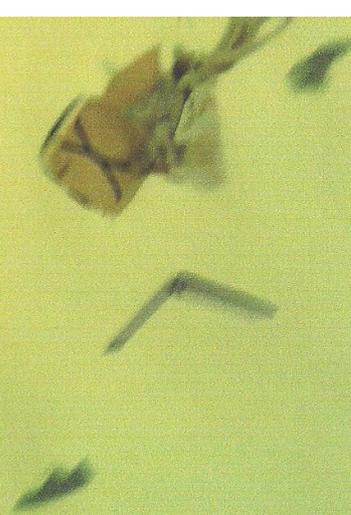
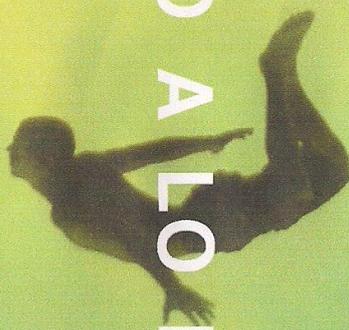


ENRIQUE
COLLADO
RUEDA

CAMINO A LO PROFUNDO



Dedicado

*a Silo,
a todas las personas que enseñaron
el camino a lo Profundo
y a todas aquellas que, un buen día,
decidieron sobrepasar el abismo
y volar en busca de un nuevo horizonte.*

Mi agradecimiento a

*tod@s l@s compañer@s de camino
especialmente a*

Anna Collado, Anna Planas, Angie Quiñones,
Antonia Gómez, Clara Palacios, Esperanza Martínez, Inmma Prieto y Marc Collado

por sus observaciones.

*No es la sabiduría la que puede hacer
al hombre superar el propio sufrimiento.
Puede haber un recto pensamiento y una recta intención, pero puede faltar una recta
acción.*

*No hay recta acción si no está inspirada por la compasión. Esta actitud humana
básica de compasión, esto de que el acto humano vaya
hacia el otro, es la base de todo crecimiento individual y social.*

Silo 1981

PRÓLOGO

En un principio, el libro que estás leyendo no iba dirigido a ti sino al mismo autor. Ese es el motivo por el cual está escrito en forma exhortativa y cuando, en ocasiones, adopta la forma de diálogo es como si el autor hablara consigo mismo.

Cuando en un descanso del camino traté de sintetizar los pasos dados hasta el momento, se me ocurrió hacerlo por escrito para, de tanto en tanto, repasarlo y que me pudiera servir de recordatorio y despertador, ya que el camino es largo y, a veces, uno se despista, entretiene o se duerme más de la cuenta. Al menos, ese es mi caso.

Cuando ya iba por la mitad, más o menos, pensé que tal vez pudiera ser útil a otras personas. Y aquí lo tienes. Así que también es para ti.

El título está compuesto por cuatro palabras y, de ellas, dos son significativas.

Camino puede referirse al verbo caminar y significaría que el autor camina, o intenta caminar, a lo Profundo. También puede entenderse como nombre y podría llevar delante los artículos “el” o “un” o, como en este caso, ir sin artículo y referirse a camino como palabra sugerente que puede evocar: vía, dirección, viaje... En todo caso no es “el” camino porque no hay un solo camino.

La palabra profundo tiene muchas acepciones y la mayoría van en la dirección que le queremos dar, pero *Profundo* con mayúscula se refiere a ese lugar—no lugar en el que se produce el estado de liberación del sufrimiento que ha sido conocido como Nirvana en la tradición budista, Moksha en la hinduista y jainista, éxtasis en los místicos, Fanaa en los sufís...

En este libro se habla mucho de Camino y poco de lo Profundo porque de aquel tengo mucha experiencia y muy poca de este... y me gusta hablar de experiencia y registros, no de creencias o teoría.

No se puede hablar del camino sin utilizar alegorías. Habitualmente se representa como la subida a una alta montaña con su fatiga, sus descansos, sus descubrimientos, sus caídas, sus alegrías, sus fracasos... y sus “mojones” —aquellas piedras apiladas que ponen los montañeros que han subido antes que otros con el objetivo de indicar el camino a los que vienen detrás para que no se pierdan.

Hay personas que se aventuran solas y otras que nunca se atreverían a dar un solo paso por su cuenta.

Soy de los que han dado muchos pasos por su cuenta pero también de los que necesitan un guía de montaña, sobre todo cuando se trata de alta montaña. Como aquellos *sherpas* que están acostumbrados a las bajas temperaturas y saben orientarse en un terreno tan cambiante como el paisaje nevado de altura. Conocen bien el terreno y están habituados a él. La única diferencia con las ascensiones a las montañas del Himalaya o alta montaña, en general, es que en este camino uno tiene que cargar todos sus pertrechos, aunque sea para, poco a poco, ir desprendiéndose de ellos. En realidad... ¡ahí está la clave!

Además, me es imprescindible ir acompañado. En los momentos de desorientación o desfallecimiento el compañero me puede echar una mano. Lo mismo que hace uno cuando el otro necesita aliento. Trato de no ser como aquel hombre que iba gritando: “¡Estoy harto de este maldito país! Aquí todo el mundo va a lo suyo; menos yo, que voy

a lo mío”. Por otro lado, como dice un sabio refrán: *“Todos los humanos lo saben todo, que no uno solo”*.

Pero una cosa son los compañeros de viaje y otra aquellas personas que nos han influido de una manera decisiva. Si hago un repaso y trato de ver las influencias y guías que me han acompañado a lo largo de mi vida, veo muchos. Pero si tuviera que sintetizar y quedarme con quienes más la marcaron me quedaría con tres, por este orden:

- Cuando tenía más o menos quince años, durante una temporada fui con un tío a cazar –todos tenemos algún “pecado” de juventud y como dice otro refrán: *“Errando se aprende a herrar”*. Algunos domingos nos levantábamos bien temprano, cogíamos el coche o la barca y nos íbamos a la montaña o al mar. La verdad es que cazar, lo que se dice cazar, no es que cazáramos mucho pero nos pegábamos unas buenas excursiones y unos buenos almuerzos. El caso es que poco tiempo después empecé a leer un libro sobre la vida de Ghandi, cuyo nombre no recuerdo. Creo que fue la primera biografía que cayó en mis manos. Me tocó tanto y tan hondo que desde aquel momento dejé la caza. Recuerdo que, aparte de la no-violencia –Ahimsa–, una frase me quedó grabada: *“Tenemos la responsabilidad moral de ser inteligentes”*. El contexto en el que venía era el de ayudar a otras personas. Aunque, en mi caso, la verdad sea dicha, *“no se pueden pedir peras al olmo”*.
- Unos años más tarde empecé a leer el *Tao Te Ching* de Lao Tse. Tengo que abrir un paréntesis y comentar que, por aquella época, había pasado de una militancia social y/o política –no era para menos sufriendo como sufríamos la dictadura franquista, en unos tiempos que hoy parecen de hace siglos– a buscar respuestas en lo que genéricamente se llamó “orientalismo”. En mi caso, fui dirigente estudiantil durante dos cursos hasta que quedé hastiado por la manipulación partidaria de aprendices de políticos. En ese punto fue cuando me decanté por la búsqueda interna. Aunque años más tarde aprendí que la mayoría de las decisiones que parecen personales, en realidad responden a la influencia del entorno: ya sea generacional, de “tribu”, etc. Fue en aquel contexto donde leí a Lao Tse. Uno de los párrafos que más me impactó fue este:

