidad era esto".

Ya está aquí el momento futuro en el que recordará que

la felicidad era esto.

Es consciente.

De su mandala.

El escenario cambiante del cielo, siempre sorprendente,

desplegando vestidos de luces de colores, día y noche.

Las montañas verdes acogiendo los terrados urbanos.

El murmullo del mar

y las gaviotas planeando sobre su cabeza.

Este atardecer,

la música árabe, que se desprende como aromas de un patio vecino.



El tiempo detenido.

La consciencia del instante eterno.

También hay nudos, claro,  
y deseos que brotan de su experiencia dual.

Ese lugar en el mundo,  
donde el templo iluminado, que una vez reconoció  
como

"su lugar en el mundo",  
y sueña con habitar.

Aún hay llamadas.

Pero no perturban su paz.

Las reconoce (deseos, aversiones,  
indiferencia a veces)

y espera a que la vida revele sus planes.

Sin más.

Consciente de que la felicidad es esto.

No va a esperar a que el sueño se disuelva para  
reconocerla.

---

# El campo de batalla.

A veces la vida te da un respiro y se manifiesta la perfección,  
la plenitud.

El sol cálido, quietud en el cuerpo, la mente contemplativa, receptiva.

El canto de la tórtola ha vuelto y el de las golondrinas aún no se ha ido.

Aún siente en las piernas el masaje de las olas del mar, ayer,  
agua y tierra bajo los pies, en los muslos, en el vientre,  
activando la circulación de retorno.

Luego, el grupo de estudio apareció otra vez como un campo de batalla,  
removiendo profundidades.  
Como el mar con su fuerza,

sacudiéndola.

Surgió el tema del hoponopono, cómo creamos la realidad que se manifiesta y cómo el campo de batalla externo refleja el campo de batalla interno.

Tan obvio para todo el mundo en el grupo.

Pero el debate se acalora.

Alguien comparte sus meditaciones tántricas de proyección de amor y paz y la visualización de un mundo que se transforma en amor y paz.

Otro alguien cuestiona la validez de la experiencia meramente contemplativa

y evoca a los maestros y maestras que dirigen a otro estado de conciencia a los seres de este mundo,

que nunca va a cambiar.

Otro alguien considera que esas maestras y maestros sólo son una proyección del propio maestro interior,

todo es una manifestación del Yo-grande.

Reconozco lo que dices y cómo lo dices, y cómo lo vives, te reconozco porque estás dentro de mí. Y también el amor que tú proyectas, porque está dentro de mí.

¿No era eso lo que parecía tan obvio hace unos instantes, como una bella teoría de la Verdad?

Más tarde, en torno a la mesa, en el compartir más informal, alguien explica cómo las grandes resoluciones y condenas internacionales de las actuaciones genocidas y criminales de algunos gobiernos, en realidad no tienen ninguna consecuencia práctica. Este mundo no va a cambiar.

Hablamos de política exterior y no nos damos cuenta de que estamos describiendo la realidad interior.

Afirmamos teorías liberadoras, como un alarde de comprensión, de realización (como las grandes declaraciones internacionales de paz y condena de los actos genocidas y contra los derechos humanos), pero no siempre con efectos prácticos, y seguimos arrasando en nuestro interior, creando destrucción, haciéndonos daño en todas direcciones.

Es muy peligrosa tu equidistancia, dice alguien.  
¿Equidistancia?

Tomo partido fuera  
y dentro.

Actúo como Arjuna,  
en el campo de batalla externo  
y también en el interno.

Tomo partido y actúo.

Pero no olvido ni por un instante que  
todo

lo que parece que aparece fuera  
está en mí.

Que todo está en mí.

---

# Todo está dentro.

Quizás te puede llegar a molestar escuchar que "todo está en ti",  
y en mí.

También las cargas salvajes indiscriminadas y el abuso de poder  
y las manipulaciones y la mentira  
y el relato falso.

Qué tiene todo eso que ver conmigo, una persona tan correcta,  
amorosa y espiritual?

Y puedes pensar que "hay personas con diferentes niveles de vibración",  
mejores y peores.

¿Es que no lo veo?

Y tu maestra es un foco de luz, profundamente despierta.

Y Nisargadatta. Y Krishnamurti.

Como un chute de verdad directamente a las venas.  
Y fuera de eso, todo es oscuridad y bajas vibraciones.

Y de ahí el secreto de que depende quién manifieste la Verdad podrá oírse o no, y solo tiene poder y efectos si procede de la Fuente.

Y yo digo que desde esa dualidad discriminatoria es difícil a llegar a Dios.

Podré entretener el camino jugando con personajes buenos y malos, sabios y necios, almas con baja vibración y otras con alta vibración.

Pero desde el ser limitado y separado no voy a llegar a la Unidad.

Y solo desde Dios puedo llegar a Dios.



Puede que te moleste si te digo que toda esa guerra externa está también dentro de ti, y de mí.

Quizás crees que nunca podrías hacer nada parecido.

Y sin embargo, en otro contexto reconoces que sufres el dolor y la culpa de viejas actitudes, el dolor provocado, las tendencias aún vivas que reprimes dolorosamente porque "no quieres ser así".

Arrasando la paz en tu interior, como un campo de batalla devastado después de la guerra y durante la guerra.

Sí, hermano querido:  
el opresor y la víctima también están en ti.  
Y en mí.

Un amigo me cuenta que una gran amiga, por quien daría la vida,  
y ella habría hecho lo mismo por él en otro tiempo,  
ahora ha estado saboteando un proyecto

importante.

Lo comenta sin odio ni resentimiento,  
y volcado en recuperar su amistad.

Él sabe bien que lo que podría llamar "traición"  
es natural cuando alguien se siente enfadado,  
que es lo mismo que decir herido.

Como una fuerza profunda desde el corazón que le  
lleva a atacar,  
en la ilusión de supervivencia.

Cuando reconocemos que el monstruo también está  
dentro

(de ti, de mí, de tu amiga, de tu compañero más  
amado)

todo está comprendido  
y no hay nada que perdonar.

Y el concepto  
y la experiencia de traición  
ya no existen.

El perfeccionismo y la máscara de amor universal

impoluto  
que insistimos en imponernos  
cuando aún somos un ser humano completo  
(de heridas y celebraciones, de luces y sombras),  
esas exigencias y expectativas  
solo nos convierten en impostores traicionándonos  
a nosotros mismos.  
Y arrasando nuestro propio campo de batalla  
interior.

Reconocer dentro la dualidad que aparece fuera  
es liberador  
y nos permite disfrutar la aventura en su plenitud.

Sustituir el juicio por el humor ayuda.  
Acoger y abrazar a estos yos más heridos,  
en vez de negarlos e invisibilizarlos,  
también.

Todo está dentro.  
Comprender esto es amar. Sin condiciones.  
Es liberarse de la ilusión de amenaza.

Es prepararse para el campo de batalla  
tanto como para la paz.  
No hay una gran diferencia.

---

# Hoy es una nueva oportunidad.

Cada día, una oportunidad.

Una oportunidad para qué? (Abres la ventana y ves que no son buenos tiempos para la lírica).

Para vivir -dice esa voz.

Aún la hoja en el árbol, bailando al viento,  
sintiendo el aire en la piel,

perfumando, nutriendo el tronco.

Aún verde en el árbol.

Un día más, otra oportunidad.

Para vivir el aire en la piel.

El agua fría.

Para sumergirse en el hielo líquido (que algo se rompa y despierte dentro, esa catarsis).

Y luego, en el agua climatizada, el cuerpo sin peso  
reta a la ley de la gravedad.

Y luego, el agua caliente bajo la ducha, como un abrazo cálido, reconfortante, y luego frío.

Que algo se rompa dentro, como la cáscara del huevo cuando nace el polluelo, como el capullo de seda.

El agua, esa amiga con la que jugar, a aparecer y a esconderse.

Un día más para jugar.

Para ser cuerpo humano, pulmones e intestinos y corazón.

Para ser mar y aire y hojas verdes y marrones, frescas y secas, todas ellas.

Para ser los múltiples yos que la habitan, incluido el yo-Dios, el Yo-grande, el Despertar mismo sin yo.

Tan olvidado, tan dormido.

Tanto tiempo dormido.

Un día más. Una nueva oportunidad.

---

# El poder de los recuerdos.

Uno de sus pocos compromisos es la reunión de los lunes, con personas sin hogar.

No trabaja en la sección de las duchas, o en la organización de ropa limpia, o el asesoramiento para conseguir plaza en comedores o albergues, o hacerse un hueco en las listas para conseguir un piso o una habitación en un piso compartido.

Lo suyo es más etéreo.

Se reúnen simplemente para conversar, para exponer el punto de vista y las vivencias de cualquier situación que se da en la ciudad, desde la experiencia de una persona sin hogar.

Una vez alguien contó que lo más duro (más que el frío o el calor, o la dureza del suelo, a la que te acostumbras), es la soledad, pasarse los días sin hablar, y sin ser vista, invisibilizada.

Así que en las reuniones de los lunes hablan, se manifiestan, y lo publican en el twitter de

[@Placido\\_Mo.](#)

Se hacen visibles.

En la última reunión alguien propuso hablar sobre los recuerdos felices, o tristes, significativos o no, los recuerdos que conforman el relato de tu vida. Davide empezó diciendo que no tenía recuerdos felices.

No tuvo una infancia normal, como cualquier niño. No jugaba con cochecitos y camiones, dijo. Él, cuando tenía 8 años, ya se iba con su abuelo a trabajar en el campo. Se subía en el tractor...

Se detuvo por un momento, porque su recuerdo amargo se estaba convirtiendo en otra cosa. Yo, con 8 años, ya llevaba el tractor, dijo.

El resto del grupo lo miraba fascinado. Así que tú no jugabas con cochecitos chiquititos, tú jugabas a conducir un tractor de verdad, directamente. Se rió.



Empezó a contar historias del campo, y de su abuelo.

Cuando tenía 15 años ya pasaba por los puntos de encuentro para recoger a las chicas y los chicos de la vendimia y demás, y se los llevaba al lugar de trabajo.

Una vez le paró la policía, porque aún era un niño y hasta los 21 años no tenía acceso al carnet de conducir. Pero él ya conducía muy bien desde hacía mucho tiempo.

El policía le dijo:

Vale, yo no he visto nada, tira p'alante.

Se partía el pecho de risa contando anécdotas de la época.

Y así fue como su recuerdo triste se convirtió en otra cosa.

Su convicción de "no tener recuerdos felices" se hizo añicos en un instante.

De repente, su infancia estaba llena de momentos felices.

Y no, no había sido un niño pobre, solitario y

marginado,  
como siempre se había contado,  
sino una persona importante en su entorno.  
Y además, ligaba mucho, confesó.

El poder de los recuerdos.  
Si te cuentas un relato triste, tu vida es triste.  
Incluso con los mismos recuerdos o  
acontecimientos el relato puede cambiar,  
si lo miras desde otro enfoque.  
Y es sorprendente cuando de repente ves un poco  
más, en los mismos recuerdos.  
La historia se transforma.  
El amor de aquella vez que nos escucharon, la  
atención, los cuidados.  
Ese trajecito, vestido para la foto de estudio (las  
únicas que se hacían entonces),  
que tu madre se encargó de hacer con sus propias  
manos, planchar y vestirte.  
Por detrás de la foto, alguien cuidaba de ti.  
Y la historia se transforma.

Entonces, alguien planteó:

Y qué tal nuestros recuerdos del presente?

Las cosas de la vida presente, que un día serán recuerdos.

Cómo son?

Y el barullo se hizo tan grande que lo dejamos para la próxima reunión.

El tiempo se nos había echado encima.

Pero si algo quedó en evidencia es que, a pesar de la dureza de la vida, incluso en las situaciones más difíciles, los días están llenos de instantes y rostros que nos aportan calor, humor y hasta alegría.

Sólo hay que prestar la debida atención.

---

# Vivir despierta.

De repente, un aire fresco abanica su cara, al calor del sol.

Y no es solo el aire del Montjuic en el terrado, es un leve frío en la playa de Almería, en medio de un viaje,

apoyada en la ventana con vistas al futuro por llegar.

Aires de futuro, esa aventura.

Todo está aquí mismo.

El aire ligero abanica su pelo

y su piel se estremece dentro del jersey de abrigo y las cómodas mallas negras de estar por casa.

Su cuerpo se estremece.

Su abuelo también buscaba el sol y la luz en sus últimos años.

Sacaba la silla a la calle y se sentaba a la puerta

de casa

a ver pasar la vida de la gente.

Los niños jugando al fútbol en una calle donde aún no pasaban coches;

las niñas saltando a la comba

o a hacer teatro, con las niñas en el papel de público sentadas en el bordillo de la acera.

Las vecinas, de la compra a casa y las visitas de rigor.

Y contemplaba el desenlace de las historias y los cuerpos crecer.

Era la vida de la tribu.

Pasados los años, ella también busca el sol y la luz natural, en el terrado,

con vistas a un paisaje de cielo cambiante y canto de pájaros.

Pero el aire fresco en la cara viene cargado de pasado

y de futuro.

Y el estremecimiento.  
Todo está aquí mismo.

No quiere dejarse engañar por la sensación de cansancio  
y el pensamiento de que no hay nada nuevo por vivir,  
si acaso más de lo mismo, reducido en intensidad.  
Esa afirmación solo es válida si te quedas en el cuarto oscuro,  
si te apalancas en la zona de confort de la cueva conocida.

Pero cómo ir más allá.

Las puertas y ventanas están abiertas, lo sabe bien.  
Pero ahí sigue, sentada al sol,  
buscando dentro/fuera el fuego que la catapulte.

Respira.

Y respira.

Como para avivar un fuego que no acaba de prender.

O quizás no lo ve.  
Y la felicidad era esto.

Y entonces le llegó ese texto de Arnau de Tera.

"Con el tiempo, uno va perdiendo mundanos  
apegos; todo lo que necesita son riachuelos,  
montañas y silencios.

Con el tiempo, uno pierde la necesidad de llegar  
lejos; los pájaros ya son felices cantando en una  
rama, quietos.

Con el tiempo, uno deja de pensar en un futuro  
hipotético; lo que quiere es vivir y estar presente  
en cualquier momento.

Con el tiempo, uno ama la primavera tanto como el  
invierno; deja de importarte si te acompaña el sol  
o el calor de un fuego.

Mientras te acompañe el espíritu que habita  
dentro."

---

# Su primer retiro.

La mujer contaba que su primer retiro había sido uno de Alto Yoga Tantra.

Muy poco habitual.

Con escaso interés en ese tipo de "vacaciones significativas", hace algo más de 20 años, aquello le había llegado por sorpresa y casi regalado.

La maestra la había llamado para ofrecerle unos billetes de avión y estancia en el monasterio, de alguien que al final no podría asistir.

Ella lo habló con la familia, hizo algunos cambios en la agenda de actividades veraniegas y dijo que sí.

Le daba algo de miedo, la "encerrona" que podría ser el retiro, en el peor de los casos.

Pero peor sería quedarse con la duda de la experiencia perdida.



Al hacer la inscripción, la maestra le preguntó:  
¿Sutra o Tantra?

Ella sabía que el Sutra se refería al budismo que estaba empezando a conocer en las enseñanzas (la mejor ciencia de comprensión de la mente que había conocido nunca),  
pero el Tantra...

¿Qué es eso del Tantra?, preguntó.

El camino rápido, dijo la monja.

Ah, no, pues entonces lo otro -respondió ella-. Me gusta disfrutar del camino.

La monja la miró un momento y escribió: Tantra.

Ella no lo cuestionó.

No estaba persiguiendo nada, ni sabía nada de todo esto,  
así que dejaba a la Vida hacer.

Un salto en la narrativa y cuenta que a la sorpresa del principio del retiro (ante las narraciones disparatadas de budas, yoguis y yoguinis en una

extravagante Tierra Pura) se desencadenó ya en los primeros días un estado de estupefacción y risa casi permanente.

Visualizaciones extrañas y estrambóticas de una Tierra Pura, deidades de rostros y cuerpos ciertamente singulares;

sadhanas sorprendentes en las que cortabas tu cuerpo a cachitos (como quemar los barcos para no regresar)

para ofrecerlo a los seres de los seis mundos, transformado en un néctar sagrado;

autogeneración como un nuevo ser de cuerpo rojo y largos colmillos, adornado con collares de calaveras...

Era un despropósito tal que no podía parar de reír con ternura ante la imaginación desbordante y el juego de misteriosos nuevos mundos en construcción.

Y entonces fue cuando se dio cuenta de que el mundo del que venía, ése que había dejado en otro lugar, quizás también era un despropósito que la

costumbre y la familiaridad habían normalizado.  
Quizás no era tan real y "normal" como siempre le  
había parecido.

Quizás era otra construcción de la mente.

Si analizabas ese mundo y sus reglas, desde los  
ojos de un ser exterior, también resultaría un tanto  
extraño, absurdo, poco funcional.

Tanto esfuerzo para tan poco.

La vida corriendo detrás de una zanahoria tras otra  
y el hambre insatisfecha,  
como espíritus hambrientos.

El miedo

que vendía la vida tan barata.

El absurdo de las prioridades,

que amenazaban constantemente la paz, el  
bienestar y el vivir mismo.

"¿Qué es lo que nos impulsa a vender nuestro  
tiempo,

energía, sudor y hasta nuestra propia vida  
a cambio de un poco de dinero,  
algunas posesiones

y una buena reputación de por sí efímera?  
Bajo la esclavitud de la hipnosis".

(Una vida con significado, una muerte gozosa".  
Gueshe Kelssang Gyatso)

Después de la contemplación de un mundo tan  
disparatado (en el AYT)  
ya no podía dejar de ver el disparate de su propio  
mundo.

Y ya nunca volvió a ser lo mismo, de vuelta a él.  
Ya nunca más se lo creyó.

Había muchos mundos en este mundo y ella tenía  
que elegir el suyo propio.  
Uno que funcionara y le sentara bien.  
Con las prioridades acomodadas a su medida.

Y así anda, por los mundos que aparezcan a su  
paso

(la Vida manifestando lo que precisa en cada momento),  
pero sin abandonar el suyo propio,  
un oasis perfecto,  
instalado en el centro de su corazón.

---

# El relato.

La amiga le contaba que su madre se quejaba mucho.

Y se alargaba en la narrativa, descontenta, molesta, por tantas cosas que su madre hacía mal.

Cambio de tema

y un rato más tarde escuchaba sobre las quejas de la cuidadora de su madre,

su forma de ser, no le gustaba nada.

Luego le tocó el turno a la hija de su amiga, que se quejaba mucho de la madre.

Y luego al tío, que cada vez se parecía más a su hermana (la madre de la amiga), y se quejaba por todo.

Esta vez sí, la interrumpió:

Y por qué lo haces tú, si te molesta tanto que las personas se quejen?

La amiga se calló un instante. Y luego le dio la

vuelta a la pregunta.

Me molesta porque yo lo hago. Me molesta mucho hacerlo tanto.

No hay nada como escucharse a una misma.

El amigo le contaba que aquellos fuertes dolores de ciática que se habían instalado en las últimas semanas en realidad eran una molestia refleja de su problema abdominal y su dificultad para vaciar los intestinos. Ahora estaba entrando en contacto con el origen emocional y con el recuerdo de que su madre se enfadaba cuando él se ensuciaba, donde ha ubicado el origen de su estreñimiento. Estaba entusiasmado y muy esperanzado en el proceso de sanación que estaba atravesando. Y un día quizás se cambiará el relato y el círculo se cerrará -comentó ella, como si pensara en voz alta.

El amigo se enfadó mucho, sintiendo cuestionada la realidad de su vida, y ella entendió que había sido inoportuna.

Lucía siempre había presumido de ser una mujer independiente que se había hecho a sí misma.

Cuando murió su padre ella aún no tenía los 10 años.

Abrumada por las pérdidas sucesivas y la dureza de la vida, la madre entró en una depresión.

Ella siempre había sentido que en aquel momento se quedó huérfana de padre y madre y tuvo que remontar el vuelo sola.

Hasta aquel día, varias décadas después, que encontró la imagen de su madre, viejita y débil, llorando, cansada,

a la puerta de una tienda donde se había quedado esperando mientras su familia había entrado a comprar algo.

Vio a su madre cansada y abandonada y el relato de su propia vida cambió automática y radicalmente.

De repente vio la carga de sufrimiento de la madre, la dureza, la tristeza, el abandono, que



había arrastrado desde hacía tanto tiempo.  
En realidad, la madre siempre había estado a su lado, aun sin compartir las rompedoras decisiones de la hija en la adolescencia, la juventud y la vida adulta.

Ella sí que había sido abandonada.  
Y la historia de su vida cambió.  
Todo su pasado cambió.

El presente y el futuro se pueden transformar, eso poca gente lo pone en duda.

¿Pero el pasado?

El pasado también.

Sólo hace falta abrir el gran angular.

Salir de la visión egocéntrica.

Ver un poco más.

Y el pasado se transforma.

Escuchar nuestra propia voz,  
que nos da tantas pistas de quiénes somos y dónde estamos (no tanto sobre los demás).

Y ver a los demás seres en profundidad.

Y mientras tanto, hasta que podamos hacerlo sin  
esfuerzo, desde el corazón,  
"Sé amable con quien quiera que te cruces  
porque está librando una gran batalla".  
(Platón)

---

# Navidad.

A veces, lo peor de las navidades no son las navidades mismas

(trabajo, comprar, cocinar, preparar la mesa, ser testigo de las viejas pautas, las tensiones, recoger las montañas de platos, fregar, organizar la comida sobrante y aborrecer la sobreabundancia y el despilfarro).  
Lo peor viene después.

Los resentimientos activados, los complejos e inseguridades,  
la competitividad, el desprecio, las acusaciones, los insultos.

Los que se manifiestan y los que se callan.

Parece que hay familias bien estructuradas que disfrutan de la celebración y el encuentro.  
Pero para otras es como una bomba de relojería.  
Caminar por un campo plagado de minas

antipersona.

Sobre un cementerio de cadáveres, o de zombis.

El maestro dijo: "Ponte tu armadura de amor".

Te la pones.

"Si surgen ideologías, tú sonrías y ya.

Da igual lo que aparezca, tú sonrías.

Y ya."

Y lo pones en práctica

y el amor abraza a cada personaje con su mochila  
llena de relatos,

cicatrices y heridas aún abiertas.

Y cuando todo ha pasado piensas que la  
navegación esta vez ha encontrado un mar en  
calma.

Pero no es tan fácil librarse de los viejos  
fantasmas.

Y el abrazo de la despedida de anoche  
por la mañana se convierte en una retahíla de  
acusaciones,

una lluvia de flechas envenenadas.

Porque no intervienes y no pones a cada cual en su

lugar.

Como si alguien pudiera hacer eso.

El karma es insistente y tenaz.

Hubo un tiempo en que le pareció ver el hilo conductor que la conectaba con sus ancestros, el vínculo herido que se transmitía inexorablemente a las generaciones en vías de manifestarse.

Que todo acabe aquí, rezó.

Abrió su pecho como si cupiera en él todo el dolor del mundo,

empezando por sus propios vínculos familiares.

Sentía que lo absorbía todo, tomar y dar.

Tomaba todo el sufrimiento de sus ancestros,

el cansancio de las batallas libradas,

el dolor de no haber sabido amar, ni amarse (es lo mismo),

las heridas infligidas a los seres queridos, la culpa.

Se imaginó que lo tomaba todo

y las ramas del árbol familiar, frágiles y podridas,  
se nutrían con su amor y sus lágrimas,  
y era como una lluvia sanadora, por fuera y por  
dentro, la savia vigorizada,  
y las veía fortalecerse y reverdecer  
y dar hojas y flores y frutos.  
Las viejas ramas y las nuevas  
y las que aún estaban por nacer.

Que aquí se pare todo,  
que aquí se sane todo, rezó,  
y abrió el pecho para tomar todo el dolor.  
Para liberar a las generaciones futuras del dolor  
por llegar  
y a las generaciones pasadas  
del dolor de las heridas no cicatrizadas.

Y entonces oyó esa voz:  
Así no funciona.

¿Así no funciona?

Optó por entregarse.

Se entregó a los designios de la Vida.

Qué sabía ella de lo que cada cual tenía que experimentar?

Ofreció su disponibilidad  
y su amor impermeable.

Tenía todo el tiempo del mundo.

Y supo que se podía ser feliz incluso en el dolor.

La confianza (hay quien la llama la fe)  
ayuda mucho.

---

# Feliz año nuevo.

El calor del sol la ayuda,  
la acoge, la reconforta,  
en la recta final de este capítulo.

El calor del sol, la brisa suave  
del abanico de las montañas,  
el canto de las golondrinas,  
la red social que la ayudará a limar sus asperezas  
y dar vida al amor que constituirá los ladrillos de  
su nuevo mundo.

Nadie dice que será fácil.

El canto de la tórtola la acompaña, tenaz.  
Amanece un nuevo día, el primero del resto de su  
vida.

Ligera de equipaje, con las manos vacías,  
se pone a construir el nuevo mundo donde quiere  
habitar el resto de sus días,



de este sueño lúcido.

Ya no quiere ser más una víctima pasiva.

Y se pone manos a la obra.

Como ante Sidharta, sentado bajo el árbol Bodhi,  
aparecen los maras:

el taladro de las obras de la casa vecina;

"Yo es que soy más pesimista";

"Este sistema es el único que ha demostrado que  
funciona".

Los maras de su propia mente reteniéndola en el  
dolor "inevitable",

en el infierno inevitable.

No te vayas del mundo conocido.

Pero ella nunca se creyó los diagnósticos de  
enfermedades crónicas

con las que la han ido condenando a lo largo de su  
vida.

A cada diagnóstico-condena respondía con un  
salto de autocuración.

Ahora lo mismo.

Una bandada de gaviotas cruza su cielo  
y el coro le pone banda sonora al instante,  
sentada sin prisa en una piedra del camino.  
Sobre una de las chimeneas del terrado, una  
gaviota irrumpe con un solo  
en medio del coro que planea bajo el cielo  
cubierto.

En dirección contraria, una bandada de nubes  
se desplaza mientras el sol juega al escondite.  
Juega al escondite,  
a veces cuesta identificar su luz  
pero ahí está.  
Siempre está ahí.

Las gaviotas cantan.

---

# **Yo absoluto, yo limitado: mismo mismo.**

Ha entrado en el mar cuando se ponía el sol,  
caminando sobre una alfombra de arena.

Ha nadado en la piscina bajo el planear de las  
gaviotas,

una luna llena, ya decreciente, y un cielo de  
acuarela,

de trazos blancos y rosados  
sobre un fondo azul claro.

A la salida, le costó arrancarse del paisaje de  
playa a la hora violeta,  
de vuelta a casa.

Y qué decir de la vuelta a casa en bicicleta por el  
puerto

y las atracciones de la feria en deconstrucción,  
bajo la mirada de la luna, poderosamente

iluminada,  
aún la larguísima estela de tonos rosados, naranjas  
y violetas.

Otro día regalado.

La vida es pura magia, pensó.

"Yo absoluto, yo limitado. Mismo, mismo",  
le dijo el maestro a Leonard Cohen.

El día es plenamente apacible  
La ropa tendida apenas se desplaza al impulso del  
aire de la montaña.

Y el aliento del bosque alivia levemente la herida  
del sol en la piel.

Una especie de refugio, activada la alerta por  
fuertes vientos y bajadas de la temperatura, según  
dicen.

No es el caso en su mundo.

Se proyecta a sí misma ante el paisaje de mar,  
a 10 minutos cabalgando la bicicleta bordeando el

puerto.

Efluvios de mar salado en su piel, en el pelo, en los pulmones, en las venas.

Contemplando la inmensidad del paisaje y del silencio.

Se desprenderá de la camiseta y caminará descalza a retornar al vientre de mar.

Catarsis.

¿Está fría el agua?, le preguntan mientras aún las piedras de la orilla muerden las plantas de los pies.

No lo dudes.

Yo absoluto, yo limitado: mismo mismo.

No hay separación.

Esa manía de despreciar el "personaje", el escenario mundano, samsara, el sufrimiento y hasta la alegría.

Yo absoluto, yo limitado: mismo mismo.

No va a esperar a despertar para pisar el nirvana.

Eso lo sabe hace mucho tiempo.  
No recuerda que haya sido su objetivo acumular toneladas de karma positivo en su cuenta corriente, para que un millón de vidas más tarde, al pasar de los eones, un día pueda alcanzar la iluminación.

Yo absoluto, yo limitado: mismo mismo.  
El personaje sufriente y el Yo liberado, lo mismo.

Ya no menosprecia su cuerpo, ni sus emociones, ni siquiera sus pensamientos o sus creencias provisionales. Como si todas fueran flores y frutos del mismo huerto.

Y lo que comúnmente se consideran "malas hierbas" (magníficas hojas verdes que encontraba en su camino) ella vio cómo las monjas vietnamitas de Plum Village las preparaban en ensalada y en las grandes ollas al fuego,

suculentas,  
y ellas las degustaba con fruición.

Yo absoluto, yo limitado: mismo mismo.

El sol en el terrado,  
el aire del Montjuic en su pelo y en su piel,  
el coro de los pájaros en las copas de los árboles  
de la montaña  
y el canto solitario de la tórtola.  
El aleteo de la gaviota al abandonar la barandilla.

El terrado y el mar.  
El aire cálido y el agua fría.  
El cuerpo de 20 años y el de 80.  
La aparente materia y la energía invisible.  
La vida y la muerte.  
Mismo "mismo".

---

# Contemplación y vacuidad.

Le gusta su santuario. La inspira.

Cada vez es más Hestia y menos Atenea.

Artemisa hace tiempo que quedó atrás, en los orígenes del camino.

En realidad, Artemisa y Atenea aún habitan dentro de ella

pero es Hestia quien ha extendido su presencia y cada vez gobierna con más fluidez su vida, sin oposición alguna.

Como por derecho propio.

Disfruta de su santuario allá donde va, apareciendo en cada paso.

El escenario transformado, en cada paso.

Como el rey Midas, ella hace que surja el rostro sagrado



por el mero hecho de reconocerlo.

Pero es en su propio templo donde más fácilmente lo encuentra.

La melodía del silencio.

La intensidad del viento, su fortaleza fortaleciendo los árboles de la montaña y las plantas en los terrados.

Su voz, a veces como un trueno, a veces un silbido.

Las puertas y ventanas tiemblan, o bailan, ligeramente, enérgicamente.

El crepitar del incienso.

La fascinación de los sonidos del silencio, como un coro de voces sin dirección alguna, esa armonía.

Una sirena de paso, este día de alerta naranja.

El ladrido lejano de un perro.

Las campanas de la iglesia del barrio anunciando la hora.

El planear intrépido de las gaviotas, algún graznido al vuelo.

Su propio aliento, su respiración.

el camino del bolígrafo sobre el papel,

las palpitaciones de la sangre en sus venas,

el bombear del corazón.

La melodía del silencio

desde el silencio

contemplativo.

El libro en el tatami.

El desplazar de las hojas del libro,

el tacto en las yemas.

"Al principio, realizamos la vacuidad con una mente conceptual, basándonos en razones correctas que hemos comprendido previamente con firmeza.

Cuando realizamos la vacuidad de este modo, tenemos la sensación de que nuestra mente está separada de ella. Parece que nuestra mente está en un lugar y su objeto, la vacuidad, en otro, sin

llegar a unirse.

Para alcanzar una realización directa de la vacuidad, hemos de suprimir de manera gradual la distancia entre ésta y nuestra mente, eliminando la apariencia dual.

Éste es el camino de la visión".

(Corazón de sabiduría.

Gueshe Kelsang Gyatso)

---

# El grupo de estudio.

A veces, en el grupo de estudio, después de la meditación, no se lee un texto para investigar. A veces se plantea:

¿Algo que compartir, sobre la experiencia de esta semana?

Alguien dijo: He estado muy en contacto con mis miedos. El temporal de lluvia y viento los activó, se metió por las fisuras de puertas y ventanas, las grietas no conocidas en las fachadas. Me inundó el alma. Ha surgido el miedo ancestral. Puedo buscar muchas causas, argumentos, pensamientos, justificaciones, responsables. Pero básicamente es el miedo. No lo he comentado con nadie porque es muy irracional. Entonces, esta mañana me llegó un mensaje de mi hija: Te quiero. Y un wsp de mi hijo: Te quiero, mamá. Y un amigo con los brazos llenos de regalos inesperados...  
Y te sentías acogida -dice alguien.

La vida es así.

Yo he tenido una pequeña "comprensión" repentina cuando venía hacia aquí en moto, comparte F. De pronto ha aparecido esa expresión: "Estoy casada con Dios". Y por primera vez me parecía que comprendía una pequeña parte de su significado. Estar casada con Dios significa una conexión con lo divino, eterno, universal, el amor profundo a Dios presente. Y se acabó ese vacío que te lleva a "necesitar", por ejemplo, una pareja en tu vida. Un vacío que, en cualquier caso, una pareja humana nunca va a poder llenar, no alguien o algo externo. Estar casada con Dios significa un compromiso, una entrega, una Presencia estable en tu vida. Y se acabó ese espacio vacío. Se acabó el sentimiento de soledad que te induce a imaginar carencias y buscar personajes y situaciones fuera que puedan cubrirlas.

Estar casada con Dios es la libertad más expansiva.

La plenitud.

¿Y el contacto físico? ¿La ternura de piel? ¿La sed de piel? Estar casada con Dios no significa que no ames, o juegues, o te comuniques, con cualquier manifestación de Dios, incluida otra persona, a la que puedes llamar "pareja", o no. Simplemente, ya no es una pieza utilizada para llenar vacíos. Si ya te has casado con Dios.

Entonces, alguien habló del abrazo que había soñado.

Habría que revisar esa tendencia al antropocentrismo.

Por ejemplo, el abrazo. El abrazo humano puede ser de una gran calidez. Y también el de tu perro, o tu gata. Pero cuando hago inmersión en el mar, o en la piscina, y me desplazo nadando en ese cuerpo de agua, a veces siento que es el abrazo más perfecto, adaptándose a toda tu piel, acariciando cada poro, por fuera y por dentro.

Y cuando sales del abrazo de mar, qué me dices

del abrazo de aire? El aire de mar, los minerales,  
en tu piel, y en los pulmones, y en las venas.

O el abrazo de bosque.

O el abrazo de la ropa que te cubre.

Este mundo está lleno de "abrazos".

Habría que investigar cuidadosamente qué busca  
una en el abrazo humano.

¿Quizás el privilegio de haber sido elegida? ¿De  
ser alguien para alguien?

¿El ego satisfecho? ¿Los miedos amordazados?

O qué buscamos en la pareja.

Las respuestas pueden ser infinitas.

Y ciertamente muy personales.

A veces, en el grupo de estudio, investigamos un  
texto.

Y a veces, la vida misma, manifestada en la  
experiencia personal.

Ese terreno lleno de emociones, realizaciones,

miedos, dudas, comprensiones  
y, de vez en cuando,  
la libertad.

---



# El sueño lúcido.

El sol con sus rayos casi hirientes, el abrazo de calor,  
el abanico del aire del Montjuic,  
el coro de pájaros desde sus nidos en las copas de los árboles de la montaña,  
el aleteo de las gaviotas en el terrado, del techado a la barandilla,  
el gorjeo de las palomas.  
Anticipación de la primavera.  
Todo está aquí.

El caminar en silencio el Camino de las Aguas al ponerse el sol.  
Los regalos en cualquier dirección  
(hoy toca pasar a su hija el libro de partituras de los Beatles al piano y Luna Roja).

No sólo te nutre (o envenena) lo que comes.  
También lo que hueles,  
cómo te mueves,  
lo que piensas,  
lo que imaginas, lo que interpretas o percibes,  
lo que creas.

En el sueño que sueñas, cada apariencia no sólo  
tiene su función  
sino también sus efectos añadidos, personales y  
colectivos  
(también llamada ley del karma).

Ha hecho de su oasis de paz el centro de su vida.  
A veces hace incursiones externas en la película,  
entra en las imágenes y situaciones,  
interacciona,  
escucha otras películas (tantos mundos en este  
mundo).

Y retorna.

Como Hestia, a su templo personal,  
a sus jardines privados.

A contemplar el sueño en la pantalla, consciente de  
la pantalla,  
y de la ilusión.

En el grupo de excursiones meditativas, en el  
punto de encuentro,  
antes de comenzar el trayecto en silencio,  
alguien le pidió que estableciera una pauta.  
Pues eso: caminar en silencio,  
la contemplación como una escucha profunda y  
atenta  
(sólo puedes escuchar desde el silencio,  
no existe escucha desde el parloteo interior).  
¿Algo más?, preguntaron.  
Meditación libre, cada cual sabe lo que tiene que  
explorar.

Personalmente -añadió-,  
voy a vivir el sueño lúcido,  
en el que "yo" soy el personaje que camina,  
pero también el camino,  
y el árbol y el romero y la piedra  
y la persona que camina delante de mí

y el jabalí que se cruza,  
y el cielo que nos cubre,  
la luna creciente y las luces y colores del  
crepúsculo.  
El Yo grande vestido con su traje de luces.  
El Yo grande.  
Esa contemplación.

Y salieron a caminar en silencio,  
cada cual con su propia contemplación,  
cada persona en su propia película.

Porque hay muchos mundos en este mundo.  
Muchos sueños  
en este sueño.

---

# Bienvenida, Tristeza.

Día gris, cielo cubierto.

A la gaviota en contemplación a su lado no le importa.

Un día como otro cualquiera.

Hoy toca tristeza.

Si busca, encontrará motivos;

pero también encontraría motivos para la alegría, si los buscara.

Y seguiría siendo un día de tristeza.

Hasta que la tristeza se diluya por sí sola.

Como el día gris.

Ha sentido tantas veces la plenitud y serenidad del día gris.

La tristeza no tiene mucho que ver con lo que ocurre

sino con lo que alimentas,

y con el hábito, la familiaridad (también lo llaman karma).

A veces toca tristeza porque en su campo emocional están las semillas de la tristeza. En otro momento tocará el amor, tan nutritivo, porque también lo están, sus semillas, en su campo vital.

No hay tanta relación entre lo que parece que ocurre y lo que percibes, y mucho menos con lo que sientes. Alguna influencia, sin duda, pero no la más importante.

A veces parece que el escenario se desploma encima de ti y el suelo se resquebraja a tus pies, y, para tu sorpresa, aparece la risa y te salva, o la abundancia de la libertad y el desapego.

Pasas por la aventura sin más.

Y otras veces el vientre se te encoge por la menor  
niedad  
que "podría" ocurrir,  
el miedo al sufrimiento,  
el miedo al miedo.

Miras a tu alrededor y todo está en orden,  
y de dónde ha surgido el miedo, este dolor?

De su campo vital, sospecha.  
De las tendencias largamente obedecidas  
y practicadas (el karma).

Así que cuando toca un día de tristeza,  
la mira a los ojos y dice:

Bienvenida, Tristeza, mi vieja amiga.

Y cuando toca miedo, igual.

Bienvenido, Miedo, mi viejo amigo.

Bienvenido, Apego (a lo que no es posible  
retener).

Bienvenida, Ilusión del Yo, ese "yo" tan importante  
(ese fantasma cambiante).

Y también:

Bienvenida, Alegría. Mi vieja amiga.

Bienvenida, Plenitud (cuando sucede).

Mi vieja amiga.

Bienvenida,

mi vieja amiga Libertad.

Como una buena anfitriona que acoge por igual a todos sus huéspedes.

---



# El pen drive en el cajón.

Metió la mano en el cajón buscando un *pen drive* para guardar unas imágenes.

Hace tanto tiempo que se apoya en otras personas para estas gestiones técnicas de la vida que ni siquiera sabía si encontraría el objeto que necesitaba

y cómo lo haría, lo que deseaba hacer.

Y sí, encontró un *pen drive* en el cajón y lo instaló en una de las entradas del ordenador (tuvo que desconectar un cable que no sabía para qué servía, pero no interfirió en el uso momentáneo de la máquina; luego comprendió que lo necesitaría para el escáner, pero ahora no era el caso).

Después de guardar las imágenes en el pequeño dispositivo, encontró en él una serie de textos de difícil acceso, algunos de ellos ni se abrían, pero los títulos le

resultaban familiares.

"Diario de una madre budista (irreverente)",

"Llueve", "La casa de citas (una historia de apego y mucho, mucho amor)",

"Tantra para la vida cotidiana",

"Hoy cumpla 15.000 millones de años",

"Emails que probablemente nunca leíste", "Notas para una adolescente"...

Al final, los textos se hicieron accesibles.

Y fue como una lluvia de bendiciones.

Tantas historias de amor.

Amor y duelos.

Amor y transformación.

Amor y pérdida (en ningún caso desamor).

Amor y entrega.

Amor amor.

Pero todas eran experiencias de amor inmenso desde la experiencia humana (lo cual implica algún dolor).

Amor de ida y vuelta.

Amor sin vuelta.

Amor amor.

Pensó en hacer una copia, en cada caso, para regalar a la persona implicada, como una crónica de la vieja película compartida en el pasado.

(Muy apropiado para este día de San Valentín.)

Pero lo dudó.

Porque hay veces que los nuevos "yos" sienten cierta aversión por otros yos que transitaron su vida.

No digamos por los personajes secundarios que pasaron por ella.

En un acceso de confianza, hizo un intento y le habló a una vieja amiga del hallazgo del tesoro, su propia historia común, compartida, "Cuánto amor!", dijo.

La amiga no le contestó este mensaje.

Al día siguiente recibió una llamada suya llena de reclamaciones, exigencias y hostilidad.

Presente en estado puro.

"Estoy mal", dijo la amiga.

Ciertamente, inmersa en este presente. En otro momento.

Demasiado lleno para abrir la puerta a otras películas ya concluidas, a otras vidas.

Pero ahí estaba todavía.

Sonrió.

Otra persona y la misma, al mismo tiempo.

Y aquí está, todavía.

---

# El dedo que señala la luna.

Moléculas de emoción.

Cuando se lo oyó decir a Candace Pert,  
ella ya lo sabía.

Y aún más.

El cuerpo

es el inconsciente,

no un trozo de materia con vida propia, como  
puede parecer.

El cuerpo le dice aquello donde la mente  
consciente no llega.

Los intestinos bloqueados, ese miedo  
inmovilizador.

Las heces fermentadas, sobre cómo el no digerir  
los acontecimientos

acaba toxicando la experiencia.

El mal de cabeza, las cervicales rígidas.

El dolor de rodillas, las piernas pesadas.

Síguele la pista.

El cuerpo es el inconsciente manifestado.

El mejor aliado para saber qué se cuece más allá de la mente conceptual.

Ella le sigue la pista (a los mensajes) y el cuerpo le dice dónde está poniendo su atención,

lo que está creando en su experiencia.

La vida que vive,  
el mundo que habita.

Los barrotes que instala,  
los límites que separan el hogar de lo desconocido amenazador.

El cuerpo es el dedo que señala la luna.

Le da señales e instrucciones.

El cuerpo es el camino.

El mensajero, el oráculo.

A través del cuerpo, ella descubre dónde está, lo que proyecta.

Y puede decidir si quedarse prisionera de sus

tendencias kármicas  
o alzar el vuelo fuera de su zona de confort,  
el terreno conocido, tan familiar.

"El Buda llamó al sufrimiento una "verdad santa"  
porque nuestro sufrimiento tiene la capacidad de  
mostrarnos el camino hacia la liberación.

Abraza tu sufrimiento y deja que se te revele el  
camino hacia la paz".