*“Lo que hace que la rueda ruede
es el vacío que hay en el centro de la rueda;
lo que hace que funcione un cántaro
no es la arcilla que tiene sino el vacío interior;
y de una casa, de una habitación, lo que la hace habitable
es el vacío que queda entre los muros.
Así, ‘lo que es’ sirve para ser poseído,
y ‘lo que no es’, para cumplir una función.”*

Lo bueno del caso fue que el impacto probablemente se debió a un error al comprar un libro cuya traducción dejaba mucho que desear porque en realidad la correcta traducción, como supe mucho más tarde, es así:

*“Treinta rayos convergen en el cubo de una rueda,
y merced a su vacío
el carro cumple su misión.*

*Modelando la arcilla se hacen las vasijas,
y merced a su vacío
las vasijas cumplen su misión.
Horádense los muros con puertas y ventanas
al levantar la casa,
y merced a su vacío
la casa cumple su misión.
Y así del ser depende el uso
y del no-ser que cumpla su misión.”*

Y, claro, no es lo mismo. Seguramente si hubiera leído la traducción buena no me hubiera impactado tanto; pues ese final, en aquel momento, no lo hubiera entendido. Así que *“Dios escribe derecho con renglones torcidos”*.

Pues bien, en este caso no fue una persona la que me influyó sino un libro.

Los pensamientos-sentimientos allí vertidos me acompañan siempre –como un fondo–; como te acompaña una canción con su magia cuando te ha tocado muy dentro.

- Después de esa etapa más intimista en que leí a Alan Watts, Herman Hesse, Krishnamurti, Gurdjieff y Ouspensky y sobre la vida, costumbres y pensamiento de los indios americanos, experimenté con la macrobiótica y practiqué yoga. En cuanto a la droga, que empezó a correr en aquel tiempo justo en esos círculos como forma de liberación y vía de entrada para *“abrir las puertas de la percepción”*, me vacuné en un viaje que hice con un amigo por media Europa en *autostop* y ver a tanta gente colgada con LSD.

Mi inquietud me llevó a salir de ese camino exclusivamente interno y a preguntarme si no habría alguna organización o grupo que aunara las dos vías: la interna y la social.

Poco después formamos un grupo informal con amigos procedentes de los campos de la salud y la educación, todos aficionados a la montaña. Nos reuníamos semanalmente y cada uno traía sus “descubrimientos” para compartir con los demás. Descubrimientos que consistían en un nuevo libro, cursos o conferencias que nos atraían, referencias sobre algún grupo que nos parecía interesante... Así fue como conocimos un grupo que por no tener no tenía ni nombre y al que se llamaba “la cosa”. Nos interesó, empezamos a conocerlo y, a pesar de las advertencias de un pariente cercano y un íntimo amigo para que fuera con cuidado porque se decía que encubría una secta en unos casos y, en otros, un grupo pagado por la CIA con el objetivo de adormecer las conciencias de los jóvenes revolucionarios, por fin encontré lo que buscaba; no sin antes tener presente aquello de *“creed lo que viereis y no lo que oyereis”*.

Una de las cosas que decía el fundador del grupo era justamente: *“Creo que hoy está planteado con más urgencia que nunca el cambio del mundo y que, este cambio, para ser positivo es indisoluble en su relación con el cambio personal...”*. *“Este antagonismo entre lo personal y lo social no ha dado buenos resultados”*.

Por cierto, unos meses antes había llevado al grupo un extraño libro que había encontrado en una librería, de autor anónimo, titulado *La mirada interna*. Un libro que nos cautivó desde el primer capítulo y que decía así:

I. LA MEDITACIÓN

1. *Aquí se cuenta cómo al sin-sentido de la vida se lo convierte en sentido y plenitud.*
2. *Aquí hay alegría, amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu.*
3. *Aquí se reniega de los sacrificios, del sentimiento de culpa y de las amenazas de ultratumba.*
4. *Aquí no se opone lo terreno a lo eterno.*
5. *Aquí se habla de la revelación interior a la que llega todo aquel que cuidadosamente medita en humilde búsqueda.*

El autor del libro e impulsor del grupo resultó ser el mismo: Silo.

Con el correr del tiempo se formaría el Movimiento Humanista o Humanismo Universalista, en el que participé activamente hasta el año 2012, y El Mensaje de Silo, en el que participo actualmente.

Mario Luis Rodríguez Cobos (Silo) ha sido, probablemente, la persona que más ha influido en mi vida. Tuve mucho tiempo para conocerlo antes de que partiera en 2010 y vi no solamente lo que decía sino, mucho más importante, lo que hacía. Fui testigo de su coherencia, amabilidad, humor, sabiduría y bondad. Y como nadie es perfecto, no solo aconsejó *“reparar doblemente los errores cometidos”* sino que doy fe de que lo llevó a la práctica.

Creo, sinceramente, que fue una de esas pocas personas que aparecen de tanto en tanto en la historia y que paradójicamente no son reconocidas en su tiempo. Es más, son perseguidas y calumniadas. En fin, el tiempo dirá, ya que *“es padre de la verdad y a lucir la sacará”*.

Y, ¿por qué hablo de influencias y guías? Porque creo que todos tenemos los nuestros y nos influyen poderosamente, sobre todo en los momentos importantes. Por ese motivo incluyo en el libro citas que para mí han significado mucho y las considero algo más que meras palabras.

Espero que sigas el consejo de ese refrán que dice *“de las palabras no el sonido sino el sentido”* o, mucho mejor, que sigas los impulsos de tu corazón, ya que *“el corazón no habla pero adivina”*.

Espero, también, que te sea útil este pequeño libro y te sirva en tu camino.

Como dice la sabiduría popular: *“Una gran marcha empieza con un pequeño paso”*.

¡Buen viaje!

INTRODUCCIÓN

En este libro se habla de un camino a lo Profundo, no de todos los caminos. Tampoco se habla de la meta.

Lo Profundo está allí-aquí como imagen que te impulsa y da fuerza. Si lo persigues, te encadenas. Si quieres liberarte, cada paso del camino tendrás que darlo como un fin en sí mismo.

En este escrito se da cuenta de una nueva mirada: la que te acerca a ti mismo, al otro, a la naturaleza, a la humanidad, al sentido de la vida.

Aquí se habla de:

Una mirada..., aquella que te aproxima a lo esencial.

Un estilo..., aquel que te pone en frecuencia con el gran misterio.

Una práctica..., aquella que te prepara para que se exprese lo innombrable.

Un propósito..., aquel que te conecta con lo profundo en ti y en los demás.

En este libro no se habla de religión sino de espiritualidad, prácticas y principios de vida.

Se habla desde la experiencia, no desde la teoría.

En estas líneas se escribe desde lo profundo a lo profundo.

Estas letras quieren acercar a lo Innombrable, a lo Sagrado, o como lo han llamado otros, lo Profundo.

Aquí se habla de camino en cuanto a transformación o proceso.

Es un viaje iniciático que puede durar toda la vida.

Este libro no va dirigido al triunfador sino al fracasado, porque solo quien no esté conforme con lo dado, quien continúa preguntándose y quien sigue buscando la verdad, a pesar de tanta mentira, puede entender lo que aquí se dice.

El camino pareciera doble: hacia fuera y hacia dentro, pero en realidad son dos caras de la misma moneda: como lo alto y lo bajo, lo feo y lo bello, el dar y el recibir, el yin y el yang... ¿Por qué, si no, cuando en una noche estrellada alzo la mirada hacia arriba, algo muy hondo resuena en mí?