(El corazón de la enseñanza de Buda. Thich Nhat  
Hanh)

A veces hablamos del sufrimiento como  
oportunidad  
y creemos que el sufrimiento existe, y duele,  
porque está en su naturaleza.

Y es tan real.

Tan "verdad". Una "verdad santa". Una noble  
verdad.

Pero ella sabe que sólo es verdad en cuanto a su

naturaleza de "no verdad".

Es una distorsión de los sentidos  
y una distorsión de la experiencia.

El sufrimiento en sí mismo no te libera de nada.

Es sólo cuando descubres la distorsión (la  
dualidad dolorosa),

que estás bajo esa hipnosis de la dualidad,  
es entonces cuando el sufrimiento se desvanece y  
aparece la puerta a la liberación.

Pero si abrazas tu sufrimiento creyendo que es real  
y que tienes múltiples razones para su realidad,  
difícilmente vas a encontrar el camino hacia la  
paz.

La paz sólo se revela cuando descubres que el  
sufrimiento nace de razones equivocadas,  
esa distorsión,

la vida fuera del paraíso.

La creencia integrada de que un día fuimos  
expulsadas del paraíso,  
esa creencia ancestral, esa fe ciega.

El sufrimiento es sólo un error de enfoque, la lente



distorsionada.

Y no es la imagen en sí (el sufrimiento) la puerta a la liberación,  
sino cuando descubres en la imagen  
que la lente está distorsionada.

El sufrimiento sólo es el dedo que señala la luna.

---

# El desierto.

La entrega.

Le gusta vivir así.

Se siente cómoda en la rendición.

No reniega de su papel en aquella película, cuando le tocó hacer por un tiempo el personaje de la capitana del barco.

No recuerda que fuera duro, o cansado.

Quizás también se rendía, sin saberlo, entregada a las órdenes de la directora invisible.

Antes de eso, fue una especie de Diana cazadora, sin el séquito de ninfas.

Una Artemisa solitaria.

Abriendo caminos. Exploradora.

Luego llegó el barco que le tocó capitanear y en algún momento del trayecto apareció un

puerto.

Entonces se echó a un lado,  
como en "Los ojos del hermano eterno" .

Se quitó de en medio.

O la quitó la Vida.

En la rendición no se siente derrotada;  
en realidad es como si su yo se hubiera hecho más  
grande.

Ya no entra en terrenos desconocidos como una  
conquistadora.

Ni tampoco es un salmón nadando contra corriente.

O quizás sí, alguna vez,

pero ella se siente como en el corazón del huracán,  
sin presión alguna,

otra forma de fluir.

La rendición, qué hermoso puerto.

La entrega.

Cómo ofrecer resistencia a Dios?

Con qué argumentos del orgullo?

Como si en la dualidad hubiera alguna certeza.

Ahora se entrega al desierto.

Ese pilgrimage.

Esa peregrinación.

Ese vacío que explorar, lleno de sombras y luces,  
colores y oscuridad.

Y los fantasmas sacan su cabecita amenazadora.

No saben cuántas ganas tiene de conocerles,  
de caminar a su lado por un tiempo,  
de compartir esta aventura con sus miedos más  
ancestrales.

El comienzo de una gran amistad,  
vaticina.

---

## El desierto (2)

De vuelta en casa.

Otra manifestación del hogar.

El terrado al sol, el aire de primavera.

El canto de los pájaros en la montaña.

La tórtola sobre la chimenea, las gaviotas  
planeando su techo de cielo.

Los pañuelos bereberes al viento, desprendiéndose  
del aroma de fuego nocturno  
y polvo del desierto.

Aún no sabe si alguno de sus yos se quedó en las  
dunas, como presentía;

lo que sí puede afirmar es que las dunas ya están  
dentro de ella.

Que las dunas son ella.

Y ella es las dunas.

Silenciosas, quietas, en movimiento  
o en deconstrucción, tan ligeras y volátiles.

Ella es las dunas, como un océano de arena,  
olas de arena, ralentizadas,  
grandes y pequeñas, altas y bajas.  
Subirlas en diagonal (cuando falta maestría)  
y desplazarse por su cuerpo suave.  
Confiada.

La madre de brazos abiertos.

Ella es el desierto inabarcable y también es cada  
grano de arena,  
limpio, suelto, sin apego.  
Y es el aire tan limpio, tan puro, que puedes morir  
de gratitud  
y de embriaguez.  
Y no es una ilusión porque algo se muere  
(algún "yo", presentía ella).

Y es  
la luz del universo.

La del día, cegadora, y la de la tarde, millonaria  
de matices,  
y la de la noche, la penumbra amorosa

a la luz de las velas de las estrellas y la luna  
creciente,  
y de ese fuego en medio del campamento,  
perfumado de leña de eucalipto  
y piel de naranja.

La arena, el aire, la luz.  
La danza del cuerpo en la meditación tandava.  
El sol que se va.  
La luna presente desde primeras horas de la tarde.  
El traje de luces con el que se viste el horizonte  
inmenso,  
desplegando su magia.

Todo eso era ella  
y ya corre por sus venas  
y en el aire que alimentaba cada una de sus  
células.  
Aún lo respira.

Aún escucha el silencio y el crepitar de la hoguera  
en la noche.





# El confinamiento.

Los fotogramas aparecen como una narrativa,  
aunque quizás no hay narrativa.

Como un guión,  
aunque quizás no hay historia, ni espacio,  
ni tiempo.

Pero en el sueño sí parece que se desarrollan los  
acontecimientos,  
con lógica o sin ella.

Ahí estaba, abrazada a una duna del desierto,  
aún el calor del sol en el cuerpo de arena,  
confortando ese otro cuerpo,  
el abdomen y el tórax  
y los brazos abiertos.

El abrazo suave de la duna caliente y moldeable  
donde su cuerpo deja huellas.

Ahí está, tendida boca abajo en el abrazo a la  
duna, sin miedo  
(la duna, ni ella).

De pie, los brazos alzados a la luna creciente  
y al sol que se va.

La entrega. La devoción.

Sentada en posición de meditación cuando la  
penumbra se extiende  
para resaltar el abanico de colores de la estela del  
sol,  
cuando ya se ha ido.

Sentada en el cuerpo de arena, tan flexible.

Extasiada.

La entrega.

La devoción.

Y de repente, la tormenta,  
y esta vez no es de arena.

La amenaza, la muerte.

Las plagas bíblicas actualizadas.

El hambre, la guerra, el éxodo,  
las poblaciones que huyen, sin refugio.

La enfermedad.

La peste como un rayo.

El confinamiento.

Ha cambiado el escenario pero no deja de ser otro retiro,

otra oportunidad.

Como si no hubiera aprendido lo que tocaba y tuviera que repetir curso.

Con una diferencia.

En la catástrofe, esta vez,

las redes de solidaridad emergen con fuerza, la gratitud, la interconexión.

Recibió ese wsp:

"Este confinamiento no parece tan confinamiento con esta red de solidaridad y gratitud.

No siento el aislamiento.

Las 20h

y estalla un aplauso que se despliega por todas las

calles, balcones, terrados y ventanas de mi barrio.  
Por el personal sanitario que nos cuida,  
los equipos de limpieza de los hospitales,  
de los metros y autobuses,  
las trabajadoras de los supermercados.

Un ejército de paz.

Muy presentes también las personas sin hogar que  
no pueden decir

#yomequedoencasa

Como siempre en las grandes crisis, los cuidados  
es lo que mantiene con vida a la humanidad.

Ya está aquí el aplauso,  
resonando con fuerza en mi ciudad".

Otro retiro.

Hace unos días era la conexión con el cosmos,  
hasta desaparecer.

Ahora es la humanidad,  
dignificándose a sí misma.

La misma inmersión.

Hasta desaparecer.

Otro retiro.

El escenario parece que ha cambiado pero igual  
toca parar,  
respirar, comprender.

La entrega.

La devoción.

---

# La entrega no es una decisión.

La entrega no es una opción.  
Ni una decisión.  
Y la transcendencia tampoco.

Estás viendo una película en la televisión,  
pongamos por caso,  
o una serie de humor,  
y de repente te levantas y desconectas  
y Plaf!

Ahí está.

Todo de golpe:  
hueles el olor de la tarde;  
ves el cielo al otro lado del balcón,  
las nubes y las gaviotas planeando en el aire;  
escuchas los sonidos del silencio, cuando el

mundo parece que se ha parado;  
sientes la temperatura de esta primavera, tan  
atípica.

De golpe: la Vida.

Esa embriaguez.

La transcendencia.

No la buscabas pero ahí está.

Y lo mismo con la entrega.

No es que el yo se diga:

Tanto esfuerzo para tan poco, me rindo,  
voy a entregarme y ya.

Eso sería... resignación.

El cansancio de la víctima.

La entrega no tiene nada que ver con ninguna  
decisión del yo.

Puede ocurrir que el sufrimiento sea muy profundo,  
o demasiado continuado,  
y en un momento dado sueltas,  
quizás efecto del desengaño;

ya no opones más resistencia  
y te rindes.

Te entregas y, sorpresa,  
resulta que al otro lado te esperaba el abrazo de la  
Vida.

O puede que la confianza sea tal  
(da igual si el momento es duro o si es amable)  
que te entregas.

Sin mediar pensamiento.

Sucede.

Porque no puede suceder de otra manera.

La entrega no es una decisión del yo separado.  
Y cuando es así (una decisión del yo)  
es otra cosa,  
con otro nombre.

Ni la entrega ni la transcendencia son decisiones  
del yo.

No aparecen como una opción.

Porque cuando aparecen



son LA única opción posible.

Se adueñan de ti.

No tiene nada que ver con el libre albedrío.

Pero si las reconoces

(la experiencia de trascendencia, o de entrega),

si las identificas,

si te familiarizas con ellas,

entonces cada vez aparecen más fácilmente

(o las reconoces más fácilmente),

con más asiduidad,

y sus estancias son más largas.

Y podría parecer que se instalan, como una

segunda piel,

corriendo por tu sangre en las venas

y en el aire en tus pulmones.

La entrega ya es una forma de estar,

de ser.

O la trascendencia.

Y cuando las dos forman parte de ti,

y tú de ellas,

ya no vas a buscar más el nirvana en ninguna otra parte.

Ni en otra vida.

*(Texto inspirado en un audio de Alfred Font, de [El camino sin camino](#))*

---

# Meditación en la noche.

## Tandava.

Primera noche de luna creciente.

Contemplando la trayectoria de la luna  
que desaparecía por donde se fue el sol.

La misma puerta de salida.

Apenas dos horas más tarde.

En la cima de su propia duna.

Tandava.

La veneración,  
al paisaje de cielo  
y tierra.

Las nubes viajeras como copos de algodón.

Venus.

Más abajo, el primer trazo de luna creciente.  
La vio desaparecer por detrás de otra duna,  
dos horas después de la puesta de sol,  
la misma trayectoria,  
la misma puerta de salida.

La veneración a ese yo con forma de cosmos  
desde la cima de su duna particular,  
rodeada de dunas.

Aquí, las montañas de arena se llenan de luces al  
caer la noche,  
como luciérnagas.

Así recibe a la noche cada noche, en el  
confinamiento.

Se trajo la experiencia guardada en la mochila, en  
los pulmones,  
en el vientre  
(aquellos abrazos a la montaña caliente, absorbido  
el calor  
y el cuerpo de arena).  
En el corazón.

El desierto ya forma parte de su paisaje interior.  
El desierto es ya su cuerpo.  
Nunca tuvo otro cuerpo tan suave,  
la piel de arena fina.

Ella es el desierto.  
La luna creciente al caer la tarde,  
los brazos alzados como un camino.  
El sol que se va y la estela de luces y colores.  
El camino abajo y el camino arriba  
y abajo,  
de vuelta al campamento  
en la penumbra nocturna.  
La hoguera que señalaba el hogar.  
Cuando cada paso era su hogar.  
Y era su cuerpo.

Aquí está, todo ello,  
habitando con ella  
este confinamiento.

(Armand Amar & Levon Minassian)

---

# Algo práctico para el yo separado.

Las gaviotas planean el cielo.  
Suenan los aplausos de las 8 de la tarde junto a la sirena de algún faro  
y el ladrido de un perro que se une al homenaje.  
Sin saber que es un homenaje.

Una estudiante le replicó al maestro:  
"Pero lo que yo quiero es que me des una respuesta práctica".

No era la primera vez que escuchaba este requerimiento,  
o que se celebraba a aquella maestra, tan clara,  
tan con los pies en la tierra,  
tan en la vida cotidiana.

Apreciamos cuando alguien nos da una fórmula, o una técnica,  
para vivir mejor esta vida,  
para evitar el enfado, por ejemplo,  
o para afrontar el miedo, o los celos, o el apego,  
para desarrollar la paciencia.  
Para esquivar el sufrimiento, o reducirlo.  
Para estabilizar la alegría.  
Y eso está muy bien.  
O no tanto.

Queremos seguir dentro del sueño,  
aprender a manejar mejor el sueño.  
Tener éxito en este sueño,  
el éxito del sueño y el éxito del personaje  
que soñamos.  
Hacemos más fuerte el yo separado  
y su hipnosis.  
Quizás la embellecemos momentáneamente  
pero antes o después volverá a doler  
porque el yo separado se alimenta de conflicto,  
necesita la amenaza externa para sobrevivir.



Así que si quiero "algo práctico" en mi vida no puede ser alimentar una fantasía.

Recuerda aquella vez de vuelta de un retiro, aún en el coche de regreso a casa.

Su amigo dijo:

"Me he quedado con una pregunta.

Me gustaría saber cómo vive una persona iluminada.

Cómo lo sabe, que está iluminada?"

Ella pensó que no era tan difícil la respuesta, o al menos una primera aproximación.

Has despertado de este sueño cuando ya no designas "yo" en este pack cuerpo-mente.

Y vives cualquier cosa que se presente desde la Conciencia que eres.

Así que si quiero "algo práctico" en mi vida, no puede ser darle más herramientas, más habilidades,

más capacidades  
a este yo separado.

Sería como perderse en distracciones,  
extraviar el camino  
y profundizar en el agujero oscuro.

No veo nada más práctico que estabilizar la  
consciencia del Yo grande,  
eterno y universal.

Vivir desde el agua que soy en este océano de  
innumerables olas.

Y entonces, reconocido ese Yo,  
ningún sueño me será ajeno.

Y todas las fortalezas, capacidades y habilidades  
del pequeño personaje de ficción  
no tendrán razón de ser.

Cuando todo está comprendido.

---

# El dedo que señala el pequeño yo.

"El yo es muy poco original -dijo el instructor. (\*)  
Fíjate que en el pensamiento suelen aparecer los mismos temas recurrentes,  
las mismas dinámicas mentales.  
Le damos vueltas a lo mismo una vez tras otra.  
Cada persona vive en su propia repetición.  
El ego no es original ni creativo.  
El yo no es más que una repetición de procesos mentales.

Pero si contemplas el mismo proceso  
(la narración que te haces, la culpa, el miedo o lo que sea),  
si lo contemplas desde el Yo-Conciencia,  
entonces la experiencia es diferente.

Dónde encontramos la salida de la confusión  
(o de la culpa, los celos, el apego, el miedo  
o lo que sea)?

En aquello que incluye a la confusión  
y no está afectado por ella.

Lo que eres, esa Conciencia,  
incluye a la confusión.

Y la Conciencia no se ve afectada por ella.

El pequeño yo, sin embargo,  
es el proceso mental de la confusión  
y vive dentro de la confusión.

Por eso se ve tan afectado por ella.

La experiencia es completamente diferente según  
desde dónde vivas la situación:  
desde el pequeño yo  
o desde la Conciencia que eres."

(\* *Alfred Font. La Vía directa 2.*

Y así es en su experiencia.

Cada vez que aparece la preocupación,

la culpa, la herida o lo que sea,  
observa la repetición de la emoción  
y el relato que se desencadena.

Dicen que la emoción es un efecto del pensamiento  
pero ella a menudo lo ve en el orden inverso.

Madura la experiencia con la que el pequeño yo se  
siente tan familiar

y enseguida aparece una historia que la justifique.

Como un acto reflejo, mecánico.

Y no cuesta nada porque el relato ya está  
construido.

El pequeño yo es muy poco creativo.

de hecho, el pequeño yo no es más que una  
repetición

de procesos mentales.

Así que ella observa la aparición de una de esas  
emociones

(por ejemplo, la preocupación por si "lo peor" se  
manifiesta,

alguno de sus temores, tan bien contruidos)  
y la recibe como una visita bien conocida,  
tan asidua:

Bienvenida, vieja amiga.

Y es como el dedo que señala el falso yo,  
el pequeño yo  
soñado.

Su maestro se lo decía años atrás, cuando  
investigaba la vacuidad del yo:  
el mejor momento para buscar el yo  
es cuando surge una emoción intensa,  
como si hubiera un yo fuerte y robusto,  
por ejemplo, en la experiencia de vergüenza,  
celos, rechazo  
o algo así.

Cuando el yo parece tan real, tanto.

Busca ese yo tan evidente.

No lo encontrarás.

Así que pone atención cuando surge la emoción

y encuentra el viejo proceso, tan repetido.  
Como el dedo que señala a este pequeño yo tan  
poco original  
y tan poco creativo.  
Repitiéndose una y otra vez,  
como si tuviera el efecto de un chute de energía,  
para existir.  
En la emoción encuentra el viejo proceso, tan  
repetido,  
con su relato particular,  
y tanto la emoción como el relato pierden  
credibilidad.

No es más que este personaje de ficción,  
este yo separado construido  
a fuerza de procesos mentales repetidos que le  
mantienen con vida.  
Acaparando atención,  
reafirmando el relato circular  
como la rueda del samsara.  
Esa rueda sin salida.

Pero tiene salida, quizás.

Cuando sales del pequeño yo y observas el proceso.





# Desde la atalaya.

Silencio.

Guarda silencio.

Las gaviotas se han multiplicado en su cielo,  
hacen una parada en su atalaya y mantienen largas  
conversaciones.

El suelo mojado y limpio, por la lluvia del día.  
Aún presentes grandes nubarrones grises y  
blancos, de luz.

Silencio.

Se hizo la calma en su interior.

Primero pensó si amenazaba tristeza  
pero pronto reconoció una intensa serenidad,  
la quietud,  
la plenitud.

Definitivamente, en medio de la tormenta  
puedes encontrar una gran paz.

Una oportunidad como cualquier otra.

No reconoció el amor en su pecho al escuchar su  
voz

y su relato parecía que la aburría.

Así que por un momento consideró si esa falta de  
excitación podría ser tristeza,  
por el desinterés.

Pero no lo era.

Esa quietud emocional, en realidad, tenía más que  
ver con el amor profundo  
que el sobresalto agotador de otras ocasiones.

Percibió el amor que había por detrás de la  
escucha, sin prisa,  
percibió la presencia.

La Presencia.

No buscó fisuras por donde introducir sus propios  
intereses

y cuando apareció alguno  
no se aferró a él ni lo defendió.

Sólo la presencia.

La entrega.

El amor desnudo.

Miró los nubarrones grises, de viaje, después de la lluvia.

El aire tan limpio y fresco.

Y un cielo de gamas anaranjadas, blancas de luz, grises y violetas.

La lluvia y el cielo oscuro del día nos regaló un crepúsculo mágico y embriagador.

---

# Buen día, tristeza.

Lo mejor de estos días de confinamiento suelen ser las tardes.

Una vez recogida la cocina del mediodía ya no hay nada más que hacer excepto la contemplación del viaje del sol hacia su lecho violeta.

La luz de este fascinante planeta en transformación, tan explícita.

Alguien dijo que a menudo se nos olvida que estamos en este oasis maravilloso en medio de un desierto cósmico.

Cuántas posibilidades había de que apareciéramos aquí?

Pues aquí estamos.

Es un relato como otro cualquiera.

Así que lo mejor del día es el atardecer.  
Y el punto culminante quizás (o uno de ellos)  
la meditación tandava,  
el cuerpo en movimiento,  
la danza al ritmo de melodías,  
cada día cambiantes  
(Bab'Aziz, Armand Amar y Levon Minassian,  
Leonard Cohen,  
Mayte Martín  
o la bachata de Víctor Víctor y la Vellonera).

La danza como una ofrenda al sol que se va,  
con su despliegue de colores,  
las luces de la montaña que se encienden, el cielo  
que se apaga,  
Venus y la luna creciente tomando posesión de su  
reino celeste  
y terrestre.  
Ese ritual que descubrió en las cimas de las dunas  
del desierto de Merzouga.  
Una ofrenda como una explosión.

Así suele ser.

Esta vez, sin embargo, el cuerpo en movimiento era un contenedor de tristeza.

Quién siente esta tristeza? Quién la experimenta?  
Sintió que era una experiencia de la Conciencia,  
del Yo grande,  
como otra cualquiera.  
Como la explosión de amor y entrega.

En el sueño de la noche, la tristeza desapareció  
y todos los relatos que la sustentaban.

Pero al abrir los ojos quiso hacer memoria  
(dónde estoy, de qué iba esto?)  
y la recuperó.

Esa vieja costumbre.

Hoy era el día de la semana que tocaba esa  
conexión con el grupo, la videoconferencia.  
Le vendría bien entretenerse con la relación  
social, pensó,  
ese calor del afecto.

Y sin embargo, la dejó a un lado.

No quiero que nada me distraiga de este dolor,

pensó.

Si está aquí, quiero estar con él  
y comprenderlo mejor,  
mientras está,  
hasta que se vaya.

Esa oportunidad para buscar al "yo" que sufre.

Hoy toca investigación e introspección en soledad,  
la soledad aún más profunda,  
en este largo confinamiento  
en soledad.

---

# Si tú te vieras como yo te veo.

Cuando abrió los ojos las manecillas del reloj marcaban las 5,30.

Aún era oscuro fuera pero algunos pájaros ya empezaban a volar y a cantar.

Las predicciones habían anunciado lluvias pero de momento no estaban ahí.

Imaginó el mar, vio el horizonte aún oscuro, indefinido.

Se levantó y sus manos prepararon una mochila rápida

y de repente sus pies estaban pedaleando una bicicleta,

bordeando el puerto casi vacío, que ya empezaba a aclarar.

Adelantó a alguna persona que corría, sin prisa.



Caminó la arena descalza hacia la orilla como una alfombra de agua  
con bordados de espuma en sus bordes.  
Se deshizo de la ropa y caminó  
y flotó  
y se sumergió  
y se hizo agua.

En el horizonte de agua, nubarrones grises y claros blancos de luz  
y haces rosados de sol.  
Mientras se secaba el cuerpo comenzaron a caer unas gotas minúsculas,  
como si el agua se resistiera a su marcha.  
Así que caminó por la orilla e inhaló el aire de mar  
y se llenó de mar  
y de los colores mágicos del amanecer.

Un amigo le dijo:

Este confinamiento tiene algo bueno.

Debería haber un mes de confinamiento todos los años.

Como un retiro -dijo ella-. Eso lo puedes hacer.

Sí, pero colectivo -respondió el amigo.

Un parón colectivo.

Sin virus ni muertes ni sufrimiento, simplemente un tiempo de confinamiento colectivo.

Como el ramadán.

Un ramadán de actividad productiva.

En su conexión epistolar

(ella sigue sintiéndose cómoda en las cartas, aun en formato de email),

su amiga insistía en la indagación del yo.

Tú no eres ese "yo separado" -insistía-,

ni lo que aparece ahí fuera es real,

ni tus emociones tienen nada que ver con el ego,

ese proceso mental que tampoco existe;

son una experiencia de la Conciencia, como todo lo demás.

Tu cuerpo, tu tristeza o disfrute,  
el duelo de pérdida o la plenitud,  
el vuelo de las gaviotas,  
el aire que abanica los árboles de la montaña o el  
sol cálido en tu piel,  
todas son simples experiencias de la Conciencia.  
Lo que tú llamas el Yo Grande.

Conforme -pensó.

Pero ella ya no veía tal separación.

Los pequeños mirlos en la antena, la blanca  
gaviota a su lado, en la baranda,  
de alas grises y majestuosas,  
el yo separado,

en todo encontraba el rostro de Dios.

En los dedos que sostenían el bolígrafo sobre el  
cuaderno,

en la bandeja del desayuno en el poyete del  
terrado.

En la quietud de este cuerpo sobre la hamaca,  
en el movimiento de la persona que desciende el  
camino de la montaña  
cuando acaba la franja horaria para el paseo.

En el camino mismo.

En el vuelo libre de las gaviotas  
y en el canto de la gaviota inmóvil,  
como ella misma,  
a su lado.

También el rostro de Dios.

Y en esa contemplación descansaba.

Se dio cuenta de que durante mucho tiempo había  
sido una especie de mantra silencioso.

Cuando alguien le contaba su relato personal, su  
dolor,

su fracaso, su culpa, su impotencia,  
ella la escuchaba en silencio y pensaba:

Si tú te vieras como yo te veo...

Si te vieras como yo te veo, no sufrirías tanto.

No tendrías tanto miedo.

Si te vieras como yo te veo,  
tan claramente la cara de Dios.

Si vieras la perfección que yo veo,  
la plenitud que contienes.

Si tú te vieras como yo te veo.



# No haces falta.

Dicen que esta experiencia inesperada de confinamiento está enseñando muchas cosas.

Una de ellas podría ser

que no importa que no hagas, que no estés, que no interfieras,

la vida sigue su curso.

Incluso la vida propia, que parece singular y separada.

Y el guión continúa su narrativa, imparable.

Es como Dios entreteniéndose con sus marionetas.

El Dios director de escena interpretando todos los personajes.

El yo pequeño se retira (o le retiran, da igual), como en una sala de proyecciones vacía, en sesión privada,

y en la pantalla la película continúa

y avatares de sí mismo (en sí mismo, un avatar)

continúan desplegando la historia en este misterioso karma/acción.

Tú te retiras pero la historia no se detiene.  
No haces falta.

Ella repasa sus libretas de los últimos tres meses,  
el relato documentado,  
y encuentra largos índices de acontecimientos  
desde el aparente retiro y la no acción.

Mira la luna creciente en su cielo,  
la misma luna creciente del desierto, tres lunas  
atrás.

El retiro en el que todos sus miedos previos se  
derrumbaron como fantasmas sin poder alguno,  
sin consistencia, sin entidad propia.  
No hacía falta hacer nada, simplemente ocurría.  
Y como un eslabón detrás de otro, la enésima  
plaga  
planetaria  
desmoronando proyectos,

como una ficha de ajedrez cayendo detrás de otra.  
Y más tarde se alzaban solos, los mismos  
o bien otros,  
como por una fuerza natural.  
Y el índice de su libro personal se iba llenando de  
acontecimientos  
no previstos,  
no elegidos o perseguidos,  
pero igualmente grandiosos.

Como la fuerza invisible que mueve el océano  
sin pedirle permiso a las olas,  
o su parecer.

No hacía falta intervenir porque la vida se  
desplegaba sola  
impulsada por una fuerza kármica colectiva.  
La Inteligencia de la Vida  
en su flujo imparable.

---



# Todo es el cuerpo de Dios.

El abanico de Dios.

Dios se hace abanico en las copas de los árboles del Montjuic.

Las hojas verdes de los árboles danzan al ritmo del canto de los mirlos

y el acompañamiento de las tórtolas

y las conversaciones de las gaviotas.

Y el abanico de Dios acaricia la piel herida de amor por los rayos de Dios Sol.

El cabello también quiere bailar en libertad, como las hojas del cuaderno.

Danza suave.

El mar era un espejo de agua cuando dio a luz el disco dorado.

Un espejo de agua fresco recibiendo a un cuerpo de agua.

Sin juicio ni resistencia, adaptable.

Sé agua, amiga mía.

Sé espacio.

Sé quien eres.

Eso que eres.

---

# Noche de San Juan.

Se pasa la vida haciendo el amor.

Y dicen que la muerte es una experiencia de amor aún más intensa.

Hoy toca baño de bosque, respirar los castaños, absorberlos,

sentirlos viajar en los pulmones y en la sangre, regando este cuerpo soñado.

Y la comida en esa terraza de la montaña.

Comerse la tierra, bebérsela.

Venerar a sus compañeras de mesa, cada una un saco de tiernas experiencias, dulces y amargas, viajeras como ella en este "pilgrimage", este viaje de aventuras.

Otras veces elige la soledad, especialmente en las fechas más señaladas, como la noche de San Juan o el fin de año.

A solas, se reencuentra con este cuerpo y descubre una vez más la fascinación.

Si fuera estallan los petardos, cohetes, voceríos y fuegos artificiales,  
puede ser que acuda a la música como una armadura de protección,  
y en la "atención apropiada" todo lo demás desaparece.

Quizás ve su cuerpo bailar en el espejo y se deja seducir de amor.

O quizás se sienta en meditación, o se tumba en meditación,  
los colores del atardecer y las luces de la noche al otro lado del marco del balcón, inundando la estancia.

Las gaviotas y las golondrinas no habitan el cielo esta vez,  
se esconden, como ella,  
y callan.

Ella a solas consigo misma,  
conteniéndolo todo.

Embriagada de amor.

Ya sea en el ágape con la sangha (mesa y vida compartidas),  
en la inmersión en el mar o en el baño de bosque,  
o a solas, donde está todo,  
descubre que todas las situaciones tienen en común  
el hecho fundamental de  
hacer el amor,  
esa profunda intimidad,  
esa expansión que se proyecta  
en todas direcciones.

---

# Feliz día!

Cómo pasa el tiempo!, se lamentaba la amiga.

Ella pensó:

Podría ser peor. Aún estoy aquí.

Aunque no estar quizás también sería otra buena opción.

Pero aún amo este sueño.

No siempre ha sido así.

Ella recuerda cuando su mantra era:

"Y muero porque no muero".

Ese anhelo de casarse con Dios.

El Alto Yoga Tantra se lo ofreció como un ensayo muy vívido.

Y de repente un día empezó a ver en todo lo que aparecía

el rostro de Dios.

La mirada amorosa y seductora,

la generosidad, la abundancia, la veneración.  
Las ofrendas de Dios, dándose a sí mismo,  
cuando se suponía que era ella la que tenía que  
ofrecer  
y venerar.

Y entendió que no hay separación.

Y aquí se quedó, navegando este cuerpo  
sagrado.

Y aquí sigue.

Feliz cumpleaños!

Y responde, alza la copa y brinda.

No siempre la cara de Dios es amable.

En medio de un largo trayecto de superabundancia  
de miradas y ofrendas de amor,  
amanece un día con nubes oscuras.

El móvil se apaga, la pantalla como una nube  
negra,

en el transcurso de un complicado proceso de  
gestión de algún acontecimiento. O varios.

Inesperadamente, unas horas después recuperó la  
vida.

Una nueva oportunidad, dijo, un toque de atención;  
te trataré bien  
y te dejaré descansar.

Tomo nota.

Camino del piano, detrás de la puerta, unas sillas  
plegadas, de madera pesada,  
pierden su equilibrio y le caen sobre el pie.

El dolor, la hinchazón y el color oscuro le hacen  
considerar complicaciones no previstas.

Este dolor también es la cara de Dios, reconoció.  
Y desde esa mirada el dolor sólo era otra  
experiencia más.

Entonces empezaron a aparecer caras amigas, con  
instrucciones, remedios,  
ofrecimientos, servicios.

Introdujo el pie en agua fría durante un largo rato y  
al salir había suavizado el color y la forma.

La noche fue tranquila y profundamente  
reparadora,  
lo comprendió al abrir los ojos.

El rostro de Dios a veces es abundante y amable  
y a veces punzante como un cuchillo en las



entrañas,  
literalmente.

Pero si reconoces a Dios en cualquier situación  
los ángeles no tardan en aparecer como un  
ungüento sanador.

Y en esta historia de amor,  
el sueño transcurre como si fuera lineal,  
con su propio guión  
y ritmo  
y tempo.

Feliz aniversario!

Y aquí está ella, más enamorada que nunca.  
Tanto como el primer día que reconoció el rostro,  
el cuerpo de Dios.  
O más todavía.

---

# **El sentido de la vida es aprender a amar.**

Así que ésta es la gran paradoja.

Nacer a la separación para descubrir que no hay separación.

El sentido último de la vida.

Y cómo lo descubres?

A través del amor.

Cuando alcanzas esa apertura.

En una de las paradas del Camino de Santiago  
(un peregrinaje como otro cualquiera,  
una metáfora,  
una oportunidad como cualquier otra),

el hospitalero le dijo,  
a ella, que iba en busca de "significado":  
El único sentido de la vida es aprender a amar.

Cuántas veces en la vida has escuchado esta frase?  
Y sin embargo, aquella vez  
era la primera vez que la oía.

Mientras leía la crónica de aquel viaje  
("Peregrina", de Mardía Herrero),  
pensó que quizás lo que a ella le sobraría sería  
tantos encuentros,  
tanta socialización casi obligada.  
Y entonces el hospitalero dijo:  
"El único sentido de la vida es aprender a amar".  
Y se encendió una luz.  
Y sintió que había llegado a su propio Finisterre  
personal.

Amar como un vínculo,  
como una prolongación.

Amar cuando designas "yo" en "el otro",  
cuando "aquella montaña" pasa a ser "esta  
montaña".

Amar, cuando se disuelven los perímetros.

Ya lo venía reconociendo hace tiempo, con otras  
palabras,

la misma vivencia:

Todo es el rostro de Dios.

Vivir navegando el cuerpo de Dios.

El sentido último de esta vida es aprender a amar.

Reconocer el rostro de Dios,

con la misma devoción en cada forma.

La Conciencia manifestada en cada apariencia,  
en cada forma,

en cada situación, emoción, pensamiento.

Incluso en eso que llaman "yo separado"  
o samsara.

También ahí, el Yo-grande  
manifestado.

Sagrado.

El sentido último de esta vida es aprender a amar.  
O el penúltimo:  
el que abre la puerta a la vivencia de Unidad,  
ese despertar.

Así que naces con dolor a esta vida, el profundo  
dolor de la separación,  
expulsada a este sueño doloroso,  
sólo para acabar reconociendo que nunca hubo tal  
separación.  
Así de simple es la historia.

---

# La causa del sufrimiento es la ilusión de carencia.

La causa del sufrimiento es la sensación de carencia,  
dijo el maestro.

Se nos olvida nuestra plenitud,  
perdemos la consciencia  
y la vivencia  
de la plenitud  
y sufrimos la insatisfacción  
y la frustración  
de la carencia.

Piensa qué es lo más importante para ti, en esta vida.

¿El amor, la paz, el éxito, la seguridad?

Y considera cuánta abundancia tienes de ello en tu

vida,  
o carencia.

Es posible que sufras más cuando crees que te falta precisamente eso que es tan importante para ti.

Y el movimiento habitual es salir a buscarlo fuera:

una pareja o personas que nos quieran, estabilidad, seguros de todo tipo, objetivos que cumplir...

Pero también puedes descubrirlo dentro.

La fuente de amor que lo impregna todo, la entrega que te brinda la paz y la seguridad en cualquier situación, el reconocimiento y la apreciación de los regalos de la vida, la Tierra Pura que habitas, el cuerpo de Dios que navegas.

El método es fácil:

Cuando sufras, identifica la carencia.  
Búscala dentro y déjala aflorar,  
la abundancia, la plenitud.

Verás que no es tan complicado.

---



# Tarea para hoy: la vulnerabilidad.

Dice:

"Te veo feliz. Espero que no sea solo mi mirada".  
Y le da la vuelta a su constatación.

¿Me veo feliz?

Algo de paz le permite decirle eso a otra persona.  
Me veo feliz, responde.

Sana, con el aire fresco en la piel, a la sombra.  
Un perro llora, sin embargo, en la terraza de  
enfrente.

Así que ella está feliz  
y también llora.

La plenitud que lo abarca todo.

Solía decir, cuando dolía, cuando empezaba a  
doler,

cuando veía aproximarse esa sombra  
kármica/onírica,  
solía decir:  
Que duela todo.

Abriendo pecho,  
los brazos vencidos, de rendición, de entrega:  
Que duela todo.  
Se acabó el gota a gota, la intuición, la espera.  
Que se abran las nubes y rompa la tormenta.

Y entonces le llegó aquel texto sobre la  
vulnerabilidad:  
Cuando somos vulnerables estamos siendo reales.  
Transparentes y honestas.  
El gran poder de la vulnerabilidad es el poder de  
la verdad.

"Tarea para hoy", encabezaba el texto.  
Una de esas sincronías de la vida.  
No es que ahí hubiera alguna lección aún por  
aprender,  
pero hoy tocaba práctica.

Por si acaso el olvido.



# Noches de agosto.

Le gustan las noches de agosto.  
Cuando el calor del sol se suaviza  
y el aire más fresco entra por los balcones.  
Y dormir como una meditación, como morir.

Y a veces esa voz que le cuestiona si está dejando  
pasar la vida,  
como si no tuviera ningún valor.  
Y otra voz le responde que está viviendo la vida  
más intensa.  
Y ella escucha sin juicio  
ni credibilidad.  
A ninguna de las dos.

Una ráfaga de aire evoca algunos de sus viajes,  
cuando el instante perfecto era parar.  
Respirar, degustar.

Y así es que, quizás, el único objetivo de cualquier movimiento, cualquier camino, cualquier viaje, es ese instante de paz, descanso, disfrute.

Cuando paras.

Y te pones en movimiento continuamente para conseguir ese momento de parar.

Como si parar no estuviera ya aquí mismo.

Y entonces le llegó ese poema de Gloria Fuertes:

"La gente corre tanto porque no sabe dónde va.

Quien sabe a dónde va va despacio,

para paladear el ir llegando."

Vio sufrir al amigo, con ese dolor en el pecho.

Deja que te inspire el amor, le dijo.

Aunque sea el amor

que ella siente por otro.  
Deja que te inspire el amor.

Hicieron chocar sus copas de vino  
y contemplaron el paisaje de cielo  
y la silueta de la montaña vestida de luces,  
la antorcha del Tibidabo iluminada.

El aire fresco en la piel.

El amor proyectándose en todas direcciones  
esta noche de agosto.

---

# La entrega, la libertad.

Cómo sentir tristeza?

El aire fresco en la piel.

La brisa de los árboles del Montjudc, como un abanico lleno de aromas.

"Vuelve aquí y ahora

cuando tomes tu taza de té", dijo el maestro.

Ella alza su copa de cerveza fresca.

No podría estar más aquí y ahora.

Las nubes como gigantes copos de algodón viajan lentamente sobre la cabeza del Tibidabo.

La luna llena

de camino.

Invisible y presente a la vez, aparecerá cuando se den las condiciones.

No tiene prisa.

Ni la luna ni ella.

No necesita nada más, para tomar esta cerveza fría.

Sólo la cerveza,  
el frío de la nevera  
y ella degustando la cebada líquida.  
Aquí y ahora.

Todo está aquí, ahora.  
El soplo del cielo en los árboles  
y en su cabello, en su piel  
y en las hojas del cuaderno.  
El silencio atronador, tan lleno.  
La quietud, tan llena.

Y aun así, la tristeza.  
El corazón en un puño.  
Como si le faltara el aire.  
Respira profundamente, abre pecho.  
Se entrega a la vida.  
Con la confianza de una hija en su madre protectora.  
Con la misma alegría.  
Sin miedo alguno.



Qué sé yo sobre lo que necesito en este preciso instante.

Entregada a la madre sabia.

Con esa confianza.

Con la alegría que lo acoge todo.

Con esa infinita libertad.

---

# Sobre el amor.

Le dijo:

Reconocerás el amor porque se proyecta en todas direcciones.

El amor nunca puede ser unipuntual ni exclusivo.

¿Y cuándo se trata del amor por una persona en particular?, le preguntó el amigo.

Entonces, lo reconocerás porque deseas su felicidad y su libertad tanto como las tuyas propias, con todas sus consecuencias.

Y también porque te gustaría tener a esa persona en tu vida "no importa en qué forma", como dice la canción.

Eso me resulta difícil aceptarlo -respondió él-. Me duele demasiado.

Ella nunca podría ser solo una amiga.

A veces aparece alguien en tu vida y ves su luz,

tienes la impresión de que ilumina tu escenario  
y lo embellece.

Y se convierte en una persona muy significativa  
para ti,

con quien compartir, y crecer, y reír  
(apunta este dato importante: la risa).

¿No la quieres en tu vida, ya sea en una forma u  
otra, pero presente?

Como pareja, amiga, madre o hermano, pero  
presente,

enriqueciendo tu existencia, celebrando.

Si pones otras condiciones,

quizás habría que llamarlo de otra manera.

De fondo, sonaban los boleros de Mayte Martín y  
Tete Montoliu,

mientras disfrutaban una botella de vino recién  
descorchada,

en la terraza, con la iglesia ya iluminada  
coronando la cima de la montaña,

y la luna que empezaba a decrecer.

Y por qué escuchas estas canciones de pasiones

desatadas?, preguntó el amigo.

Flotaba en el aire el último tema del disco,  
"Tiempo de amar":

"No fue suerte ni casualidad  
que al desafiar mi lógica  
ha dado rienda suelta el alma,  
finalmente, por amor...

Que toda la vida me espere un momento,  
ahora es el tiempo de amar".

No siempre veo historias de amores personales -  
respondió ella.

De hecho, yo creo que no te enamoras de una  
persona sino de una experiencia.

Si te fijas en las letras de amor "físico",  
muchas veces no difieren tanto de los poemas de  
amor "espiritual" de Teresa de Ávila,  
Juan de la Cruz o Juliana de Norwich, Rumi o  
tantos otros.

Qué diferencia ves entre el "besar tu boca" de los  
boleros y el "tocar el nirvana"

o "casarse con Dios" de los textos místicos?

Al final, posiblemente buscamos la misma  
experiencia sagrada:

desaparecer.

Y confundirlo con la otra persona podría ser un profundo error.

Lo que nos atrae es la vivencia.

De disolución.

"In love we disappear", dice Leonard Cohen.

En mi experiencia, diría que es la mejor meditación en la muerte, el Gran Gozo y la vacuidad.

Y la persona de la que "enamorarte" puede ser un camino perfecto

(pero, cuidado, también lleno de retos).

Pero no el único.

Lo que importa es no olvidar que no te enamoras de la persona

sino de la experiencia definitiva del amor.

Cuando desapareces.

Si se trata de una emoción que pone condiciones, o que se acaba,

o que discrimina,

quizás deberíamos llamarla de otra manera.

Algo que ver con el amor, quizás,  
pero no es lo mismo.

No es lo mismo,  
como dice la canción.

---

# Inteligencias múltiples.

La amiga hablaba de la "brillantez" de su ex.

Es pedante, sí, un tanto arrogante.

Se enfada con facilidad ante la ignorancia ajena, convencido de que él sabe de lo que habla, y de que él vive en el mundo real.

Lo peor es lo hermético que es cuando se trata de explorar las propias emociones, o las de la persona que tiene delante, o la relación misma.

Por eso se separaron.

Su problema -contaba la amiga- es que ella tiende a repetir la misma pauta.

Le atraen los hombres "brillantes", concluyó.

Brillantes en qué? -preguntó.

Brillantes, inteligentes -respondió la amiga.

Inteligentes en qué? -insistió.

¿Porque han coleccionado muchos datos leídos o escuchados,  
porque han aprendido a manipularlos con la palabra?

Una vez un amigo le hablaba de alguien:  
"Es muy inteligente. Sabe cómo hacer daño".  
Eso es lo más fácil del mundo respondió ella.  
Cualquier animal lo hace muy bien, si se siente amenazado.