Aquí se quiere rozar lo que habitualmente no se puede ver, lo que habitualmente no se puede oír, lo que habitualmente no se puede tocar, lo que habitualmente no se puede oler y lo que habitualmente no se puede gustar.

Pero, ¡ojo! Nadie le puede decir a otro lo que tiene o no que hacer. Cada cual se basará en sus propios registros, experiencias, intuiciones. Por eso se trata de un libro-recordatorio, un espacio donde ordenar la propia experiencia, una senda para no perderse por callejas y callejones que no llevan a buen puerto, un ámbito preparado para acoger y, por lo tanto, avivar los mejores sentimientos, una cápsula del tiempo que ojalá pueda inspirar a los que se encuentran perdidos como se encontró en su momento quien escribe estas líneas.

Un libro para ponerse en marcha o para renovar y reforzar el ánimo en este largo y apasionante andar.

Un libro para conectar con la pasión por el mismo Viaje.

ADVERTENCIA

En este libro sobran las palabras huecas, las florituras, la pomposidad, lo falsamente profundo, lo superficial, el trapicheo espiritual y todo lo que no hace a la esencia.

Aquí está de más el mercadeo, el *marketing*, la moda, lo último y todo lo que se desentiende de lo sencillo.

Se trata de aprender el camino de lo suave, de lo lento, de lo claro, de lo flexible y de lo simplemente necesario.

Se intenta reencontrar el camino tantas veces perdido pero tantas veces hallado a lo largo del tiempo.

Aquí no se habla de cómo dormir mejor, desestresarse, eliminar toxinas, ganar en seguridad, mejorar la autoestima... porque no se trata de un para sí sino, en todo caso, de un para sí en función de un para otros.

No se trata de renunciar o no renunciar, de sacrificarte o no sacrificarte, de apartarte o no apartarte, de dejarlo todo o no dejarlo... porque una u otra cosa no hace a la raíz.

Se intenta conectar con lo que queda cuando no tienes nada.

Se aspira a salir del sueño y ver con nuevos ojos. Por eso, muchos fueron los que hablaron de “*despertar*”.

Se pretende conectar con lo mejor de uno para, desde ahí, ir a lo mejor del otro.

Aquí se habla de sentido desde la experiencia, pero...

Solo encontrarás lo que buscas cuando dejes de lamentarte.

Solo aparecerá lo que buscas cuando dejes de postergar lo que sabes que tienes que hacer.

Solo hallarás el camino de lo oculto cuando des-cubras la neblina de tu mente.

Solo remontarás el vuelo cuando sientas la imperiosa necesidad de desprenderte de la “*vestimenta*” que te trajo hasta aquí. Únicamente así podrás desarrollar las alas que te impulsen hacia las estrellas.

Solo se desvelará lo Profundo cuando valores lo simple, cuando te hayas reconciliado, cuando empieces a caminar, cuando ayudes a superar el dolor y el sufrimiento en tus próximos y, cuando más adelante, tengas un claro propósito.

Lo que buscas está muy cerca de ti. Está en ti y fuera de ti; pero, ¿acaso hay algo dentro y algo fuera?

Des-enrédate, sonríe internamente y deja que se exprese lo que tiene que expresarse.

Te puede ayudar un amanecer, te puede ayudar la mirada desde lo alto de una montaña, te puede ayudar una puesta de Sol, te puede ayudar contemplar un rostro, te puede ayudar escuchar el silencio, te puede ayudar el comprender que, aunque por ahora no lo entiendas, lo tienes todo. Pero no olvides que lo realmente importante no depende del amanecer, ni del paisaje de montaña, ni del rostro, ni del silencio, sino de cómo y desde dónde lo mires.

Solo comenzarás a elevarte cuando estés harto de no ir a parte alguna y/o entiendas que ya no puedes bajar más porque tocaste fondo.

Entonces comenzarás a construir, por primera vez en tu vida, con sólidos cimientos.

Empecemos con un cuento...

EN LO MÁS PROFUNDO

Al principio, los seres humanos tenían los mismos poderes que los dioses pero eran tan vanidosos y orgullosos que se servían de ellos de cualquier manera.

Por eso, un día, los dioses decidieron quitárselos aunque no sabían dónde esconderlos.

El primer escondrijo que imaginaron fueron los océanos pero, después de haber reflexionado, llegaron a la conclusión de que los seres humanos, a pesar de todo, eran muy inteligentes y terminarían por encontrarlos. Enseguida pensaron en lo más profundo de la Tierra pero creyeron que allí también acabarían por descubrirlos. Entonces, pensaron ocultarlos en el espacio aunque pronto llegaron a la conclusión de que allí también los hallarían. Finalmente decidieron esconderlos en un lugar en el que nadie pensaría ir a buscarlos: en lo más profundo de su mente.

Desde ese día, los seres humanos están buscando algo.

Han cruzado todos los océanos, horadado la Tierra, explorado el espacio pero solo los verdaderos sabios se aventuran a buscar en el lugar escondido.

Anónimo

Y sigamos con un poema...

EL VIAJE

Viajamos lejos, muy lejos.

*Recorrimos sendas y senderos,
surcamos mares,
parajes desolados,
vadeamos ríos,
escalamos montañas,
atravesamos desiertos.*

*Vimos animales de formas imposibles,
plantas de colores de ensueño,
fenómenos antes nunca vistos,
paisajes que helaban el aliento.*

*Oímos la arena volando en el desierto,
el sonido de los tímpanos en el mar,
el silencio de noches sin estrellas,
el ruido de nubes negras en el cielo.*

*Percibimos matojos que algo nos decían,
rastros que se arrastraban por el suelo,
plantas y flores, esbeltas y vacías,
y árboles queriendo alcanzar el cielo.*

*Sentimos miradas ocultas
y emociones invisibles
que parecían ecos de un eco.*

*Lloramos en otros idiomas,
sufrimos por niños sin consuelo,
meditamos en medio del silencio
y olimos olores de otros pueblos.*

*Sufrimos dolores extraños,
fiebres desconocidas,
discriminación,
persecuciones,
golpes bajos,
y males sin cuento.*

*Aprendimos a dar nuevas respuestas,
a valorar las cosas sencillas,
a apreciar lo mejor del otro
y a mirarnos muy dentro.*

*Viajamos al corazón del ser humano.
Viajamos lejos, muy lejos.*

REFLEXIONES

¿Alguna vez sentiste injusticia, intolerancia, abuso, opresión...?

¿Alguna vez fuiste traicionado en tu bondad, defraudado en tus ideales, truncado en tu amor, herido en tu buena fe?

¿Alguna vez te sentiste atrapado en un callejón sin salida, sin fuerza y sin porvenir?

¿Alguna vez fuiste profundamente herido, mancillado, humillado?

¿Alguna vez sentiste el fracaso en tu corazón?

¿Experimentaste, en algún momento, el sin-sentido de la vida? Pregunto más directamente: ¿te encuentras en el sin-sentido o te preguntas, a veces, por el sentido de la vida?

Si es así, este libro es para ti. Porque solo quien haya navegado por las aguas de la vitalidad difusa, por el reino de la extrañeza y haya estado a punto de sucumbir estará abierto para atender y entender lo que aquí se explica.

LA DECISIÓN

Es en los grandes fracasos, al caer las expectativas y desvanecerse los espejismos, cuando surge la posibilidad de una nueva dirección de vida.

Si estás embelesado por lo que crees que la vida es, ¿para qué querrías cambiar?

Paradójicamente es a partir de una gran crisis desde donde se puede alumbrar algo nuevo.

Si ya tomaste la decisión, ¿de dónde partirás?... ¿de la curiosidad, de la búsqueda de la verdad o tal vez del fracaso?

Si partes de la primera, tu camino probablemente no tendrá un largo recorrido.

Si partes de la segunda, esa búsqueda tendrá que convertirse en pasión.

Si partes de la tercera, partes de una profunda necesidad. Y la verdadera necesidad ni se cansa, ni se desgasta.

Tal vez sea una experiencia potente, un choque emotivo fuerte y desacostumbrado o una conmoción lo que sacuda tu sueño.

Sea cual fuere el punto de partida, el caso es que estás aquí porque necesitas respuestas.

¿De dónde partirás si crees que nada de lo hecho hasta ahora se sostiene?

¿O es que lo pones de excusa porque no quieres ponerte en camino?

Ahí estás plantado frente a la disyuntiva:

–O te desesperas y dejas de hacerte preguntas.

–O te lanzas al vacío y ahí terminó todo.

–O saltas por encima del vacío y comienzas a vivir por vez primera.

Si no crees en lo que aquí te digo, que así sea; pero tal vez deberías hacer caso a lo más profundo de ti mismo.

Pregúntate: ¿Qué pierdo si sigo adelante? Entonces, cierra los ojos y espera en calma y silencio la respuesta.

Si eclosiona desde dentro de ti la determinación de saltar por encima del vacío y tirar hacia adelante, poco a poco, casi sin darte cuenta, se abrirá el sentido y ese primer impulso te catapultará en los primeros pasos.

¡Pero, cuidado! Aunque no quieras reconocerlo, sabes que no puedes partir de cero. Ya lo intentaste.

Rescata los momentos en que conectaste con la esencia. Recuerda.

Rescata aquel aliento, aquel regalo, aquella palmada en la espalda, aquella mirada, aquellos buenos sentimientos, aquellas buenas intenciones.

Recuerda y rescátalos porque ellos serán tus nuevos cimientos.

Sé perseverante, ¡inmune al desaliento!

No trates de martirizarte, ni de martirizar a otros. Si no hiciste mejor las cosas fue porque no supiste o no pudiste. Si no hicieron mejor las cosas fue porque no pudieron o no supieron.

Reconcíliate contigo mismo y con los demás. ¡Profundamente!

Después, orientate por tus necesidades, no por tus deseos.

Y a partir de ahora, procura no mirar hacia atrás.

Tu nuevo camino comienza aquí, ahora y hacia adelante.

Tómate por objeto de estudio y empieza por observarte sin juicio. En un principio, sin intentar cambiar nada.

Pero ten presente lo que dijo Silo: *“Todo el mundo al que aspiras, toda justicia que reclamas, todo amor que buscas, todo ser humano que quisieras seguir o destruir, también están en ti. Todo lo que cambie en ti, cambiará tu orientación en el paisaje en que vives. De modo que, si necesitas algo nuevo, deberás superar lo viejo que domina en tu interior”*¹.

Si te cansas, descansa; si te paras, toma aliento; si desesperas, recuerda los buenos momentos y reemprende el camino con nuevo brío.

¡Aquí estás, en el camino!

Aunque te creas solo, vas acompañado. En primer lugar, por las personas que te precedieron; en segundo lugar, por las que en este mismo instante están tomando la misma decisión que ahora tomas tú.

Por último, te recomiendo que busques compañeros de camino. Aquellos con los que aprenderás y enseñarás una nueva realidad.

¹ Silo. *Humanizar la Tierra*. Ediciones León Alado, Madrid, 2013, pág. 74.

COMIENZO

Quien inicia el camino, lo primero que tiene que saber es que será largo. Pero también, que comienza una apasionante aventura que le llevará hacia valles profundos y altas montañas, parajes desolados y regiones desconocidas, paisajes conmovedores, rincones solitarios y espacios sagrados.

Si decides comenzar esta andadura más vale que vayas ligero de equipaje porque en el camino de ascenso encontrarás resistencia y fatiga a cada paso. No hagas caso a los que te prometen el cielo caminando sobre pétalos de rosa, ni a los que permanentemente tienen una sonrisa en los labios.

Permanece en calma mirando desde dentro lo que miras fuera. Céntrate en ti mismo y rehúye tanto el ensimismamiento como la alteración.

Huye de la rutina; a no ser que la utilices, al principio, como autodisciplina.

Rechaza las grandes expectativas y, sobre todo, disfruta del camino. Ten los ojos bien abiertos como los tiene un niño cuando aprende algo nuevo.

Flexibiliza la mente para no dar excesiva importancia a lo que carece de ella. Sé como el junco que se dobla pero no se rompe ante el huracanado vendaval.

Despierta tu lado lúdico porque jugando no solo aprenderás “sin esfuerzo” sino que te sentirás más vivo.

Que en el camino de ascenso encuentres resistencia y fatiga a cada paso no quiere decir que sea un camino de sufrimiento sino que encontrarás obstáculos que tendrás que saltar o sortear con habilidad y espíritu deportivo, ese espíritu que cuesta entender a quien no lo tiene. ¿O acaso todo el mundo entiende a esos escaladores que hacen un tremendo esfuerzo –incluso, en ocasiones, jugándose la vida– solo por subir y bajar montañas? ¿Solo?

A veces el ser humano realiza acciones aparentemente incomprensibles, ¿tal vez por aventura, por ponerse a prueba, por traspasar límites...?

He aquí otras, llamémoslas especiales: las acciones desinteresadas.

¿Has realizado alguna vez este tipo de acciones? ¿Por qué no empiezas a jugar? Puedes comenzar hoy mismo, ¡ahora!, dejando de leer. Empieza por cosas pequeñas: una sonrisa, una palabra amable, un saber escuchar... ¿Pequeñas?

Pero, ¡jojo!, tienen que ser acciones desinteresadas, es decir, sin la menor expectativa de esperar algo a cambio.

Imagínate libre para serlo y alégrate de los pequeños logros que vayas obteniendo.

Procura comunicar lo poco o mucho que vayas aprendiendo, de la misma forma que transmites a tus allegados la emoción por una buena película, la conmoción por un paisaje entrañable, el hechizo por una hermosa canción o un buen libro. Esto funciona en cadena. No lo guardes para ti, compártelo con otros.

Ayuda a los demás porque es la única forma en que puedes ayudarte. Sé como el río que vierte su agua en el mar para que comience un nuevo ciclo, como el Sol que evapora el agua para que se forme la nube, como la nube cuando se desprende del agua que va a parar al río.

Y aprende, antes que nada, a preguntar.

Pregúntate “para qué” más que “por qué” y sobre todo, sobre todo, aprende a escuchar y, aún más importante, a escucharte.

El camino hacia lo Profundo es demasiado sencillo, de ahí su enorme dificultad. Es transparente, de ahí que pase desapercibido.

AGRADECIMIENTO

Empezar el camino agradeciendo es un buen comienzo.

Lleva la atención a tu interior, siente lo que tienes alrededor y agradece.

En nuestro viaje por la vida apenas nos damos cuenta de las maravillas que nos rodean, de la misma forma que no somos conscientes de la salud hasta que la perdemos.

Que a la letra “l”, por ejemplo, se le añada una “i”, a esta una “b”, después una “e”, a continuación una “r”, posteriormente una “t”, más tarde una “a” y por último una “d”, y aparezca una eclosión de imágenes y sentimientos al juntar estos signos tan diversos – como la diversidad de personas que lo leen o que lo escuchan– *“no tiene palabras”*.