Lo difícil es proteger a la otra persona en un conflicto  
y protegerse una misma.

Lo difícil es no hacer daño.  
Y lo inteligente  
también es no hacer daño.

Lo sabe bien por sus tres décadas de artes marciales.  
Es de lo primero que aprendió pronto.



Hacer kumite con un cinturón negro puede ser toda una experiencia de aprendizaje y disfrute y salir impoluta, sin un solo golpe.

Pero hacerlo con un cinturón blanco recién llegado es otra cosa.

El cinturón blanco que pretende demostrar lo fuerte que es y lo mucho que sabe tiende a dar palos de ciego con todas su energía. Pretende.

Puedes acabar llena de hematomas en las paradas, no importa los *tai sabakis* o desplazamientos con que pretendas esquivar los golpes.

Podrías tumbar a tu joven contrincante con un solo golpe o barrido pero no vas a hacerlo (o sí), sólo se lo demuestras (si quiere verlo), con rapidez, reflejos y anticipación, sin tocarle ni hacerle daño.

Y te proteges.

Hacer daño es cosa de cinturones blancos.

Y qué me dices del sarcasmo?

Cuántas veces nos reímos de las palabras  
ocurrentes e "inteligentes" con las que una persona  
ridiculiza a otra. Ese ingenio brillante.

Y si no te ríes puede que te espeten a la cara que  
no tienes sentido del humor.

Es una broma.

Inteligente.

¿No la has pillado?

Pero el sentido del humor que yo conozco nace del  
corazón.

Como una explosión de amor, la risa.

El sentido del humor es un abrazo.

Comprendes entre líneas las bromas de este  
cuento.

Como una realización.

La humillación no tiene nada que ver con el  
sentido del humor.

El sarcasmo es una guerra sucia.

Tiras la piedra y escondes la mano, "es una  
broma".

Una pretensión de superioridad que solo engaña a

quien se deja engañar.

La brillantez brilla de otra manera.

Ella hace tiempo que no compra ese tipo de "brillantez", en cualquiera de sus manifestaciones. El ocultamiento en una máscara de conocimientos (no siempre acertados), de creencias, de fe ciega. Ella le llama "pretender", ocultamiento. Distraer la atención, marear la perdiz. Y la aburre a morir.

Por eso hace tiempo que no aparecen ese tipo de personas "brillantes" en su vida.

Y si aparecen, no las ve.

Y no se quedan.

---

# La letra con sangre entra.

Sólo a través del sufrimiento puede tener lugar la transformación -dijo.

Es una puerta -respondió ella.

Es la única puerta -insistió la amiga.

Dudó por un momento si decir algo más, pero era su amiga y compartían a menudo y tenían la suficiente confianza.

En tu experiencia -dijo al fin.

En toda experiencia -reiteró la amiga-. Así es como es.

Ella volvió a pensar en el viejo eslogan:

"La letra con sangre entra".

Parece que ya fue destronado en el mundo de la enseñanza y la pedagogía.

Y sin embargo, sigue tan vigente.

Ella ve la Vida como una madre sabia.  
No como el juez duro y vengador de algunas religiones.

La Vida como una escuela.

Una maestra paciente y generosa que te da un millón de oportunidades,  
sin plazos cerrados para la entrega de trabajos o fechas de examen.

Y si lo parece  
y toca repetir curso,  
no pasa nada  
porque sigues teniendo todo el tiempo del mundo.  
Si existiera (el tiempo).

Una madre amorosa que te enseña a veces con dulzura y amabilidad,  
a veces con sorpresas inesperadas, y estalla la alegría,  
a veces con firmeza.

Según como convenga en cada momento,  
el método pedagógico se adapta.

A veces parece que te odia.

A veces no entiendes por qué te deja que te aburras  
(y luego descubres que no era tan aburrido y el aparente vacío resultó ser un estimulante campo creativo).

A veces sientes que te abandona y paladeas la soledad  
y la sensación de rechazo,  
y de repente te encuentras viviendo una experiencia nueva de libertad,  
independencia y autonomía.

Ella ve la Vida así,  
como una madre amorosa que a veces te plantea retos difíciles,  
crisis que te regalan oportunidades de crecimiento.  
Y a veces el puro disfrute de la aventura de aprender.

- Nunca se vio a nadie aprender o crecer en situaciones de bienestar o de alegría -dijo la amiga.

- Cómo que no? Alguna de mis catarsis más

profundas surgieron en situaciones de disfrute.

- Imposible. Dime una.

La exploración del Alto Yoga Tantra y la transformación de mi mundo cotidiano, por ejemplo.

Su maestra la introdujo en un retiro del que ella no tenía la menor pista.

La primera vez que asistió a cubrir una conferencia con meditación le pareció que había descubierto "la mejor ciencia de comprensión de la mente".

Tanto buscar en la psicología y la filosofía y resultaba que la causa de tanto padecer era en gran parte la mera "importancia personal". Ese yo separado tan importante.

Quiso quedarse a explorar un poco.

Y una día la maestra le comunicó que tenía una plaza para un retiro, de alguien que no podría asistir, y si la quería era para ella. Se la regalaba.

Lo pensó y decidió que sí.

- ¿Sutra o tantra? -le preguntó la maestra.

Sabía que el sutra se refería a eso que ella había dado en denominar "la comprensión de la mente", pero el tantra?

- Qué es eso del tantra? -preguntó.

- El camino rápido -respondió la monja.

- Ah, entonces apúntame a lo otro. Me gusta disfrutar del camino.

La maestra la miró un momento y escribió en el formulario: Tantra.

El primer día de asistencia ya le pareció que todo aquello era una locura.

Se evocaba un mundo de Budas, héroes y heroínas en un entorno estravagante.

La cogió por sorpresa.

Le parecía un despropósito tal que no podía evitar la risa ante cada imagen esperpéntica o relato disparatado.

Pero era una risa tierna y cómplice a la vez.

Y de repente estalló la gran carcajada.

Fue el gran disparate del mundo imaginado que se



abría ante sus pies lo que le permitió reconocer el gran disparate del mundo del que procedía.

Ese mundo que hasta hacía apenas unos días le había parecido tan real, tan normal y familiar, era igualmente un despropósito, lleno de obsesiones absurdas y objetivos sin sentido, enfados y frustraciones.

Como la asamblea de los tontos en un mundo al revés.

Y en esa comprensión estalló la carcajada.

Por la risa hasta la carcajada final.

Y el mundo al que regresó ya nunca fue el mismo.

Como si hubiera tenido lugar uno de aquellos once yogas:

la purificación de los seres migratorios.

Otra de esas "estravagancias".

Qué real parecía ahora!

El mundo al que regresó ya nunca fue el mismo y ella misma era otra.

Por la risa hasta la carcajada también tiene lugar la transformación.

La amiga se quedó pensativa, aunque no convencida del todo.

- ¿Algún otro ejemplo?

- Yo no llegué a la meditación a través del sufrimiento, la crisis o la búsqueda terapéutica.

Fue más bien la experiencia deslumbrante de una sutil apertura de la conciencia

la que me impulsó a quedarme a explorar un poco más

y descubrir nuevos estados de conciencia.

No fue el sufrimiento sino la intensidad gozosa de nuevas experiencias de la conciencia.

Aunque la causa que te conduce a la meditación sea equivocada

(ya sea la superación del sufrimiento o la búsqueda de nuevos placeres),

el camino en sí es inteligente y se acaba revelando.

Entró en las artes marciales como un mero juego físico, básicamente para divertirse.

Muy pronto, en la práctica, encontró experiencias inesperadas de concentración, intuición, anticipación, reflejos, visión global, acción sin pensamiento, como una apertura de la conciencia que nunca hubiera sospechado tener.

Como una conquista de territorios nuevos, no conceptuales, no mentales ni verbales.

Un disfrute intenso y diferente que quiso explorar más.

Y así fue como encontró el camino del zen y la meditación.

A veces el profundo disfrute también te puede llevar profundas transformaciones.

- Pero una situación plana, anodina, una zona de confort sin riesgo, nunca va a producir ningún movimiento en una persona -insistió la amiga, cada

vez con menos contundencia.

- El aburrimiento -resumió ella-. Por qué no?  
¿No es en el aburrimiento donde tantas veces se da la creación, las ideas, incluso los descubrimientos?

La línea plana del aburrimiento,  
las profundidades de las crisis y el sufrimiento  
o los subidones de disfrute profundo.  
Cualquier situación puede ser una oportunidad de  
transformación,  
crecimiento, realización  
y hasta de comprensión definitiva.

Al final, todas son meras experiencias,  
situaciones sin nombre ni calificativos,  
que el ego se encarga de etiquetar como "dolor" o  
"disfrute",  
"alegría" o "sufrimiento", "aburrimiento", "crisis"  
o bien "oportunidad".

Tal como yo lo veo, la Vida no discrimina,

eso es más bien cosa de los apegos y aversiones del yo separado.

¿El sufrimiento te ofrece la oportunidad de cambio y transformación?

Sin duda.

Y la alegría también.

El profundo disfrute también te abre puertas y ventanas.

Y hasta el aburrimiento.

¿La letra con sangre entra?

Puede ser. Si no te haces adicta al sufrimiento.

Desde la adicción al sufrimiento difícilmente el sufrimiento te permitirá comprender.

Porque en realidad lo que deseas es quedarte ahí, en esa zona familiar llena de excusas y justificaciones, para que nada cambie.

Pero también en la curiosidad, la alegría y el disfrute

se pueden producir grandes transformaciones definitivas.

Sólo es cuestión de darse la oportunidad.

---

# Wu wei.

Lunes y silencio.

Los sonidos del silencio.

Vacío de noticias y movimiento, al menos aparentemente.

La agenda vacía.

Pero ella sabe que la Vida no deja de escribir su guión, ni un sólo instante.

Ahora le toca un respiro, parece.

Hace tanto tiempo que eligió el "respiro".

Explorando los "viajes de la heroína" en su vida, encontró su llegada a este sueño

(cuando la espera era un niño,

vivir contra todas las expectativas de la niña que se suponía que debía ser);

la muerte del padre en la infancia

(el suelo resquebrajado bajo sus pies, el salto al

vacío, el vuelo);  
el abandono del hogar y la inmersión en un mundo  
sin fronteras,  
como un segundo nacimiento (o tercero)  
en el que empezar a descubrirse otra vez.  
La maternidad temprana, otro viaje iniciático,  
otra oportunidad para el amor infinito.  
Y una larga cadena de viajes que a veces le aburre  
rememorar.

Hasta que se encontró con el "respiro".  
Ese respiro prolongado.  
La contemplación.  
El no-hacer que te conduce al no-ser.  
Y ahí se quedó.

Un día le preguntaron cuál es el viaje iniciático en  
el que consideraba estar en este momento,  
qué guión estaba escribiendo la Vida para ella,  
en qué aventura estaba tomando forma.

El trasfondo siempre es el mismo en cualquier  
viaje iniciático:



el autodescubrimiento,  
comprender, despertar.

Pero cuál es la aventura que la vida te ofrece en  
estos momentos,  
para esta indagación?

Le costó encontrar una respuesta.

La agenda vacía, o casi.

Y no había sido su decisión.

La llamada la había conducido a donde estaba,  
a la hipnosis de parar.

Quizás ése era el viaje.

Otro tipo de viaje.

O el mismo.

El no-hacer, respondió, finalmente.

El no-ser.

Una aventura llena de retos,  
de dudas a veces, como maras.

El encuentro en el ring cara a cara, sin más

distracciones.

Cuando los guantes son como una nube de azúcar  
y el golpe se convierte en un abrazo.

---

# Sobre el amor y el miedo.

Era una época de calma y de buenas cosechas y el pueblo se reunía para orar y recordaba, una y otra vez,

que lo contrario del amor no es el odio sino el miedo.

Lo opuesto al amor es el miedo.

Donde hay amor no hay miedo  
y donde hay miedo no hay amor.

Presta atención porque lo que sientes en este momento

te da la pista.

Nadie llevaba la contraria a este mantra, que se repetía hasta la saciedad.

Eran palabras del maestro que nadie cuestionaba. Como si realmente fueran el corazón de nuestra fe, el faro de nuestras vidas.

Entonces llegó la tempestad.

Y emergió el miedo.

Toneladas de miedo.

No solo por la tormenta que estaba atravesando nuestra zona de confort

sino por la Gran Tormenta que supuestamente podría llegar,

ese infierno imaginado.

El miedo cubría el pueblo como una capa pesada que hacía difícil respirar.

Y si alguna persona sacaba la cabeza o se tomaba un respiro en los aledaños,

entre las copas de los árboles o a la orilla del mar, en soledad respetuosa,

la llamaban irresponsable, insolidaria, egoísta y otros atributos similares.

El miedo se había convertido en el motor y lo contrario era considerado el no-amor.

En la práctica.

En la vida cotidiana.

Lo contrario del miedo ya no era el amor (mera teoría)

sino el no-amor.

Y el miedo había pasado a estar avalado por el amor.

Como si miedo y amor fueran una misma cosa.

Y no ser presa del miedo era un gesto claro de no-amor.

Así eran las cosas en la vida cotidiana  
y ya nadie recordaba las viejas enseñanzas sobre  
el amor  
y el miedo.

De hecho, las bodisatvas más compasivas,  
de talante triste y profundo sufrimiento por el  
dolor de todos los seres,  
ahora se habían convertido en la policía más  
estricta y controladora,  
de juicio severo y exigencias inflexibles.

La responsabilidad  
que nace del miedo  
que nace del amor.

Algo en la fórmula le chirriaba.

Así que retomó la vieja lección, la de tiempos de paz.

¿Sigues pensando que lo contrario del Amor es el Miedo?

Que donde hay amor no hay sitio para el miedo.

Y donde hay miedo no hay lugar para el amor.

Y que esto es válido también para sus proporciones:

Que donde hay mucho amor hay poco miedo

y donde hay mucho miedo hay poco lugar para el amor.

¿Siguen siendo válidas las palabras del maestro, que hacíamos tan nuestras, con tanta convicción, por las que habríamos puesto las manos en el fuego tiempo atrás?

¿Lo sientes así en tu experiencia?

Ella pensó que sí,

que su ausencia de miedo procedía de la confianza y la entrega

y el amor.

Y cuando aparecía el miedo  
le seguía la pista  
y encontraba a un ser separado, amenazado,  
escondido,  
para el que todas las precauciones eran pocas.

El amor le daba alas y la hacía libre,  
ahora como antes, como siempre.

Siempre había sido así.

Y el miedo hacía grandes los monstruos,  
le robaba la energía  
y creaba barrotes invisibles  
en una prisión claustrofóbica.

Ahora como antes.

Siempre había sido así.

Y así seguía siendo.

El miedo no era un buen aliado del amor.

A más dharma/amor, menos drama.

¿Hablas de la mascarilla? -le preguntó la amiga.  
No hablo de las decisiones, cualesquiera que sean.

Hablo de la motivación que me mueve.

El motor que me moviliza.

Prestar atención a lo que mueve mis opciones personales, sean las que sean.

Si es el amor, ¿encuentro el miedo?

Y si es el miedo, ¿dónde está el amor?

Ser consciente de que aún me sirve el viejo mantra de antaño

(Lo opuesto al amor es el miedo).

Y si no es así, si son palabras huecas en mi vida diaria, soltarlo.

Que mi teoría sea un poco coherente con mi práctica

y la experiencia personal.

Miró la camiseta de la amiga,

las palabras escritas en letras grandes a su espalda.

Sonrió.

Qué reza tu camiseta?

"More Dharma, Less Drama".

Pues eso.





# Paladear la tristeza.

Gris de otoño.

El cielo cubierto y claro a la vez,  
tanta luz al otro lado, radiante.

El sonido del viento hace temblar algún toldo  
y crujir las ventanas.

A veces se aquieta  
y se acalla.

La lluvia suave también se da un respiro.

Y la tristeza es una bella emoción,  
cuando te pilla con las armas abandonadas.

Ayer mismo quizás sentías la abundancia,  
la ofrenda de la entrega de los demás.

Tan protegida.

La Vida acunándote en sus brazos,  
el amor tan presente.

Y hoy, de repente, el olvido,

el rechazo, el abandono.

Como si la Madre se hubiera olvidado de ti.

Como si no fueras nadie  
para nadie.

Otra cara de la libertad.

¿Duele?

No necesariamente.

Bajas los brazos en actitud de rendición  
y entrega.

Paladeas la presión en el pecho  
y el nudo en la garganta

Una mera experiencia más.

Y puede ser profunda, intensamente  
amorosa.

Descubre una vez más que es el miedo y la  
negación lo que produce el dolor, no la tristeza en  
sí misma

(otra cara del deleite, el mismo sabor),  
ni el rechazo, el olvido, el abandono  
o la soledad.

Todas ellas son puertas de conexión  
y plenitud,

si las paladeas,  
si las degustas sin juicios ni resistencia.  
Otros sabores en la aventura gastronómica  
de este viaje.  
Tan complaciente el amargo como el dulce,  
el toque agrio o el salado,  
en esta mesa abundante de sabores y colores. En  
apariciencia.

Paladea la tristeza, se entrega a sus brazos  
y agradece la serenidad que le regala.  
Apareció esta mañana y lo detuvo todo,  
los vientos y tempestades emocionales,  
incluida la alegría,  
la adrenalina de los fuegos artificiales.  
Se disolvieron los dibujos de colores en el cielo,  
se debilitó la exaltación  
y se impuso la calma,  
la quietud, la serenidad,  
el abandono, la rendición  
de la tristeza.

Ese reposo.



# Un retiro es como ir a morir

Un retiro suele ser un poco como ir a morir.  
Por eso le gusta tomárselo con tiempo y disfrutar  
de los preparativos.  
Y ver antes a las amigas y amigos significativos,  
como una despedida.  
Pero también como llenar la mochila kármica de lo  
mejor de tu vida,  
las experiencias que te acompañarán en el viaje de  
transición.  
Despedirse. Y llevarte conmigo.

Llegar a un refugio pequeño y austero  
(pongamos, una casita de madera),  
vacío de objetos superfluos  
con los que distraerse y tropezar.  
Vacío también de palabras superfluas, todas.  
Retiro de silencio.  
El espacio abierto y vacío.

Necesitas tan poco.

Reducidos los objetos, reducidas las palabras,  
también de pensamiento.

Silencio.

Escucha atenta.

Colocar la escasa ropa en el armario,  
las frutas y verduras en los estantes de la cocina.

La cafetera en un sitio de honor, el café y el  
cardamomo recién molidos en la nevera.

Y diez días por delante (pongamos)  
entregada al silencio (al menos de voz)  
y la soledad (de seres humanos).

Saludas al universo,  
a la cara de Dios en cada objeto, dentro y fuera de  
tu cuerpo de madera.

Los árboles generosos, el canto de los pájaros,  
el cielo envolvente.

Saludas a Dios.

Y te entregas en cuerpo y alma a esta cita privada,  
tan íntima.

Esta luna de miel.





# El retiro.

Llegó con el equipaje demasiado lleno de amor ("demasiado" ya da una pista).

La excitación del amor que se queda al otro lado, en el mundo que deja atrás, y la excitación de la anticipación, del encuentro, aquí mismo.

Como una bomba de relojería dentro del pecho.

Mantuvo el movimiento lento para compensar, mientras colocaba la ropa en el armario y los alimentos en la nevera,

y empezaba a hacer suyo el nuevo espacio.

Aun después de oscurecer, caminó por la montaña sin caminos,

de hierba y pequeñas flores amarillas, blancas y lilas.

Luego se acostó en la cama con vistas al cielo.

Dios en todas partes, ya no esperaba.

Y al mismo tiempo, esperaba.

Sólo deseaba mirar el rostro de Dios y escuchar su voz.

Y si se entregaba a Dios no se entregaba al sueño.

Demasiada excitación.

Cogió ese libro sobre el Metta Sutta (el cultivo del amor incondicional).

Cuando traspasó la verja y el lama salió a recibirla, le preguntó cuál iba a ser su práctica estos días de retiro.

Ella le dijo que continuaba con la autoindagación (quién soy yo) y la vacuidad.

Él respondió con una expresión de aprobación y no le dio indicaciones.

Le deseó buen viaje y se despidió.

Pero la realidad es que aún se mantiene flotando en el territorio de Metta.

Gran parte de la noche despierta, absorbida por metta, esa clase de amor.

La primera noche fue como una noche de bodas.

El amor desbordante, la alegría, la excitación.

Sin reposo.

Tras el encuentro, tan agitado,  
inicia su primer día con la serenidad de la  
amante/amada.

Serenamente habitando el cuerpo de Dios.

---

# Contemplación.

La lluvia sobre un extenso paisaje de bosques y prados de hierbas y flores amarillas, blancas y violetas.

A resguardo bajo la pérgola de madera, confortablemente semitendida en el sofá de montaña.

Ausencia de caminos que marquen el camino.  
El buda blanco que preside el espacio (el sofá, la pérgola, en este mirador de montaña)  
no se inmuta cuando rompe a llover o brilla el sol,  
ni parece que ceda al asombro  
de la voz del viento en las hojas de los árboles.  
Ella sí, siente que algo en el pecho se abre.  
Y presta atención a la voz del viento, y a la voz de la lluvia,  
y al canto de algún pájaro.  
Casi puede ver crecer y florecer aún más las

plantas de esta tierra fértil.

Ve el otoño abriéndose camino.

Y no como una sombra oscura sino como un  
hacedor de vida,

de otra forma de vida.

El buda blanco parece impasible al paso de las  
estaciones, de paso.

Los árboles también, como entregados a este  
encuentro de amor.

El aire se hace fresco y húmedo, la tierra regala  
aromas.

La sinfonía del otoño en sus oídos, como un  
susurro a veces,  
a veces con intensidad.

En la entrega, puedes deleitarte con la ofrendas de  
Dios.

Quien no tiene miedo disfruta de la noche, dijo la  
monja eremita.