Las palabras, convertidas en imágenes, evocan conceptos, pensamientos, sentimientos y acciones. Este fenómeno más que lingüístico es mágico, en el sentido de misterioso. Otro misterio que sumar a la lista. Igual que el que podamos entendernos con estos mismos signos, o transmitir conocimientos a través del tiempo y el espacio.

¿Y qué me dices de un paseo en medio de la naturaleza donde el viento silba entre las hojas y su sonido se confunde con el trino de pájaros multicolores?

¿Hay espectáculo más hermoso que una puesta de Sol o una noche repleta de estrellas?

¿Algo más hondo que maravillarse por el nacimiento de un nuevo ser?

¿Algo más noble que el saludo fraterno?

¿Algo más bonito que la fusión entre dos personas?

Así pues, agradece.

Es más, siéntete en deuda con la vida.

RUIDOS Y SILENCIO

Antes que nada tienes que comprender que estamos rodeados de ruidos.

El ruido, sobre todo en las grandes ciudades, es parte de nuestra vida.

Hace tiempo se metió en nuestras casas a través del televisor y es el momento en que no hay programa de debate o tertulia que no tenga su grado de crispación y compulsión. No se habla, se grita.

Hoy todo el mundo está ocupado con sus aparatitos a todas horas y nos cuesta percibir lo que tenemos alrededor. No es cuestión de prescindir de ellos, es cuestión de saber utilizarlos y que estén a nuestro servicio, no nosotros al suyo.

Hablar con moderación, esperar a que acabe el interlocutor para hablar uno, esperar el turno de palabra, escuchar al otro, escucharse a sí mismo para tener la capacidad de admitir los propios errores o el cambio de opinión... no está de moda. Es como si la sociedad "moderna" hubiera inventado "el ser compulsionado", ese que necesita estar ocupado permanentemente en cualquier cosa y, por encima de todo, necesita poseer, poseer y poseer.

Observar y escuchar se han convertido en actitudes un tanto raras.

"No tenemos tiempo" –manifestamos agitadamente.

Estos ruidos son externos, pero también los hay internos. Es de estos últimos, los ruidos mentales, de los que te quiero hablar.

Los ruidos son como la sombra. Si recuerdas los juegos de niño... cuando más querías desprenderte de ella más te seguía. Así, aún en el silencio, nuestra mente va y viene llena de ruidos –imágenes descontroladas–, viene y va a su libre albedrío y da la sensación de que no hay jinete que pueda parar o domesticar a ese corcel desbocado.

Afloja los ruidos, disminuye los ruidos.

Practica concentrándote en un objeto. Deja pasar las imágenes que te vengan a la mente y no trates de luchar contra ellas. Vuelve a concentrarte. Si perseveras una buena temporada, serás dueño de tu atención y no esclavo de tus imágenes, es decir, de tu ruido.

Observa las imágenes que pasan por tu espacio de representación –ese espacio que aparece como pantalla cuando cierras los ojos y donde representas las imágenes en diferentes dimensiones, volúmenes y profundidad–. Déjalas pasar y continúa concentrado en el objeto, sin juicio.

Lo que en realidad estás haciendo es dar los primeros pasos en el camino de la concentración, lo que te será muy útil durante la meditación.

Si profundizas, serás el guía de tus pensamientos y no el sirviente de tus compulsiones.

Pero, ¿qué son ruidos internos?

–Los malos recuerdos que te tienen aprisionado al pasado, las oscuras sensaciones que no te dejan vivir el presente y la imaginación pesimista que te hace temer el futuro. Estas también soplan fuerte y te hacen trotar en círculo cerrado.

–Todo lo que te distrae y adormece el espíritu.

–Los espejuelos que pone el Sistema para atraparte en el reino de la secundariedad.

–Todo aquello que te aleja de tu centro.

Lo opuesto al ruido es el silencio. No estamos acostumbrados a él. Nos han educado para tener, acumular, llenar... y el silencio nos pone nerviosos porque es desprendido. Es más... lo que parece vacío, lo que no es, la ausencia –como el silencio– nos perturba e incomoda.

Es necesario que de vez en cuando *pares el carro* y, te preguntes o no, hagas silencio. Entonces, atiende. Puede ser en medio del ruido. Es lo mismo. Ya, más adelante, buscarás los espacios externos que favorezcan los internos.

Es imprescindible que te aproximes al silencio; eliminando, al menos, los más pesados.

Lo puedes hacer apoyándote en algo: una determinada música, un paisaje inspirador...

También lo puedes hacer, sin aditivos. Pero, al principio, será sumamente difícil que lo hagas simplemente sumergiéndote en él porque si lo fuerzas estarás poniendo tensión, con lo cual producirás justo lo contrario de lo que pretendas.

Te propongo, por tanto, hacer una pequeña práctica; para lo cual te pido que:

En primer lugar, trates de bajar los ruidos mentales poniendo la espalda recta y respirando profundamente tres o cuatro veces.

Y en segundo lugar, que te predispongas de la mejor manera para realizarla.

Ahora haz un breve pedido, como el que propuso Silo en Bombay² hace muchos años:

“Vamos a realizar un trabajo para silenciar la mente, para hacer que desaparezcan los ruidos, las imágenes que nos impiden aquietar la mente y el corazón.

Trato de escuchar algo lejano que no alcanzo a oír. Para poder escuchar eso lejano, hago silencio y pongo toda mi atención en ‘ese algo lejano’...

Desde este silencio, pregunto en lo más profundo de mí, ¿qué es lo que mi vida necesita realmente?

Y hago silencio mental, tratando de escuchar las respuestas que van surgiendo y atiendo a esa o esas respuestas que no proceden de una forma habitual de mi propio yo, de mi propia razón, sino que parecen surgir de otro espacio, de un espacio más profundo...

Medito unos instantes sobre lo que mi vida necesita realmente...

En contacto con lo más profundo de mí, pido en mi interior la fuerza necesaria, la paz mental y la alegría para lograr lo que mi vida necesita realmente.”

² Acto de Silo en Bombay, 1980.

ACTITUD LÚDICA

Que despiertes esta actitud es una de las cosas más importantes que puedes hacer en el camino.

¿Qué es la vida sino un juego o, como dirían otros, el gran teatro del mundo? El problema es que muchos creen *–si lo crees así, lo creas así–* que se trata de un juego competitivo en que lo primario es ganar. No son conscientes de que es mucho más gratificante colaborar, cooperar, trabajar en equipo, construir conjuntamente y sobre todo divertirse en compañía *–la alegría compartida es doble alegría, la pena compartida es media pena–* que competir, luchar, rivalizar.

–¿Cuándo nos sentimos mejor?– nos podemos preguntar.

Solo tenemos que observar a los niños cuando juegan, o recordar cuando nosotros lo éramos.

El niño cuando juega lo hace con todo su ser. Danza, brinca, corre, salta, se alegra, ríe, se divierte y aprende sin esfuerzo. Y cuando termina se siente satisfecho y energizado.

Al menos en este punto, ¡seamos como niños!

El juego involucra a toda la persona y no únicamente su psiquismo. Ponemos en él todos nuestros sentidos y la atención sube al máximo.

El problema es que en una sociedad netamente competitiva nos enseñan desde bien pequeños juegos competitivos. ¿Podríamos imaginar una sociedad colaborativa en que nos enseñaran desde bien pequeños juegos cooperativos? ¿Podríamos imaginar un sistema educativo en el que nos enseñaran a mejorarnos a nosotros mismos, en todos los campos, desde nuestro propio nivel; y no a competir con otros, es decir, desde niveles ajenos al propio?