---

# Metta y la autoindagación.

¿Soy más la higuera que el pino?

El olor de la higuera se hace yo y yo me convierto en el olor de la higuera.

¿Soy más una mariposa que una mosca?

¿Soy más el aire que abanica las copas de los árboles que los rayos hirientes del sol?

¿Soy más las nubes blancas que el cielo claro?

Y aquí está todo.

El zumbido del vuelo rápido de la mosca

y el del abejorro,

y el vuelo delicado de la mariposa, que no me necesita.

El aire en la piel

y el sol alimentando el bosque, la tierra, la hierba, después de la lluvia.

El mismo sabor.

"Que Metta llegue a todos los seres", dice el sutra.  
"Recordemos que el universo entero es nuestra mente.

Cuando metta colma nuestra mente,  
los conceptos se desvanecen y solo queda la experiencia de metta".

El lama en su corazón le preguntó cómo llevaba la práctica de la autoindagación.

Por un milisegundo su expresión fue de desconcierto

(¿la práctica de qué?).

Luego ató cabos.

Tú propones y la Vida dispone, pensó.

El lama físico le había preguntado al llegar cuál iba a ser su práctica estos días de retiro y ella había respondido que la búsqueda del yo.

Pero no era así como era. Aún seguía en Metta.

Todo era el cuerpo de Dios.

Ningún yo para indagar sobre ningún yo,  
ni sobre nada.

Todo era Metta.

Nada sobre lo que autoindagar.





# Entre Dios y la mente.

El sonido del agua al correr por el tejado,  
el repiqueteo de las gotas en las hojas de los  
árboles

y en la hierba de la tierra fértil.

El cielo cubierto sobre este bosque;  
claro e iluminado al fondo, entre las montañas.

Algún pájaro se atreve a volar  
y canta.

La tarde del tercer día,  
al otro lado empieza la semana laboral.

Siete días por delante.

¿Y el amor?

¿No era ésta mi luna de miel? Apareció como una  
nube, el recuerdo del programa establecido,  
y regresó a él como a un ancla.

La deconstrucción del yo.

Y se ha perdido en los razonamientos conceptuales

de la no-dualidad.

Las manos vacías.

Nostalgia de los orígenes.

Retornar al cuerpo de Dios, tan presente.

A su cuerpo en la lluvia,

en las hojas mojadas, en los troncos húmedos,

en la voz del agua al abrazar los cuerpos,

en el suspiro del abrazo.

Dios en el aire fresco en sus piernas desnudas,

en el calor de su pecho a cubierto.

En el aire de pino que entra por sus fosas nasales

e impregna las células de este cuerpo.

Dios en el cuerpo gigante y estable de las

montañas,

en su quietud serena.

En la nube que surge del fondo del valle como una

humareda blanca

para avanzar y hacerse grande sobre bosques y

montañas.

El cielo ha decidido bajar a la tierra.

Otro encuentro de amor.

En la madera mojada y crujiente de la cabaña que

esta noche me dará refugio.

Dios y yo, a solas, sin distracciones.

El encuentro, el romance.

---

# Como una lluvia de bendiciones.

Las nubes toman formas aisladas, entre los árboles del bosque.

Cuerpos blancos de humo en transformación.

En disolución.

Cada vez más cerca.

Se acercan, se disuelven.

Cielo cubierto y nubes caminando la tierra en los bosques de la Garrotxa.

Llegó con una bomba de amor a punto de estallar en el pecho.

Sin darse cuenta, hacía semanas que la había estado alimentando.

Tanta inspiración, tanto amor de vuelta.

Tanta entrega, que llenaba su vida de ofrendas y regalos.

Llegó cargada con una mochila de metta, sin saberlo.

Y por si fuera poco, había visitado a esa monja eremita del Montsant:

"Quien no tiene miedo disfruta de la noche".

Más de cuatro décadas habitando la abundancia de la soledad.

Así que ya llegó cargada de inspiración, sin saberlo.

Como si acudiera a una cita privada y muy íntima con el amado.

Y se dio el encuentro y tuvo lugar la explosión.

Y luego la calma serena.

Parecía que el Cosmos se aliara y estalló la lluvia.

Pero en realidad no hubo ninguna "alianza" (de dos)

y era el mismo cuerpo del amado estallando también, como ella misma,

el mismo cuerpo de Dios.

Estalló la lluvia, abundante,

y le ofreció el refugio de madera, cálido, a cubierto.

Y también la pérgola en la montaña, un mirador

privilegiado,  
desde donde oler la lluvia  
y sentir la caricia del aire fresco en la piel,  
desde donde contemplar el milagro de este cuerpo  
sagrado,

la entrega de los árboles, los prados y montañas  
al mismo abrazo de Dios.

Y el porche de madera en el corazón del bosque,  
el tejado prolongándose en un techo suficiente  
sobre su cabeza.

En las mismas entrañas del bosque.

Y así fue como, en medio de este encuentro  
amoroso,

la excitación mística fue disolviéndose  
hasta tocar la serenidad.

La familiaridad tranquila  
en la convivencia  
con el amado.

---

# Metta y vacuidad.

Al principio, la excitación era tal que el cuerpo inquieto se movía casi sin parar, explorando terrenos, descubriendo el entorno, entregada al asombro de cada centímetro de este cuerpo de Dios, sus aromas, sus texturas, sus colores (en el camino, las hojas de los árboles empezaban a ser amarillas y naranjas, violetas y marrones), el tacto de su abrazo fresco o cálido, sus paisajes nuevos, sus rincones, el espectáculo de la transformación en movimiento.

Entonces llegó la lluvia, tormentosa, y la hizo parar y emergió otra forma de recogimiento.

Antes de salir de casa había elegido dos libros al

azar

(tampoco ésta había sido una decisión):

uno sobre la práctica de metta

y el otro sobre la deconstrucción del yo.

Al atravesar la verja de entrada al retiro, el lama había salido a recibirla

y le había preguntado cuál sería su práctica.

"La autoindagación", había respondido ella, por dar una respuesta.

No le parecía que hubiera otra cosa que hacer, desde hacía algún tiempo.

Pero no era eso lo que se había encontrado en este retiro.

Lo que había emergido era una fuente de amor (como si ya la trajera dentro, a punto de aflorar), un encuentro.

Como si ya estuviera ahí cuando bromeaba diciendo que se iba a vivir su romance, su "luna de miel"

-sin saber de dónde surgían esas palabras en su boca.

Y eso es lo que había sucedido.

Una luna de miel.



El único romance que deseaba en su vida.

"Donde tú buscas una pareja yo busco a Dios", le había dicho una vez a su amigo.

A sabiendas que donde él creía buscar una pareja también buscaba el encuentro con Dios.

La nostalgia de los orígenes.

El regreso a los orígenes.

En un retiro (como en toda cita amorosa), hay tiempo para el amor y también para la contemplación.

Especialmente si la lluvia te mantiene en quietud física y recogimiento.

Tiempo para la vivencia y para la comprensión.

Y así fue como cogió ese libro, "Vacuidad y no-dualidad. Meditaciones para deconstruir el yo".

A veces le parecía que la lectura era otra distracción

(como conectar la tele que no tenía, un sustituto honorable).

La reflexión conceptual la alejaba de la vivencia profunda,

en este caso de la experiencia de amor.  
Y reconoció que su metta no era estable.  
No había fusión.

Ciertamente, aún vivía separada  
(tal como había predicho el Nondual Embodiment  
Thematic Inventory, NETI,  
con una puntuación de 74 entre 20 y 100).  
Su metta no era estable porque aún vivía separada.  
Y esa apreciación la retuvo en la autoindagación  
que hasta hace un momento vivía como una  
distracción de la experiencia (de metta).

Seguía lloviendo.

Volvió al libro y lo abrió al azar.

"Algunos de los elementos que pueden convertir en  
insoportable la experiencia de la vacuidad (al  
principio) son:

1. El miedo.
2. La ausencia de sentido.
3. El duelo por la visión de nosotros mismos (el  
viejo yo)."

Subrayó el segundo: "La ausencia de sentido".

"La duda", anotó al margen.

Se fue directamente a ese capítulo: la ausencia de sentido.

"Todo lo que hacemos en la vida, todo lo que deseamos, todo lo que perseguimos, lo hacemos por el yo.

Aunque sea una ilusión, es el motor de nuestra vida.

Todo esto (el yo, las metas que nos planteamos) nos otorga dirección y sentido.

Pero cuando empezamos a percibir que el yo no existe, todo eso se pone en cuestión.

Y es probable que todos esos proyectos y objetivos que daban sentido a nuestra vida se derrumben como un castillo de naipes.

Lo más frecuente es que entonces surja un nuevo sentido de nuestra vida".

"Y si no?", escribió al margen.

Evocó el mara de la duda tantas veces en su vida, esa voz en medio de la quietud, de la contemplación, del no-hacer/no-ser.

La voz del mara de la duda, aunque ella se

mantuviera imperturbable,  
aparecía y desaparecía,  
para volver a aparecer  
y desaparecer,  
como tantas otras voces  
y tantos otros maras.

A ninguno de ellos les daba credibilidad,  
pero ahí estaban.

Vio la frase subrayada en su libro: "Un nuevo  
sentido",

y su anotación: "Y si no?"

Entonces comprendió la respuesta que cerraba el  
círculo.

Dibujó una flecha de la frase subrayada ("un nuevo  
sentido") al margen superior  
y escribió: "Metta".

El nuevo sentido era el lugar de donde había  
partido:

la plenitud de la experiencia de amor.

Tanta autoindagación para llegar al impulso  
primero,

a la experiencia original

de la disolución en el amor. "In love we

disappear", dice Leonard Cohen.

Como si se cerrara el círculo.

Un metta no estable te conduce a la autoindagación  
que te conduce al metta estable.

Las dos alas del mismo pájaro:

amor y vacuidad.

El amor y la disolución del yo.

No se mantiene una sin la otra porque las dos van  
juntas.

No era la primera vez que lo descubría  
(compasión y vacuidad, las dos alas de la  
iluminación).

Pero ahora, una vez más, era como la primera vez.  
Como una realización nueva.

Sabía cómo era el "encuentro", la disolución por  
amor

(in love we disappear),

y sabía de la pérdida, la separación (y la duda),

y sabía que tenía lugar por la ilusión del yo.

Sabía que sólo la disolución del yo mantendría  
metta.

Y sólo metta estabilizaría la disolución del yo.



# Sobre el yo y el no-yo

Nuestro problema surge de que el poder del pensamiento nos permite construir símbolos de cosas, separados de las cosas mismas.

Así, podemos hacer un símbolo, una idea de nosotros mismos aparte de nosotros mismos.

Como la idea es mucho más comprensible que la realidad, y el símbolo más estable que el hecho en sí,

aprendemos a identificarnos con nuestra idea de nosotros mismos (la idea del yo).

De aquí nace el sentimiento subjetivo de un yo que "tiene" una mente,

generándose un conflicto entre la idea de nosotros mismos (el yo biográfico, el relato que nos contamos)

y la experiencia inmediata de nosotros mismos (yo experiencial).

(Vacuidad y no-dualidad. Meditaciones para deconstruir el yo.

Javier García Campayo)

Al principio, realizamos la vacuidad con una mente conceptual, basándonos en razones correctas que hemos comprendido previamente con firmeza. Cuando realizamos la vacuidad de este modo, tenemos la sensación de que nuestra mente está separada de ella. Parece que nuestra mente está en un lugar y su objeto, la vacuidad, en otro, sin llegar a unirse.

Para alcanzar una realización directa de la vacuidad, hemos de suprimir de manera gradual la distancia entre ésta y nuestra mente, eliminando la apariencia dual.

Éste es el camino de la visión.

(Corazón de sabiduría.

Gueshe Kelsang Gyatso)





# La reencarnación.

Otro bello día amanece.

De silencio, tan lleno.

De soledad, tan habitada.

De libertad.

Manchas de nubes de algodón coronan las montañas.

Cada día el paisaje es diferente,  
un nuevo mundo que contemplar.

Y habitar.

Un nuevo yo.

Con el paso de los días, ha aprendido a  
comprender un poco más  
y fluir mejor  
en este entorno.

Las botas de montaña por la mañana,  
cuando la hierba está impregnada de noche

líquida.

La chaqueta para el desayuno bajo la pérgola,  
con vistas al paisaje infinito.

Más tarde, la desnudez bajo la camisa fresca,  
caminando los caminos de un bosque siempre  
nuevo, a veces el vértigo.

Hoy suena la voz de un transistor lejano.

Y un perro ladra

y corre como si se dirigiera a algún lugar.

Sonido de cascabeles.

Cada día es un día nuevo en un mundo nuevo.

No es que sea impermanente,  
o cambiante.

Es que es otro.

---

# Metta y el perdón.

Lee: "Relajarnos en el perdón".

Cuando escuchas hablar sobre el perdón, en lo primero que piensas es en tus asignaturas pendientes, los resentimientos que arrastras, la persona, o personas, a las que aún no has podido perdonar.

Qué sorpresa cuando te das cuenta de que el tema va sobre perdonarte a ti misma.

Piensas: Sí, eso también.

Y automáticamente aflora la ristra de culpas, vergüenzas, humillaciones y agresiones que has perpetrado, muchas veces por simple impulso, involuntario y sin premeditación.

Aun así, las arrastras como espinas entre las fibras de tus músculos.

Al menor movimiento equivocado puede doler.

"Eso también", dices, como si fueran dos cosas diferentes.

Mira profundamente y ve que por detrás de cualquier resentimiento, de cada afrenta externa no perdonada (las últimas, las que parecen tan difícil perdonar), lo que hay es una autoculpa tan intensa, tan insoportable, que resulta más llevadera colocarla fuera. Al final, siempre que se habla de "perdonar" se trata de perdonarse a una misma.

El día va a dar a su fin.

Hoy la puesta de sol no la pillaré caminando por los bosques y la espera bajo la pérgola, en este sofá como un trono sobre la cima de la montaña, contemplando los valles y montañas a sus pies, y el espectáculo vivo de luces y colores, que lo envuelve todo.

Mientras habita el reinado de Metta.

Que me impregne,

que me inunde,

que se mantenga más allá de cualquier "romance"  
y de cualquier "luna de miel".

Que me permita perdonarme.

---

# Que el mundo se pare un momento.

La amiga le preguntó:

Y para qué estos retiros? ¿Para correr más?

¿Para llegar antes?

Ella dijo:

No estoy segura de que sea por eso.

Yo lo veo más como parar.

Soltar actividades, preocupaciones, problemas y resoluciones, dejarlas a un lado.

Como dice la canción:

"Que el mundo se pare un momento.

Ahora es el tiempo de amar".

¿Pero no puedes parar en cualquier sitio, amar en cualquier sitio?

Así es.

Ésta es otra manera, simplemente.

Es como cuando te vas con tu pareja de vacaciones.

Dejas la familia.

Puede que incluso a tus hijas e hijos.

Dejas el trabajo, los negocios y los ocios.

Dejas la casa tan llena de actividades, gestiones por resolver.

Y te vas con tu pareja a un viaje privado, a una luna de miel, a solas.

Pues imagina que tu pareja es Dios, esa soledad tan llena, esa presencia.

Te has entregado a esa Presencia.

A esa Conciencia.

A esa Energía.

Que está en todas partes, sí.

Pero imagina que dejas por un momento "todas partes"

y te vas a una cita privada con tu amada.

Eso es todo.

Unas vacaciones privadas.

No te vas a correr más

ni a llegar a ningún sitio.

Sólo a estar con Dios.



Contigo misma.

A ser quien eres.

A cargarte las pilas de Dios.

A vivir esa intensa luna de miel que toda pareja necesita.

Contigo misma.

Cuando la pareja se disuelve.

Y cualquier otra dualidad.

---

# Aquí, ahora.

Hizo inmersión en el fin de semana sin ningún otro objetivo que el descanso, la recuperación, como si fuera un tiempo de convalecencia.

Sentada en el porche de la cabaña de madera, solo ella

y el abejorro,

girando insistentemente en torno al refugio

y a ella misma.

Esta vez no la acompaña la ansiedad pletórica de la recién llegada,

el arrebató del encuentro,

la llamada al asombro,

el impulso de aprovechar cada instante de esta cita con fecha límite.

Se entregó al delirio y lo dejó pasar.

Y quedó el instante eterno.

Ya no camina caminos para descubrirlos, simplemente los pasea.

El ritmo de los pasos es otro.

Los pasos son otros.

El cuerpo que camina tampoco tiene prisa.

Nada que hacer,

nada que conseguir.

Ningún lugar a donde ir.

---

# Respirar.

Mediodía en el porche.

Fin de semana y se despierta en una caseta de madera confortable en la montaña, a solas.

Sale el coche del lama y cierra la verja.

A solas en el recinto de la montaña.

Nada que hacer, todo en orden, ya ha llegado.

Ya está aquí, respirando energía sanadora para este organismo que ayer tropezó, perdió el equilibrio, se hizo ácido.

Respira

y es su medicina reconstituyente.

Vuelve a su centro y todo lo demás vuelve a su lugar.

Y recupera la armonía.

Respira montaña y es montaña.

No es una frase hecha:  
los aromas y partículas del bosque entran en este  
cuerpo  
y pasan a ser parte de las células  
y las células se hacen bosque.  
Las imágenes del cielo y las montañas entran en su  
conciencia y son parte de ella.  
Es nubes y claros en el cielo,  
árboles y piedra en las montañas,  
y mariposas al vuelo.  
Y lo mismo con los sonidos del entorno,  
el cantar pausado de los pájaros,  
el vuelo de una mosca,  
el canto del gallo,  
la voz del aire suave en las hojas de los árboles,  
en las banderas de colores  
y en las hierbas del camino verde.  
Ningún lugar a donde ir.  
Nada que hacer.  
La respiración tiene lugar sin la voluntad de nadie,  
como un acto de amor.  
Inspira el cosmos,  
se espira en el cosmos.

Abre las puertas a esa dualidad,  
cuando toma cuerpo para interaccionar en el amor  
que, cerrando el círculo,  
la lleva a desaparecer.  
In love we disappear.

---

# De regreso a casa.

Esta tristeza.

No la rechaza.

De hecho, se entrega a ella como en un abrazo de amor.

Como en un abrazo de confort.

Pero desea comprenderla.

De dónde surge?

¿Es como después de separarse del amado, esa nostalgia,

ya echándole de menos?

¿Ese apego?

Se entrega a la tristeza.

Pacientemente y sin evitarla.

En la tristeza también encuentra el rostro de Dios.

Amanece un nuevo día.

El cielo cubierto.

No como cuando estaba con él, ese cielo de nubes gigantes,

blancas de luz, grises y azules.

Amanece un nuevo día y el cielo está cubierto como una cortina que la separa del otro lado.

Pero ella sabe que ya se está deshaciendo, aunque aún no lo perciba.

Que con el paso del día las cortinas se abrirán, dando paso a la luz del sol.

Y así es.

Mira la ropa tendida.

La del equipaje deshecho y la del nuevo escenario que la acoge

(ropa de andar por casa, sábanas y toallas),

limpiándolo todo,

purificándolo todo

como una ofrenda

para el nuevo yo.

Siempre es nuevo.

Se instala en un rincón entre sol y sombra para el desayuno.

El calor confortable, el silencio.

Poco a poco va reconociendo la cara de Dios, aquí y ahora



(en la ropa tendida,  
en el calor que abraza su cuerpo,  
en la ofrenda del desayuno).

Otras caras de Dios.

Y la tristeza se disuelve.

Como se disolvió la cortina de nubes.

Nada que echar de menos.

Ninguna nostalgia.

No dejó a su amado perdido en los bosques,  
en el olor a pino y romero.

Está aquí.

Tan presente como allá.

La misma plenitud.

La misma alegría del encuentro,  
de regreso a casa.

Lo mismo.

---

# **Cuando el amor no parece amable.**

Déjame que te cuente que este amor no es dulce,  
(o puede parecerlo).

Ni amable.

No busca tu consentimiento.

No desea conquistarte.

Pero no es menos amor.

Déjame que te diga que es aún más profundo que  
ayer,

y más sincero.

Porque ya no tiene miedo a tu respuesta.

Ni quiere gustarte o que admires su luz.

Y es que en estos momentos no hay un yo detrás  
de este amor,

o involucrado.

Pero no es menos amor.

Esta forma de "ser" desaparecerá en cuestión de días, probablemente.

Y volverá el viejo yo, temeroso,  
implorando tu aprobación,  
mendigando tu estima.

Y será espiritualmente correcto.

Pero ahora, aún no está aquí.

Así que la fuente brota como brota.

Vamos a contemplarla, sin más.

Ya te pediré perdón más tarde, si fuera necesario.

Si miras mis ojos, si me ves,

entonces no hará falta.

---

# La vida sin mí.

Sigue avanzando el día y el calor del sol empieza a llegar un poco a su cuerpo.

A su mente todavía no.

En la bandeja, la cafetera de acero inoxidable vacía, aún desprendiendo el aroma, y la taza de café arábigo recién molido, intensidad máxima.

Ni aun así.

Parece que a la mente, perezosa, le cueste alzar el vuelo.

Como una convaleciente.

Paciencia.

Ahora toca reposo.

De repente, el cuerpo se pone en marcha y la adrenalina se genera espontáneamente y las endorfinas y, como un piloto automático,

tiene lugar lo que tiene que ser.

Y dónde está su voluntad en todo el proceso,  
dónde está el "yo"?

En ninguna parte.

Ese yo quitado de en medio.

Como cuando limpias el cuarto  
y barres lo que te estorba.

---

# Juegos de otoño.

La noche.

El calor del edredón como una cueva cálida, un refugio.

Fuera, arrecia el temporal.

La aventura se hace un poco más difícil;  
la tristeza, más profunda.

En la última salida al otoño, caminaba sobre una alfombra de hojas marrones, amarillas y naranjas. Lo vivían como una celebración, tanta belleza, pero cada una de ellas era una "hoja muerta". Así las llaman.

Después de comer

(una mesa de piedra, el aroma de los árboles, tomillo y romero impregnando el aire),

un amigo quiso jugar al juego de los minerales,

esas piedras preciosas  
llenas de energía  
y mensajes,  
según parece.

Sacó de su mochila unas bolsitas con piedras de  
colores relucientes,  
de tacto suave, algunas como cristales.  
Y el juego empezó.

En las reglas del juego, cada mineral tenía una  
conexión especial con un chakra.

Imagina que uno de ellos se llama cornalina y se  
conecta con el primer chakra, del perineo.

Cada persona tomó la piedra entre sus manos y se  
hizo el silencio, escucha atenta, evocación.

Ella, profundamente escéptica, jugaba como en una  
meditación, se entregaba sin resistencia.

La cornalina naranja de piel suave entre sus  
manos;

la conexión con el primer chakra, del perineo.

Silencio, escucha atenta, qué te evoca?, preguntó  
el facilitador.

La respuesta fue rápida y clara: el amor místico.

El deleite profundo, el Gran Gozo tántrico.  
Si te dejas llevar: el amor espiritual, ése en el que  
te disuelves  
y desapareces.

La segunda piedra se conectaba con el tándem, el  
hara, el ki.

La tomó en sus manos y escuchó.

Y lo que sonó fue la voz de la chica en una mesa  
vecina, su monólogo.

Hablaba de sus relaciones anteriores, difíciles:  
"Yo contigo me siento en paz, tranquila, relajada,  
como si estuviera a solas pero acompañada;  
contigo es como llegar a puerto, como estar en  
casa".

Y ella sintió la conexión.

Cualquier persona no está tan lejos de ella misma.  
Con décadas de práctica de meditación o sin ellas,  
no hay mucha diferencia.

La segunda piedra, la del chakra del hara, la  
conectó con eso: con la conexión,  
la empatía, la interdependencia.



Con la tercera piedra (el ojo del tigre), del plexo solar,  
aún la guiaba el relato de su vecina de mesa.  
Y evocó el sufrimiento,  
la integración del sufrimiento  
en la experiencia  
de esta aventura de vivir.

El cuarzo rosa (la cuarta piedra), la del chakra del corazón,  
le hizo evocar la humildad,  
la fragilidad, la vulnerabilidad.  
La entrega desde la humildad.

La calcita azul, la del chakra de la garganta,  
fue rápida evocando el silencio.

Llegó el turno de la fluorita, del tercer ojo, la de la visión.

Escuchó la voz vivaz del facilitador:

"Preguntadme lo que queráis! ¿Lo sé todo!

¿Tengo todas las respuestas!"

Abrió los ojos y encontró la sonrisa explosiva y

generosa de su amigo.

Ella, en cambio, con el ojo de la visión no veía nada.

"Sólo sé que no sé nada",  
fue la revelación.

La siguiente, el cuarzo blanco, del chakra de la coronilla,

volvió a la entrega del amor espiritual  
y así fue como se dio cuenta de que se cerraba el círculo,

el retorno al amor místico del principio.

Sólo que el amor místico del asombro, primero,  
ahora se había convertido en el amor espiritual de la disolución

y el vacío/plenitud más absoluto.

Yo ya lo doy por acabado, nada más que explorar -  
dijo.

No hay más -respondió el facilitador-. Aquí se  
acaba.

Todos los círculos se cerraban.

Devolvieron las piedras a sus bolsas.  
("Quédate con las tuyas, te las regalo", dijo el amigo).

Y se internaron en el bosque cerrado  
y caminaron sobre una alfombra amarilla de hojas  
muertas.

Las hojas caídas en el suelo hacían que las  
altísimas copas desnudas de los árboles  
permitieran el acceso a un cielo claro,  
lleno de luz.

---

# El mismo sabor.

Amanece un nuevo día, como otro asalto en el ring.

Pero en el campo de batalla hoy ha salido el sol.

El aire se percibe limpio y fresco

y la montaña a lo lejos

nítida y con detalles,

en su cuerpo verde.

Los sonidos del silencio cuando el día se

despereza,

el viento en los cristales,

las gaviotas cantando al vuelo,

y las tórtolas en su contemplación.

El mundo echa a andar

de vuelta del sueño reparador.

Aún en el lecho, contemplaba las luces y colores

de la aurora,

el día que se despereza, los sonidos del escenario

que se despliega.

El sueño que aparece fuera

y el que aparece dentro.

Esta tristeza

que parece que anidó en su casa y se quedó por un tiempo.

Contempla la experiencia de esta tristeza, como un combinado de excitación física y alteración de la conciencia.

Como hacer el amor.

Así que al final la vivencia de la tristeza es un deleite en sí misma, como cualquier otra vivencia.

El mismo sabor.

---

# Cambia el orden de las 4 Nobles Verdades.

¡Dios, qué peligro, los relatos!  
Los que nos cuentan  
y los que nos contamos.

Amaneció soleado y ahí estaba, entre sol y sombra  
en el terrado,  
desapareciendo en la ofrenda del desayuno.  
Siempre desaparecemos en cualquier relación de  
amor.

Te entregas a que el mundo entre en ti  
y en el regalo aceptado, desapareces.  
Inspiras y aceptas la ofrenda de la vida,  
espiras y te ofreces,  
y en el interser  
ya no hay partes.

Entonces le llegó ese chivatazo sobre la charla en

directo de la hermana Annabel, desde Plum Village.

La hermana Annabel es esa monja a quien escuchó expresar, ahí fuera, su íntimo secreto (como una transgresión inconfesable), compartido a voces.

Le habían encargado la tarea de hablar sobre las 4 Nobles Verdades.

A ella, que no conocía a la hermana Annabel y ya estaba un poco saturada de las vueltas a las 4NV,

le parecía que prometía aburrimento.

Entonces la oyó decir, sobre la 1ªNV:

"¿Por qué iba a decir Buda, un ser iluminado, que la vida es sufrimiento?"

Ella alució por un instante.

¿Esta monja cuestionando el dogma budista?

Dando voz a sus propios cuestionamientos.

Luego se lo escuchó también a Thay Doji en uno de sus retiros:

"Sobre las 4NV, puedes alterar el orden de los factores

y no cambia el resultado".

Lo dijo como en tono de broma pero a ella ya no le sorprendió,  
como la primera vez que se lo escuchó a la hermana Annabel.

Prueba a cambiar el orden de las 4NV:

1§NV: La vida es nirvana.

2§NV: Y el óctuple sendero es la forma de vivir/ser.

3§NV: Pero si caes en la ignorancia

(la ilusión del ego separado, que da lugar a los deseos y aversiones

que producen tanto miedo y dolor)

4§NV: (Desde esa ignorancia), la vida es sufrimiento.

Parece lo mismo pero no es igual.

En plena pandemia (el miedo, el confinamiento),  
la hermana Annabel hablaba del mundo que creamos,  
de las maravillas del mundo que creamos en



nuestra mente,  
a pesar del sufrimiento que nos infligimos,  
y los retos, tan duros a veces.  
Y habló de la depresión, ese dolor profundo,  
y, ante esa experiencia, cómo buscaba ella los  
pensamientos  
y las tendencias  
que nutren ese dolor (la depresión),  
o cualquier otro.  
Identifica y reconoce  
los pensamientos y tendencias  
que nutren la experiencia que vives.  
Sea la que sea.

Da igual la pesadilla más horrorosa que parece  
que estás creando,  
también estás creando oasis de paz para un  
respiro:  
Quizás tienes ojos para ver,  
y piernas para caminar,  
y piel sensible a la caricia del aire y el sol,  
capacidad de respirar para experimentar el  
interser

que somos.

Quizás tienes salud y comida  
y una casa como refugio.

Quizás tienes alguien a quien amar  
(aunque sea la gaviota al vuelo o el canto de la  
tórtola sobre la chimenea,  
o los árboles de tu calle, que absorben el dióxido  
de carbono y te regalan el oxígeno  
que necesitas).

No lo dejes pasar.

Porque "es de malnacidas ser desagradecidas",  
como solía decir una amiga de la infancia.

Yo no sé tú, pero para mí  
hoy es un día para la celebración.  
Y mañana también.

---

# La impermanencia también es una ilusión.

Querido amigo:

Parece que tengo tendencia a quedarme con los ecos del final,  
en cada uno de nuestros encuentros.

En este caso, que tengo una fuerte inclinación a la estabilidad (aún suponiendo que eso no existe).  
A quedarme donde estoy y explorar un poco más.  
Al asombro de descubrir cada día lo que ya es estable ("estable") en mi vida.

Para compensar,  
aparecen en mi escenario cercano un buen número de personas vata,  
el reto de la impermanencia y el cambio.  
La prueba del algodón del desapego.  
Pero en lo personal, no suelo sentir que ya

conozco lo cercano y necesito cambiar,  
de ahí esa tendencia a la lealtad (como tu la  
llamas).

Parece que aún no he llegado a conocer el  
aburrimiento de lo conocido.

No sé si me expreso con claridad.

Es como si tuviera una intuición de la  
permanencia,  
una llamada muy fuerte a (o desde)  
la estabilidad.

Es algo diferente a la "ilusión" de la permanencia,  
es más bien como la certeza de la permanencia.

Como si hubiera cosas (las únicas que me  
importan, realmente)  
que nunca podrán cambiar, que son eternas.

En una entrevista a Olga Manzano,  
me dijo algo que resonaba con esta tendencia mía  
que no sé acabar de explicar.

En sus palabras, decía que a esta experiencia  
humana llegamos

con un montón de nudos por resolver, y éstos van cambiando.

Pero los "lazos de amor" son indisolubles, decía. No se pueden romper, por muchas aventuras vitales (muchas vidas) que transites.

Eso que decía se parecía mucho a esa llamada que siento de "eso" estable.

El amor (el de verdad, esa experiencia) no cambia,  
no puede ceder al desamor  
o a "las leyes de la impermanencia".

Cómo se vive esto desde lo cotidiano?

Por ejemplo, que si te enamoras de lo que pasa por tu vida, ya es eterno.

No hay impermanencia que valga.

No puede cambiar.

Ya está aquí para siempre.

Así que este tema de la impermanencia es otro de los dogmas budistas que me ha costado aceptar.

Y confrontar.

La ley de la impermanencia sólo es válida para aplicarla a lo ilusorio.

Como la primera Noble Verdad (la vida es sufrimiento)

sólo es válida en nuestra experiencia de seres dormidos.

Cuando despertamos (aunque sea solo una milésima de segundo)

sabemos que no es real.

Ya no vale.

La impermanencia también es una ilusión. ??

---

# ¿Y si la felicidad fuera esto?

¿Y si la felicidad fuera esto?

Era el título de algo, una novela quizás.

¿O lo había escrito ella misma, tiempo atrás?

El caso es que se quedó como un mantra recurrente. ¿Y si fuera esto?

El sol de otoño en la piel, su calor reconfortante.

El viento en la ropa tendida y limpia.

Las nubes como copos de algodón sobre un cielo azul claro.

Estos ojos,

capaces de ver un paisaje de hojas caídas en un hayedo,

la salida del sol en el mar

y el cielo de colores en la hora violeta.

Estos ojos que contactan con un haiku y estalla el milagro,

ese estado de alteración de la conciencia. ¿Y si la felicidad fuera esto?

Esta tristeza, como un mar sereno,  
como la quietud de un lago.

Este silencio tan habitado.

Esta presencia, cuando todo está aquí.

Esta noche oscura,  
esa luz tan mágica  
de la oscuridad.

En las reuniones on line, puede apreciar cómo la imagen de su pantalla personal va oscureciéndose conforme cae la tarde.

Alguien de la sangha le pide que encienda la luz, que no se la ve, que está demasiado oscuro.

Pero a ella le gusta la luz natural del día y la luz natural de la noche.

Quién ha dicho que en la noche no hay luz?

En la noche hay la luz de la noche.

Como una gata, ha adaptado sus ojos a ver en la noche



y a apreciar la luz de la noche. Tal como es.  
La luz de la luna,  
la luz de las estrellas  
o la luz que desprenden las nubes.  
El cielo, el aire,  
están impregnados de luz,  
también en la noche.

Le gusta estar receptiva a la luz natural. Tal cual  
es.  
Tal como son las cosas.

---

# La felicidad era esto.

Le tocó el testigo para compartir.

Desde el silencio donde solía instalarse y la escucha activa

(el interés por las historias que se narraban), se dio cuenta de que se quedaba sin relato personal.

Ningún yo, ninguna vivencia que compartir.

Así que se mantuvo en silencio, esperando a que brotara algo, si tenía que brotar.

No tenía ningún interés en compartir actividades o conflictos

o pesares cotidianos.

Qué podía compartir?

Apareció la imagen del agua cristalina y un fondo de piedras marinas, y peces,

el baño de la mañana, la inmersión.  
Desaparecer en el agua,  
como agua vertida en agua.

En un contexto de relatos de dolor, pérdidas,  
situaciones difíciles,  
miedo  
y cierta ansiedad,  
no podía permitirse compartir tal frivolidad.  
Aunque para ella significara una intensa  
experiencia de transcendencia  
y disolución. Y entonces se oyó decir:  
"¿Y si la felicidad fuera esto?"

Al principio, se dio permiso para evocar la  
tristeza, el cansancio quizás,  
la acumulación de días y días de restricciones  
aparentemente limitadoras  
de libertad.  
Esa tristeza.  
Por la tristeza quizás podría conectar  
con tanto sufrimiento narrado.

A veces,  
cuando aparece la tristeza, o la soledad,  
o la pesadez de la experiencia mundana,  
de repente aparece esta pregunta:  
¿Y si la felicidad fuera esto?  
Y en ese instante, aquí y ahora,  
automáticamente  
se hace visible la abundancia,  
la lluvia de regalos que esta vida me otorga;  
ninguno de ellos garantizados para mañana o el día  
después  
pero aquí están,  
aquí y ahora.  
El cielo claro, las nubes como gigantes copos de  
algodón  
y estos ojos para percibirlos.  
El vuelo de las gaviotas, las alas desplegadas,  
de paso sobre mi cabeza.  
El canto de la tórtola, la voz del viento suave.  
Y estos oídos para captar su presencia.  
El calor del sol cargando mi organismo de energía,  
y un organismo receptor.  
Y esta piel para entregarse.

El tiempo detenido, el instante eterno.  
La tristeza como un peso pesado en el pecho,  
la entrega de la humildad,  
la humildad de la entrega.

¿Y si la felicidad fuera esto?

Y lo mismo ocurre con un dolor físico  
o emocional,  
la ansiedad,  
el cansancio,  
la preocupación,  
el miedo,  
la herida.

Aparece la pregunta: ¿Y si la felicidad fuera esto?  
Y, asombro! Qué grata sorpresa!  
Resulta que sí, que lo es.  
El duelo, la pérdida, la soledad  
o el rechazo.  
Ninguna diferencia.  
La felicidad era esto, también.

El mismo sabor.



# Dónde pones la atención?

Cuando subió al terrado a tender el edredón, que se ventilara unas horas, se encontró a la vecina desayunando tranquilamente, como ajena al ruido ensordecedor de las obras de la fachada.

¿No te molesta el ruido del taladro?, le preguntó. Pongo la atención en los momentos de descanso entre ráfagas, respondió sonriente, como si compartiera una broma.

Ella sabía que no lo era.

Pues sí, pensó.

A veces el silencio se oculta bajo la fuerza de un ruido, pero es cuestión de tiempo, el ruido siempre acaba y el silencio sigue ahí, estable.

Si pones la atención en los segundos, o minutos, de ruido,

"hay" ruido, "todo" es ruido.

Pero lo único que es estable es el silencio.

Como el cielo claro siempre reaparece después de las nubes de paso.

Este cuerpo-mente desaparecerá pero la fuente de donde emana permanece.

El sol en mi piel, la brisa del mar en los pulmones y en el riego sanguíneo,

el abrazo del agua o el canto de las gaviotas aparecen para recordarme la fuente,

para conectarme con el instante eterno, cuando retorno a los orígenes.

Y entonces todo revela su sentido, cada apariencia:

el viento en las copas de los árboles y en la ropa tendida,

la conversación a unos metros de distancia, las piedras del camino.

Cada apariencia revela su significado.

En ese instante eterno en que estás en contacto con



la fuente.

Y es que (ya lo dijo Milarepa)  
la vida  
es un libro de dharma.

---

# La salud es contagiosa.

Apareció en su pantalla un reportaje sobre la pesca del salmón.

El submarinista le contaba a la periodista la importancia de "matar bien",

"que no se estrese el animal", decía.

"Si se asusta, su carne cambia de color, de textura, de sabor,

y ya no se puede vender a Japón;

es una carne de poca calidad que tenemos que vender más barata a EEUU,

España u otros países menos exigentes."

No es mi intención producir debates morales, aunque el contexto pueda dar pie a varios de ellos.

Me centraré ahora solo en lo que atañe al equilibrio y la salud.

Y es que parece que eso mismo les ocurre al resto de los peces

y otros animales de tierra, o de aire:

Si se estresan, su carne se toxifica en alguna forma,

pierde calidad, pierde salud.

Y lo mismo respecto a las plantas.

Unas plantas maltratadas son plantas enfermas; no digamos ya si han sido agredidas con productos químicos.

El ser humano no es diferente, en este sentido:

Si se estresa (miedo, preocupación, ansiedad, etc.) su organismo se ve afectado

y desequilibrado,

tanto como su mente y sus emociones.

Y de la misma manera, mi estrés desestabilizador puede afectar a otras personas que me rodean, no sólo emocionalmente sino también físicamente.

Mi estrés puede afectar al color de la carne, la textura, el olor

y la composición en general de mi propio cuerpo y del cuerpo que tengo a mi lado

o en mi entorno.

Puede debilitar a las personas que me rodean

y enfermarlas,  
al tiempo que sucede en mi propio organismo.

Las personas que han hecho de la pesca del salmón  
su fuente de ingresos  
lo saben bien.

Un animal feliz y relajado  
significa un cuerpo más saludable  
y apreciado (si de ello depende tu economía).  
Lo mismo vale para mí  
y para ti.

---

# Ser es interser.

El sol en su piel,  
en la ropa oscura, que le invoca,  
como ella le invoca.

El abrazo del sol atraviesa los espacios entre  
espacios de su piel  
y impregna cada milímetro cúbico de su cuerpo.

El sol y ella, no hay diferencia.

El sol y el aire que respira, lo mismo.

El aire abanicando su cabello  
y las páginas de su libreta.

La libreta y los trazos de tinta, el bolígrafo, los  
dedos,

la vida que los mueve, el aire,  
las emociones vertidas en el papel,  
la experiencia de habitar ahora, aquí.

Lo mismo. La monja, en su charla de la mañana,  
dijo:

"Es como nadar en un océano de "yo".

Quién soy yo?

Yo soy tu respiración en mis pulmones, en mi organismo,  
cuando inspiro.

Yo soy la energía que proyectas, como el sol que me calienta.

Soy el campo en mi plato,  
el trabajo de la hermana que lo cocinó  
y la hermana que lo sembró,  
la tierra que lo nutrió, la lluvia y el aire  
y el sol.

El campo que degusto, en la mesa o en el paseo,  
cuando pasa a formar parte de este cuerpo".

Cuando escuchaba las charlas de las monjas de Plum Village,  
a veces se preguntaba  
"qué hago yo aquí,  
en vez de ser una de ellas,  
la inmersión cotidiana  
en la visión clara".

Y entonces se daba cuenta de que ya era una de ellas.

También era una de ellas.

---

# La nostalgia de los orígenes.

Parecen canciones de amor. Y lo son.

Parecen canciones de sexo, y quizás también lo son.

El sexo no es más que una energía arrolladora, la llamada de ese estado de disolución.

"In love we disappear", dice Leonard Cohen.

"Muchas personas creen que buscan una pareja por amor -dice Alfred Font-.

Pero lo que buscan en el amor es la experiencia de desaparecer".

Lo que buscamos en el amor es ese estado de disolución,

lo que nos llama

es la nostalgia de los orígenes.

Y la otra persona no tiene nada que ver.

O tiene algo que ver, pero sólo como camino.

No es la causa.

Y mucho menos el objetivo.



Con la otra persona, lo que puede unirnos es un proyecto de vida,  
a veces la intuición de "crecer".

Pero quién quiere hacer crecer este yo ilusorio?  
Con la pareja nos une el proyecto de vida de este pequeño yo,  
tan ilusorio.

Pero ése no era el tema del que quería hablar.  
No la pareja.

Pero sí el amor.

A veces escuchamos canciones de amor, tan profundas,  
que se convierten en parte de la banda sonora de nuestra vida.

Y damos por hecho que son canciones de amor a una persona.

Y no siempre es así.

Como los versos de amor de Teresa de Ávila,  
Juliana de Norwich, Rumi  
o Juan de la Cruz.

Quién te dice que no es la ebriedad provocada por

la luna

lo que inspira una canción de amor (Boig per tu),  
o el arrebató de la revoluci3n (Te doy una  
canci3n),

o el mensaje en una botella a la otra parte del  
conflicto,

como una mano tendida (Te molesta mi amor).

Porque el amor no discrimina

y se proyecta en todas direcciones.

Y puede estallar en cualquier situaci3n.

Y desde luego, trasciende en mucho a un ser  
aislado.

Y tiene muy poco que ver con un proyecto de vida.

Tan gratuito, el amor.

Que no busca una raz3n.

Y mucho menos una contrapartida.

Tener un proyecto de vida no tiene nada de malo  
y encontrar un equipo con el que desarrollarlo  
forma parte de los juegos  
de esta vida

(nada malo, si no acaba convirtiéndose en una  
distracci3n).

Pero no lo confundas con el amor.

Ni lo llames amor.

Y muchas de esas canciones de amor

(o poemas, danzas, pinturas...)

no tienen nada de personal.