Competir con otros es un absurdo instalado desde hace demasiado tiempo en la sociedad y, por tanto, en el sistema educativo. Se corresponde a una forma mental generalizada, pero que necesita ser superada en aras de un futuro mejor.

Otro absurdo es la preeminencia que se da a la inteligencia “intelectual”. ¿Pero cómo, si sabemos desde hace años de la importancia de las inteligencias espacial, corporal, musical, interpersonal e intrapersonal? ¿Cómo, cuando sabemos que es indispensable regular de forma apropiada los fenómenos emocionales a través de competencias emocionales: autonomía emocional, control de la impulsividad, tolerancia a la frustración, trabajo en equipo, cuidarse de sí mismo y de los demás, etc.?

Pero bien, una cosa es la educación en general, otra el juego y otra la actitud con la que se aprende.

¿Cómo reencontrar la vitalidad perdida? Reaprendiendo a jugar jugando, pero agregando más elementos al juego, como son:

- El atrevimiento consciente: ponerse a uno mismo en situaciones novedosas que lo descoloquen, de tal manera que tengamos que echar mano de nuevos recursos y herramientas que seguro no creíamos tener.
- La pausa: esta práctica es una de las más básicas. Consiste en detener la acción en un determinado momento y llevar la conciencia a lo que está ocurriendo. Es imprescindible ponerse de acuerdo con más personas para hacer la actividad. Así, cuando suena una señal convenida (un silbido, una palmada...) detenemos la acción hasta que se vuelve a oír otra vez la señal para continuar. Uno se queda inmóvil y se observa a sí mismo. Es como si se congelara en la postura que

estaba. Se puede hacer en cualquier momento: en plena danza, juego, comida... También lo podemos hacer solos programando la alarma del móvil. La pausa nos ayuda a comprender lo que ocurre en nosotros, sin juzgar ni hacer de buenos ni malos de nuestra propia película. Tan solo nos observamos. En todo caso después podemos anotarlo: ¿en qué pensaba en ese preciso momento?, ¿lo hacía en positivo o en negativo?, ¿tenía que ver con el pasado, con el presente o con el futuro?

- Transformar los “fracasos” en aliados: con esta práctica te pones en actitud de ir aprendiendo a ver el lado positivo de las cosas. En toda actividad humana existe el fracaso. Se puede decir que es consustancial a toda actividad humana porque gracias al fracaso y a desplegar estrategias para superarlo encontramos la manera de ir avanzando. Todo aprendizaje se da por la dinámica acierto-error. Lo malo, claro, es cuando ese fracaso te desborda. En ese caso, es el momento de echar mano de otras herramientas, como de las que hablaremos más adelante.
- Autoanálisis final: una vez acabada la actividad o al final del día es interesante repasar lo que has hecho para rescatar lo que puedes aprender.

¡Empecemos a jugar!

SENTIDO DEL HUMOR

¿Qué hemos dicho hasta ahora?

Que lo Profundo se te escapa entre los dedos si lo quieres atrapar.

Que tienes que desenredarte y hacerte miles de preguntas.

Que tenemos unos poderes tan escondidos que no hay manera de encontrarlos. Y eso que ya nos han contado el final: están en lo más profundo de nuestra mente.

Que el camino es muy largo y vas a sudar la gota gorda.

Que no sabemos si lo de dentro está fuera o es lo de fuera lo que está dentro.

Que tienes que agradecer a diestro y siniestro y hacer no sé qué cosas con las letras del abecedario.

Que hay ruidos por todas partes, y en el silencio... ¡ni te cuento!

Y, para colmo, hay que jugar y desarrollar un sinfín de inteligencias... con el trabajo que ya tenemos para desarrollar solo una.

Y para más colmo, te dice a la cara que este libro, en principio, no iba dirigido para ti sino para él mismo. ¡Este tío tiene el EGO subido!

¡Pues eso! No creas que cuando hablamos de espiritualidad, meditación, lo Profundo... tenemos que ponernos inevitablemente serios y solemnes.

El verdadero sentido del humor lo tienen aquellas personas que han pateado mucho, saben reírse de sí mismas y conocen la diferencia entre el grano y la paja.

Conocí a personas que tenían un gran sentido del humor y, además, hacían sencillo lo difícil, liviano lo solemne y vivo lo serio.

Así que ya sabes: aprende a reírte de ti mismo.

HÁBITOS

Cada cual tiene sus hábitos y tendencias.

Si quieres trabajar contigo mismo tendrás que observarte para saber cuáles son. Observándolos te darás cuenta de si te sirven para avanzar o no.

Si te sirven, ¡adelante! Pero si te dificultan el ascenso, trata de cambiarlos. Lo que te interesa es saber cómo modificarlos si es que te suponen un impedimento como, por ejemplo, cuando se convierten en vicios. Pero no hablamos aquí de vicios como conductas opuestas a lo considerado virtuoso por una determinada cultura o sociedad sino desde el punto de vista de la falta de libertad interna. Así, pues, las propias decisiones no las puede dictar una moral ajena, sino uno mismo en función de sus experiencias, intereses, intenciones o proyectos.

No es cuestión, por otro lado, de cambiar drásticamente y de un día para otro; porque pudiera suceder que, sin darnos cuenta, sustituyéramos estos hábitos por otros similares y volveríamos a estar en las mismas.

Como dijo Silo: *“Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos”*³.

Anótalos y déjalos reposar.

Lo que sí puedes, es ejercitar tu actitud lúdica y, de vez en cuando, cambiar de hábitos. Por ejemplo: si vas siempre por la misma calle a trabajar... durante unos días vete por otra para ver qué pasa.

Si estás enganchado al móvil, ordenador... deja una mañana, una tarde, un día, una semana... de utilizarlo. A ver qué te pasa.

Será divertido observar qué le ocurre a tu mente, qué le pasa a tus sentimientos, cómo reacciona tu cuerpo.

Como mínimo te darás cuenta de por dónde van tus compulsiones y qué es lo que compensan.

Verás aflorar hábitos, tendencias incontroladas y se te hará consciente lo esclavo que eres, ¡no a grandes cosas!, sino a pequeños asuntos; y te podrás preguntar por la libertad, tu libertad.

³ Silo. *Humanizar la Tierra*. Ediciones León Alado, Madrid, 2013, pág. 38.

CARENCIA Y COMPENSACIÓN

En tu andar diario sueñas despierto. Pero hay diferentes clases de sueños.

Trata de distinguir entre aquellos cuya realización ves posible aunque parezca casi imposible –o directamente imposible para otros–, y aquellos que íntimamente sabes que son una quimera. Aquellos te impulsarán porque se convertirán en proyectos o en propósitos de vida, mientras que estos te restarán energía y te harán ir por el camino equivocado. Como siempre, ¡tú decides!

¿Qué buscas en la vida?

Si buscas revancha, casi con toda seguridad en tu pasado hay una frustración o una herida no cicatrizada; si buscas afirmación, es posible que te encuentres desorientado en el momento actual; si buscas seguridad, tal vez se deba a que te embarga el temor a un incierto futuro.

Observa, entonces, que si albergas una carencia proyectarás una compensación.

Lo triste del asunto estriba en que ese acto no será fruto de tu intención sino de la simple mecanicidad.

¿Es el ser humano solo un mecanismo de acción y reacción, un artilugio de carga y descarga de tensiones, un engranaje de piezas inmutable? ¿O es algo más?

Observa qué proyectas para descubrir tus carencias y trabaja sobre ellas.

Reconcíliate con tu pasado y lograrás paz interna, ordena tu presente y acumularás fuerza, planifica brillantes y sentidos proyectos a futuro y se irá acrecentando tu alegría.

EL YO Y EL EGO

El yo es, más o menos, el director de las diversas funciones y actividades de la conciencia. En ese sentido es necesario y no se puede prescindir de él porque, de lo contrario, simplemente no podríamos vivir.

Sin embargo, llamaremos ego a ciertos atributos del yo que nos impiden volar hacia nuestra liberación. Por decirlo así, serían los atributos más groseros.

Alguien describió el ego como un mono que no para de saltar fascinado por el reino de los sentidos y va cambiando de un deseo a otro, de una idea a otra, de un conflicto a otro.

El ego es el principal impedimento para profundizar en uno mismo.

Sus principales preocupaciones son: la imagen de sí, o prestigio; el poder; el sexo.

En cada uno de nosotros tiende a dominar alguno de estos aspectos. Y está bien, en su justa medida. El problema se presenta cuando actúan en demasía obnubilando nuestra mente, desequilibrando toda la estructura y convirtiéndose en foco de energía dilapidada.

El ego tiende a confundir tener con ser. Dice: tengo, luego soy. Y cuanto más tengo, más soy.

El ego no para de hacer comparaciones. Por ejemplo: el modo en que te ven otros se convierte en cómo te ves tú.

A veces puede que no sepas que estás apegado a algo hasta que lo pierdes o aparece el peligro de perderlo. Si en ese momento te invade la cólera, te enfureces, te angustias... estás ante una muestra de tu apego.

Como hemos dicho en otras ocasiones, tienes que desplegar la observación y hacer consciente tu apego a las cosas. Si eres consciente de que estás identificado con algo, la identificación ya no es total.

Como dijo Buda, el ego se manifiesta mediante el deseo, cuya materia prima es la posesión.

Hay diferentes tipos de deseos.

Como dijo Silo: *“Hay deseos más groseros y hay deseos más elevados. ¡Eleva el deseo, supera el deseo, purifica el deseo!”*⁴.

En un primer momento, tendrás que luchar denodadamente contra él, sin tregua, sin descanso.

En un segundo momento, comprobarás que tal cosa no es posible porque el ego es el gran maestro de los disfraces y justo cuando creas haberlo vencido –si no te engañas y eres honesto– caerás en la cuenta de que eres tú quien está a su merced. Si lo intentas atrapar, se escabulle como el agua entre los dedos. Si lo intentas frenar, tal vez lo consigas por un tiempo... pero al poco regresará con renovadas fuerzas.

Si le pides cuentas, te dará mil excusas y te hará mil promesas.

Pero no trates de ahorrarte el primer paso porque en esa lucha aprenderás a conocerlo; lo que te será muy útil más adelante.

Aprende cómo se mueve, déjalo actuar y estúdialo. Observa sus artimañas y cómo se las compone para salirse siempre con la suya. Atiende a sus argumentos, teñidos de justificaciones. Es realmente divertido y, a veces, hasta patético. Reírte de él es lo

⁴ Silo. *Habla Silo*. Ediciones León Alado, Madrid, 2014, pág. 33.

único que puedes hacer hasta que con la atención y otras prácticas logres domesticarlo o, como mínimo, hacerlo más pequeño. Entonces, aparecerá como el rey desnudo que es.

En este caso, la herramienta de la observación es la mejor. Al ego le encanta que le admiren, no que le observen desapasionadamente. De ese modo, lo podrás poner en su lugar.

EL SISTEMA

Hablemos claro. El Sistema promueve unos valores que no tienen nada que ver con las necesidades profundas del ser humano.

Sus herramientas son la desigualdad, la intolerancia, el consumismo, la manipulación y la violencia.

¿Cómo, si no, se entiende que todavía no hayamos erradicado el hambre, que se mueran millones de personas por enfermedades fácilmente curables, que no se investigue en enfermedades minoritarias porque no dan beneficios, que se supriman las fronteras para que los ricos, las mercancías y el dinero circulen libremente y se construyan murallas cada vez más altas para frenar a las personas que lo único que quieren es un futuro mejor...?

El Sistema trata de incentivar todo lo que crea dependencia, e intentará una y otra vez crearte cosas superfluas hasta que las consideres “necesarias”. El Sistema sí que es perseverante. Además tiene todo el dinero del mundo y un enorme altavoz llamado propaganda.

En realidad es como el monstruo de siete cabezas, al que si le cortas una vuelve a regenerarla en corto tiempo.

El Sistema, en definitiva, es una construcción determinada de cómo son o tienen que ser las cosas, es decir, una “imagen” del mundo con sus “valores”, procedimientos y aspiraciones que tiñen todo lo que se encuentra a su paso. El único problema es que en esa imagen del mundo no cabemos todos.

El alumno aventajado del ego o la suma de todos los egos son los que moldearon un Frankenstein a su imagen y semejanza que con el correr del tiempo escapó a sus creadores y hoy gobierna el mundo mediante la mentira y la violencia. Y lo que es más peligroso aún: aspira, sin descanso, a gobernar la mente de cada ser humano.

No creas ni por un momento que el Sistema está fuera.

Igual que el pez nace en el agua y necesita muy poco oxígeno para respirar, tú naces en el Sistema y te ocurre otro tanto. Él mismo o las estructuras que ha creado se ocupan de que desde el nacimiento hasta la muerte te acostumbres a vivir con poco aire ¡Él es tu medio, tu única realidad!

No es fácil traspasar la burbuja que nos envuelve y ver más allá. A veces, accidentalmente, conectas con “otra cosa” y este hecho puede ser el germen de un cambio profundo. En otras ocasiones, el mundo que “construiste”, por causas fortuitas se rompe, se hace añicos y te arrastra en su caída conectado como estás a él por fuertes ligazones. En este caso, aunque al principio lo pases muy mal, ¡alégrate!, porque se te presenta una excelente posibilidad para salir del mundo ilusorio que creaste mecánicamente. A veces encuentras una señal o alguien te echa una mano y te ayuda a ver.

En esos casos la única salvación es cortar los hilos invisibles que todavía te ligan al viejo mundo que se fue, empezar a construir con nobles materiales y aprender a vivir en el Sistema sin pertenecer a él.

Entonces, dejarás de estar hipnotizado por los “valores” del Sistema y ya no habrá red capaz de asirte porque empezarás a cincelarte con el mismo material del que está hecha la libertad.

Pero, escucha, todo esto es bastante improbable que lo puedas hacer solo. Busca compañeros, en esta aventura, que vayan por el mismo o parecido camino si, aún, no lo has hecho.

INTERIORIDAD Y ACCIÓN EN EL MUNDO

En la sociedad que vivimos existe un grave conflicto entre Humanismo y Antihumanismo. El Sistema, como hemos dicho, se olvida del ser humano concreto.

Ya no somos ciudadanos sino usuarios, clientes o consumidores.

Estamos llegando a unos niveles difícilmente superables cuando hay ministros que se preguntan por qué no se mueren más personas mayores para dejar camas libres de hospital, cuando hay bancos que engañan a sus clientes, cuando permanentemente tienes que vigilar la letra pequeña, cuando aumenta constantemente la brecha entre ricos y pobres –personas y países–, cuando un 1% de la población acumula la misma riqueza que la mitad de la humanidad, cuando los grandes medios de comunicación están en manos de ese mismo 1%...