Aunque lo parezca.

Porque el amor nunca es personal.

El amor y lo personal se repelen.

Como el agua y el aceite.

---

# **Cuando el dharma te deja sin ilusiones.**

Montaña arriba. Silencio.

Sin propuestas ni facilitación ni meditación dirigida.

Contemplación  
libre.

En un momento dado, un claro del bosque al sol  
invita a parar,  
sentarse y compartir.

David juntó las manos a la altura del pecho  
y, saludando al buda en cada ser presente,  
hizo la señal de que tenía algo que decir.

- ¿No tenéis la sensación de que, con el paso del  
tiempo,  
la vida acaba retirando los regalos  
que te ha ido ofreciendo por el camino?

Quizás la ilusión de un oficio, o una pareja, viajar, el entusiasmo en cada afición, o enamoramiento. No sé si es cosa de envejecer (nunca creí en eso) o más bien cosa del dharma.

Pero cada vez tengo menos "ilusiones", ya no me las creo.

Menos intereses en este mundo.

Quizás no se trata tanto de hacer recuento de las cosas que nos ilusionaron en su día como mirar el momento presente

-comentó Judit,

como investigando sus propias palabras conforme las iba desgranando-.

Al nacer encontramos unos retos, unos aprendizajes, unas conquistas, descubrimientos y motivos de asombro, que luego dejan de serlo.

A lo largo de la infancia van cambiando y aparecen otros.

Y cuando llega la adolescencia es un abismo al mundo adulto.

Aún casi todo por descubrir.

Hacerse un lugar en el mundo,  
la sacudida del enamoramiento,  
el desafío de la pareja quizás,  
los viajes que te muestran otras caras de este  
mundo

en este baile de disfraces.

La historia se repite en el mundo adulto.

Experiencias desveladas, ilusiones que dejan de  
serlo

para dar paso a otras nuevas,  
retos nuevos.

Y ahora (da igual la edad),

una vez más, la historia se repite,

aunque a veces da la impresión de que se acaba, la  
historia.

Solo continúa.

La única diferencia es que hasta ahora las  
propuestas estaban hechas,

el camino de alguna manera marcado.

Quizás no se nos ha revelado tanto qué hay  
después,

cuando ya no deseas más ser una persona  
productiva.

Pero eso no significa que no haya nada por descubrir, que la vida se acabe.

- La dictadura de la vida adulta -intervino David.  
Y entonces llega la madurez.

Y los referentes de la vida adulta deben ser dejados atrás, si ya no te valen.

Como quedaron atrás los referentes de la infancia y la adolescencia.

No como un fracaso.

Ni una pérdida.

Ni siquiera como una transcendencia.

Personalmente, me encontré cambiando el enfoque  
-continuó Judit-

y ya no me preguntaba más qué hacer sino cómo hacer, o cómo no hacer.

Cómo.

Por ejemplo,

como cabeza de familia, me había acostumbrado a funcionar de una forma acelerada,

como empujada por el reloj, para que me dé tiempo a todo.

Y ahí me había quedado ese hábito aunque hubiera reducido drásticamente las notas en la agenda.

Así que me planteé la nueva aventura de parar, primero (eso fue relativamente fácil), y ralentizar después (no tan fácil).

Hacer o estar como si no existiera un instante después.

Fregar los platos fregándolos,  
caminar caminando,

subir o bajar las escaleras sin apresurar el escalón,

comer comiendo (desconectada la televisión y la radio del pensamiento).

Respirar respirando.

Quiero decir que sólo cambiar una forma de hacer las cosas

puede cambiar el mundo en el que vivo y la vida que vivo.

Imagina cuánto tengo aún por descubrir.



Ralentizar el movimiento no significa sólo reducir la velocidad,  
como hacer silencio no significa meramente dejar de hablar.

El silencio requiere silencio, también de pensamiento,  
apertura a la escucha profunda, contemplación.  
Y moverse más lentamente es algo más que lo que simplemente se ve,  
la velocidad que se aprecia.

No es hacer las cosas más despacio con la mente igualmente puesta en lo siguiente, o en otra cosa.

Es estar donde estás, sin que te empuje el instante posterior.

Es  
el fotograma del ahora.

Dicen que hacemos servir la mente humana (la experiencia humana)  
al 20 por ciento de su potencial. Por poner una cifra.

Quizás nos acerquemos al final del trayecto de esta aventura

y aún tenemos un 80 por ciento (o muchísimo más) de experiencias no cartografiadas.

Cuidado con quedar prendidas de unos objetivos que pudieron ser importantes en su momento, como una mariposa prendida en un alfiler, ya sin vida.

Cuidado con seguir enganchadas a ellos cuando ya no sirven,

como si representaran el significado último de la vida.

Como si no hubiera vida más allá de esa vida.

Personalmente, no me preocupa que hayan dejado de interesarme cosas

que en otros momentos me llenaban de excitación y atraían mi atención y mi energía.

No me llama ese duelo

sino la aventura del terreno no cartografiado.

El mundo aún por descubrir, cuando mi enfoque cambia.

Cuando mi yo cambia.

El espectáculo abrumador de la vida inmensa.

La luz de la plenitud.

---

# El santuario.

La sangha seguía encontrándose on line, en videoconferencia, cuando se acercaban las fechas navideñas,

y en la última cita previa a las fiestas decidieron celebrar

y compartir libremente, cualquier ofrenda, un regalo virtual,

lo que cada cual quisiera compartir.

En un momento dado, alguien sacó una figura de Buda de especial significado personal

y a partir de ahí, como en cadena, cada persona explicaba la historia de una imagen de Buda particular, de especial relevancia en su vida.

Ella presentó su Vajrayoguini danzante, pintada en polvo de oro,

de cuerpo rojo y colmillos amenazadores, de belleza tan poco habitual.

Rodeada de un fuego abrasador que destruye

cualquier tipo de ignorancia.

Su "yo" autodesignado durante tantos años de práctica

de Alto Yoga Tantra.

La representación del Gran Gozo que emerge de la realización de la vacuidad.

Fue su primera iniciación cuando entró en el budismo

por la puerta grande.

Entonces, Vajrayoguini se convirtió en su yídam personal

y ya forma parte de su vestidura, de sus agregados.

No es la única. En su santuario privado destaca Prajnaparamita,

la madre de todos los Budas,

la perfección de la sabiduría (que inspiró el Sutra del Corazón),

de cuatro brazos, con el libro del dharma (los sutras) en una mano

y el vajra del Gran Gozo en la otra.

Las otras dos manos en el mudra de meditación.

La madre que lo trasciende todo.

Más cerca, en este mundo, en este sueño, Tara,  
con una pierna flexionada en posición de  
meditación sentada  
y la otra extendida para levantarse a la acción.

Tara, la rápida.

La madre protectora en este mundo, en este sueño  
de dolor.

Cuando Avalokiteshvara, el Buda de la compasión,  
se conmovió al darse cuenta de que nunca podría  
salvar a todos los seres, innumerables,  
sus lágrimas cayeron sobre una flor de loto y de  
allí surgió Tara, la madre sabia.

"Yo te ayudaré", le dijo.

"Tú y yo juntas (compasión y sabiduría)  
lo lograremos."

Así que en mi tríada sagrada, Prajnaparamita y  
Tara son unos grandes referentes en el camino,  
pero Vajrayogini (la forma de estar ya, aquí y  
ahora,  
inundada del Gran Gozo de la vacuidad)

es la vivencia en sí misma.

Existen otras imágenes de significado especial en este santuario que habito pero uno muy especial es este Buda -explicó, para concluir, y enseñó una pequeña figura policromada de Buda sentado, con la cabeza arrancada.

No sé si a alguien de casa se le cayó al suelo o si lo rompió voluntariamente en un ataque de cólera hacia mí, pero un buen día, hace mucho tiempo, me encontré este Buda que me había acompañado de alguno de mis retiros más significativos, me lo encontré inesperadamente con la cabeza rota.

Pero, al verlo, no apareció una experiencia de dolor.

En lugar de eso, recordé las palabras del maestro Linchi:

"Si te encuentras a Buda, córtale la cabeza".

Y ésta es la historia del Buda que acompaña a mi  
tríada  
de Budas.

El Buda que encontré ahí fuera  
y al que la Vida le cortó la cabeza.

---



# Sobre la noche oscura.

Sobre la noche oscura,  
no puedes hacer otra cosa que atravesarla.  
Como si fuera una noche clara.  
O un día radiante.  
No puedes hacer otra cosa que atravesarla.

En esta travesía, a veces el mar está calmado  
y a veces agitado,  
y a veces el viento parece a punto de volcarte.  
Y podría ser.  
Y la travesía continúa en el naufragio.  
O en el cuerpo sin vida.

Así que a veces aparece la noche oscura.  
Cuando parece que la "Presencia" se ha disuelto.  
Y en su lugar queda un vacío.  
Como una orfandad.  
La desconexión.

Y puedes quejarte  
o maldecir  
(Padre, por qué me has abandonado?),  
o recurrir a los estimulantes  
como una puerta abierta al vacío, como una  
oración.

O puedes orar.

O no hacer nada de eso.

Simplemente, atravesarla, con confianza.

A solas,

cuando parece que la Madre está ocupada en otras  
faenas,

no te queda otra que madurar,  
ensayar un poco la vida adulta.

Una parte de ti (confesémoslo)  
como la niña sentada a la puerta, esperando su  
regreso.

Pero solo una parte, ese pequeño yo.

Identificar el origen de esa tristeza,  
esa soledad,  
a veces resulta el principio del final de esa noche

oscura.

Identificar la ausencia

es como identificar la hipnosis (me atrapó).

Identificar la desconexión es identificar el error  
de percepción,

cuando sabes que no hay forma de estar

desconectada,

tan parte de Dios,

tan llena

de Dios.

Así que, al final, atraviesas la noche oscura

como atraviesas la noche clara

o el día radiante.

Con la profunda certeza de que la luna es siempre

la luna,

completa como es,

aunque a veces aparezca menguante

o creciente

o no aparezca.

La noche oscura es sólo una parte de la travesía.



# La vida es un libro de dharma.

Dijo:

"El dharma no lo ha inventado nadie, es simplemente como funciona la vida cotidiana".

Le parecía recordar que le habían contado que fue Milarepa quien dijo:

"Yo no leo libros de dharma, ni sutras, ni escrituras ni nada de nada.

Para mí, la vida es un libro de dharma".

Que iba por la calle y se cruzó con dos amas de casa que venían del mercado, charlando.

"¿Tú qué práctica crees que es la más profunda?", preguntó una de ellas,

que decía que no tenía tiempo para perder.

"Sin lugar a dudas, la vacuidad", respondió la otra.

Así encontraba Milarepa las respuestas a sus

preguntas más urgentes.

Para ella, este relato no era una metáfora.

Así funciona la vida, pensó.

Nadie ha inventado el budismo,

como nadie ha inventado el despertar o el dormir.

Dormir y despertar forman parte de la vida diaria.

Bajas al metro y te encuentras uno de esos  
anuncios,

la cara de un niño, o una niña, su mirada fija en la  
tuya, y el mensaje:

"Tú respiras sin pensar, yo solo pienso en  
respirar".

Y te sacude como la más profunda enseñanza sobre  
la meditación en la respiración.

Así que ya ves, hasta la publicidad puede  
zarandearte para despertar.

Como Alicia en el País de las Maravillas,  
caminas este sueño y a cada paso brota una señal,  
una oportunidad

para comprender.

Para despertar.

En la película de Cassavetes, el niño en el apartamento de Gloria escucha una explosión en el piso vecino y sabe que toda su familia ha muerto. Lo sabe, que lo ha perdido todo, de golpe, a todos los seres que ama.

"Es un sueño", dice Gloria.

Pero la aventura continúa en el sueño y tenemos que seguir adelante.

"Es un sueño".

Recuerda cuando lo leyó por primera vez, en la adolescencia, en el Bardo Thödol, en el acompañamiento en la muerte.

Acompañamos al "alma" en el bardo para recordarle que cualquier apariencia, forma, imagen, situación que surja en el camino, monstruosa, amenazadora, infiernos, mundos inferiores o superiores

es solo un sueño, una proyección de tu mente. No es real.

Ella cerró el libro entonces y pensó:

Qué maravilloso sería contar con alguien en esta vida (esa voz interior, esa presencia)

que te recuerde que es un sueño,  
una proyección de la mente,  
cualquier amenaza en el camino,  
cualquier miedo.

Cualquier éxito también.

Y ahí estaba Gloria, una asesina de la mafia (podría verse así),

como un Buda,

la mejor maestra,

recordándote que "no es más que un sueño"

y hay que continuar la aventura,  
con dolor o sin él.

Porque el sueño continúa.

---



# La vida contemplativa.

Abre los ojos cuando aún es oscuro por detrás del  
balcón.

Una gaviota al vuelo, su canto suave todavía,  
casi como un susurro, para no despertar.

El regalo de abrir los ojos en medio de la noche  
y contemplar la noche.

Regresa al sueño, tan amado.

Cuando vuelve a abrir los ojos hay una luz tenue y  
gris al otro lado.

Un escenario apacible y silencioso.

Abre los ojos como en el último retiro,  
como en cualquier retiro, sin prisa.

Mira el día por delante, como en un retiro.

Levantarse como en un ritual,  
abrir el balcón, respirar la luz del día,  
escuchar el canto de la tórtola.

En el baño, humedece las manos antes de acariciar

el jabón de caléndula  
que se despliega en un aroma que llena el espacio,  
lo absorbe y aquí está ya, nutriendo sus células.

Hoy será otro día de retiro.

El aroma del café recién molido;

el tazón de avena y frutos secos,

trocear la manzana y espolvorear canela;

el cuenco de papaya y mandarina;

la cúrcuma y la miel disolviéndose en la leche de  
almendras.

Un arcoiris de colores en la bandeja.

Una gaviota en la baranda.

Hoy será otro día de retiro.

Pedalear la bicicleta por el puerto

hasta llegar al mar abierto,

gris y calmado,

como un espejo.

La contemplación en la orilla, sin prisa.

El abrazo de agua.

Disolverse en el agua.

Pero no.

Camina por la arena y de nuevo ocupa este cuerpo,

tan pesado.

Y a la vez tan útil,

tan abundante.

Un día más navegando el mundo de los sentidos.

Quizás hay otros mundos por descubrir pero éste es el que se despliega ante ella.

La aventura que le toca vivir.

Aquí y ahora.

Suena el móvil y ve el nombre de su amigo en la pantalla.

Tan lleno, tan cargado de historias que contar.

El nuevo proyecto, la nueva casa, la nueva pareja.

Ella se deja llevar de la mano como en una montaña rusa.

El hijo, la escuela, el barco, la venta del viejo local

que salvará la construcción de una nueva aventura inmobiliaria.

Qué vértigo!, dice al fin.

Qué? -él ya se está riendo.

Me encanta la aventura de tu vida, tan llena, tan

viva,

pero me estoy quedando exhausta.

Él se ríe, tengo que dejarte, voy a hacerle la cena al niño.

Ella ni siquiera cena desde hace meses, una tarea menos.

Poco a poco, se va quedando sin tareas.

Y sigue ganando espacio la contemplación.

Y parece que no hay nada que ella pueda hacer.

Ni a favor

ni en contra.

---

# **Ni ayer ni mañana, el despertar. Es ahora o nunca.**

Silencio y quietud.

Y este concierto, esta sinfonía de cantos de aves.

Y el abrazo del calor del sol.

Este organismo que respira, que late, en reposo.

Este cuerpo cósmico, como un corazón, como unos pulmones.

El ritmo lento.

En contemplación.

En la entrega.

Como agua vertida en agua.

Lentamente.

Incluso la brisa de la montaña es suave, como un abanico pausado.

Tiempo, como el sueño, para la reparación, para la recuperación,

para la sanación. Después del día de ayer, agitado y lleno.

Hoy también  
lleno, de otras cosas,  
vacío de agitación.

En el encuentro con la sangha, on line, el facilitador hizo una lectura de TNH, una vez más recordando que la espiritualidad no está fuera de la vida diaria.

Y la plenitud del despertar no es algo para considerar en una vida futura.

Aquí y ahora, la Tierra Pura en el aire que respiras,  
en la tierra que pisas.

Lo escuchamos, lo suscribimos y, a menudo, un instante después regresamos a nuestro padecimiento cotidiano, al rechazo de lo que es y al dolor.

Un amigo se cruzó con ella y la urgió, casi un grito:

"¡Quítate de en medio!"

Ella le miró, inquisitiva.

El amigo sonreía con un guiño de complicidad.

Te quitas de en medio y comprendes que todo está en orden.

Te quitas de en medio (ese yo tan lleno de gustos y rechazos, objetivos, culpas y resentimientos)

y ves que el río fluye.

Incluso cuando llega al mar.

También entonces.

Salían de una celebración privada en ese restaurante en la montaña,

camino abajo, la inmersión en el baño de bosque.

Da igual los momentos pletóricos de despertar que hayas vivido en el pasado

-dijo ella.

Lo importante es: de qué te sirve ahora?

No tiene sentido estancarse en la experiencia del pasado

(y seguir dándole lustre al ego espiritual)

si no tiene un efecto aquí y ahora.

Como vivir de las rentas.

Imagina que hubo un tiempo en el que parecía que todo brillaba,  
incluso en las pérdidas más profundas veías la luz,  
y en las experiencias de muerte, el amor.

El desapego de la hipnosis dibujando alas.

Y entonces aparece esa pregunta:

¿Realmente me serviría todo esto si de repente  
apareciera en los infiernos,  
en la noche oscura?

Y aparece la noche oscura.

Y todo está bien.

Y entonces

lo que importa es la noche oscura,  
el orden que hay en la noche oscura.

Y las batallitas de la supuesta iluminación en el  
pasado

solo sirven

si sirve de algo

en el presente,

si se manifiesta en el presente,

aun en la noche oscura.



Si me hablas de tus experiencias de iluminación en el pasado, la pregunta es:

Y qué? De qué te sirve ahora?

Dónde estás ahora?

Suéltalo ya, lo que no está aquí, ahora.

Todo el mundo ha tenido un momento de gloria en su vida,

experiencias explosivas de transcendencia.

Y qué más da?

Háblame de ahora, aquí:

Cómo se manifiesta?

Es muy fácil vivir ahí, mucha gente sabe hacerlo

-en la experiencia explosiva del amor,

en la humildad de la entrega, cuando comprendes, cuando todo fluye.

Pero, ¿y si de repente aparecieran los infiernos?

¿Te serviría todo esto?

Y aparecieron -respondió el amigo.

Y funcionó.

El despertar, cuando comprendes,

funciona siempre,  
en cualquier situación.

Pero lo único que importa es cómo se manifiesta  
ahora,  
ahí donde estás.

---

# La luna llena creciente.

Y mira, ahí, en la baranda,  
aparece la gaviota, estilizada, blanca impoluta  
(cómo se lo harán?, se pregunta,  
su lavadora nunca lo consigue)  
y gris, impoluto también.  
Altiva, la cabeza erguida,  
contemplando desde las alturas la ciudad a sus  
pies,  
atenta a los sonidos del silencio.  
La gaviota la mira, a ella y su escenario:  
el desayuno recogido en la bandeja, en el poyete  
del terrado,  
entregada al sol suave y al silencio  
en esta vieja hamaca despintada.  
Y parece que dijera:  
Hoy te toca mi compañía.  
No son voces de la chiquillería del barrio,  
son las gaviotas en algarabía cuando el sol

desciende, antes del atardecer.  
Cuando el sol de primavera convierte su estudio  
en una estancia luminosa y cálida,  
ese abrazo de calor tan esperado  
a lo largo  
del largo frío invierno.

La vida.  
La tarde.  
El otoño.  
Los atardeceres.  
La luna creciente  
y la luna llena.  
El canto de las gaviotas en el crepúsculo  
y al amanecer.  
El vuelo de las gaviotas.  
El mar,  
la contemplación de las olas,  
de escaso recorrido. La vida tan breve.  
Y la inmersión,  
convertida en agua.  
El baño de bosque.  
El otoño, a veces la primavera.

La casa en la cima de la montaña, abierta,  
de paisajes abiertos  
y cielos abiertos.  
Vivir para vivir.  
Vivir para morir.  
Vivir.  
A secas.

Tan enamorada del otoño.  
Y entonces, inesperadamente, llegó la primavera.  
La primavera como un soplo, como un viaje.  
El fin de la peregrinación.  
Como una flor que se abre.  
Se está abriendo.  
En un presente continuo  
que se despliega  
sin prisa.  
Parece que soltó el otoño, tan amado, para  
adentrarse en la primavera.  
Cuando el loto en su corazón se abre de par en par.  
Dejó el camino del otoño, tan amado,  
e irrumpió la primavera.

Tan prometedora.

En el espacio celeste, la luna llena  
y ella también, llena.

Pero mientras que la luna inicia su recorrido  
menguante

ella presiente la expansión.

Y se manifiesta como una luna llena creciente.

Abierta a un mundo nuevo,  
cuando parecía que lo conocido ya sería su refugio  
final.

Y ahí está,  
la luna llena creciente.

Le llegó aquel mensaje, tan mundano, que, sin  
embargo, la conectó  
con aquellas experiencias de deleite en la  
meditación  
del Alto Yoga Tantra.

Buscó un viejo libro, en su tiempo tan inspirador,  
y lo abrió al azar:

"Las ofrendas externas son los objetos de deleite

de los seis sentidos  
que conceden el gozo especial no contaminado."  
"Una vez que haya generado la mente de la  
suprema iluminación,  
voy a tratar a todos los seres como a mis  
huéspedes  
y a emprender las supremas y gozosas prácticas  
de la perfección."  
"Concededme la sabiduría excelsa  
nacida de manera espontánea."

Sintió que la primavera estaba abriéndose en su  
mente/corazón  
al menos tanto como ahí fuera.  
Lo mismo.