También podríamos añadir a lo dicho, las oscuras manipulaciones de países poderosos para desestabilizar o derrocar gobiernos de otros más pequeños porque no se mueven de acuerdo a sus intereses, la imposición de gobiernos centrales sobre pueblos o territorios que demandan más autonomía o la independencia...

Y en todo ello se observa una forma mental determinada que se orienta hacia la posesión y la imposición. Es como si un pequeño vehículo nos hubiera traído hasta aquí a trancas y barrancas, y ahora necesitáramos uno nuevo más grande y adaptado a los accidentes del nuevo paisaje.

Muy difícil lo tenemos si el ser humano no se dirige intencionadamente a un cambio de su propio ser; o dicho más suavemente si no aumenta al menos un grado su nivel de conciencia.

Pero no nos autoengañemos. No es que nosotros conformemos el 99% y ellos el 1%. No seamos tan ingenuos. Las cosas no son tan fáciles. Gran parte de ese 99% cree y lucha por ser como ese 1%.

La pregunta es: ¿Cómo haremos para cambiar este Sistema Inhumano? Y profundizando más: ¿Realmente podemos cambiarlo? ¿Será posible un mundo donde lo más importante sea el ser humano?

Muchas personas piensan: quien quiera cambiar el mundo que comience por él mismo. Y no se abocarán a un cambio social hasta que ellos no hayan cambiado.

Otras personas, por el contrario, se vuelcan en el cambio externo omitiendo todo cambio personal o pensando que el cambio interno retarda o incluso desvitaliza la acción en el medio. En este caso ten los ojos bien abiertos porque incluso cuando luchas contra el Sistema, a veces utilizas las mismas armas que lo ayudaron a cimentarse. Usas la violencia y, en algunos casos, la intolerancia para, según dices, defenderte de su agresión. Reflexiona sobre tus actos, no vaya a ser que al Sistema le interese que así lo hagas para justificar su represión. Y aun cuando logres tumbarlo, ¿no edificarás de nuevo con los mismos o parecidos materiales?

Eres libre de hacer cuanto quieras pero mide las consecuencias.

En todo caso, la búsqueda del sentido de la vida no se puede postergar tomando como pretexto la urgencia del momento actual.

Y lo que también está claro es que como seres sociales que somos, los individuos no existimos aislados.

Por tanto, está bien participar con otros en ese anhelado cambio social. De hecho, hoy se percibe una nueva sensibilidad que da importancia a la proximidad con el otro, a

cuidar las relaciones, al trabajo en equipo y a la acción humilde. Añadiría, a todo esto, la No-violencia Activa como metodología de acción.

Pero ten en cuenta que sin modificar la relación con tu medio difícilmente podrás moverte con amplia libertad.

Si el medio inmediato –pareja, amigos, vecinos...– actúa sobre ti y te influye, no olvides que, de una u otra manera, tu también influyes sobre él.

No hagas caso de las corrientes psicológicas o de autoayuda que todo lo fían a la voluntad o a fuerzas astrales. Fíjate que nunca cuestionan el Sistema. ¿Será porque son parte beneficiada o, incluso, parte de él?

Se trata de algo más sencillo. Se trata de que todo lo que cambies en ti, cambiará lo que tienes alrededor. Y, a su vez, todo cambio externo repercutirá en tu interior.

Y que cualquier cambio que queramos hacer no podrá ser hecho en abstracto sino relacionado con las situaciones en que vivimos.

Atendamos, pues, a la dirección que queremos dar a los cambios y a la actitud que nos impulsa.

INTANGIBLES Y VALORES

Como hemos dicho, en el Sistema parece que lo único que cuenta son las cosas, los objetos, lo material... lo tangible.

Lo intangible es humo o, simplemente, no es.

Atiende a los intangibles, a eso que parece que no vale nada pero que en realidad es sustento de todo lo importante.

Ya lo dijo Lao Tse cuando habló de la importancia del vacío que hay en el centro de la rueda, del vacío interior del cántaro y del vacío que queda entre los muros.

Pondré otro ejemplo: existen palabras que evocan conceptos con diversos significados. Una de ellas es "sombra".

En nuestro continente, para los adultos, es un concepto más o menos neutro y casi sin valor. Para los niños es otra cosa: la pisan, huyen de ella, juegan a alargarla o empequeñecerla y la modulan dándole formas imposibles. En definitiva, la dotan de un sentido lúdico.

En África la "sombra" es otra cosa. La sombra nos protege, nos permite disfrutar de pequeñas treguas en la lucha por la vida y la asociamos sobre todo a otro objeto: el árbol.

Un árbol, en África, no solo da fruto, sino que al proporcionar sombra, se trasciende a sí mismo y se convierte en sinónimo de vida. Un árbol es un lugar de descanso y reunión. Bajo un árbol se habla, se toman acuerdos, se explican historias, se transmite la historia del pueblo, se crean mitos. Pero todo esto no se podría hacer sin la sombra que ofrece.

Es un misterio, otro más, que la vida del ser humano, en muchos lugares, dependa de una cosa tan etérea como la sombra...

Así como la sombra, los verdaderos valores son algo así como unos entes abstractos que se hacen realidad cuando flotan en el ambiente y son tan esenciales que su ejercicio no se nota, como no se nota el aire que respiramos.

PROBLEMA Y CONTRADICCIÓN

Busca, haz, siente, experimenta, aprende.

Como dijo Silo:

“Aprende a distinguir aquello que es dificultad, problema, inconveniente, de esto que es contradicción. Si aquel te mueve o te incita, esta te inmoviliza en círculo cerrado”⁵.

Y añadió:

“Cuando encuentres una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón, o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio”.

Pero, ¿qué es problema y qué contradicción?

Problema, como dice el diccionario, es algo que tiene una o más soluciones.

Contradicción es la afirmación y negación que se oponen una a la otra y no pueden ser verdaderas a la vez. Pero en términos psicológicos es lo que te mantiene en círculo cerrado sin ver una salida y lo que te hace dar vueltas y vueltas al mismo problema en un círculo sin fin.

Así que bienvenidos los problemas porque cuando los solucionas, algo más has aprendido.

Otra cosa son las contradicciones. Para acometerlas es necesario utilizar tácticas y estrategias.

Pero, ¡cuidado! Hay problemas que te los creas tú: son las falsas esperanzas. ¿Qué son las falsas esperanzas? Aquellas que sabes que son imposibles de alcanzar. ¿Y cuáles son? Nadie te lo puede señalar, eso solamente lo puedes decidir tú. Y para eso hay una fórmula: sincerarte contigo mismo.

Así que ya ves, para conocerte no hace falta poner la postura de loto y los ojos en blanco. Puedes empezar cogiendo un papel y un lápiz –o el ordenador– y hacer una lista con tus esperanzas: las que son posibles, las que son difíciles y las que son imposibles. Entonces, olvídate de las últimas. Pero si tienes alguna duda sobre alguna que tal vez sería factible, no ahora, quizás más adelante, ¡bien! Ponla en interrogación. Pero sobre todo sé sincero.

Dijimos que ante un gran problema, aquel que se convierte en contradicción porque da vueltas sobre sí mismo y hace que te veas impotente ante él, se pueden utilizar varias tácticas y estrategias.

Una es aprender de los montañeros, que no enfilan las subidas en línea recta sino en zigzag. Entonces, siguiendo sus enseñanzas no acometeremos el problema de frente sino que nos iremos aproximando por rodeo.

Otra, es dejar aparcado el problema temporalmente mientras nos vamos fortaleciendo y creciendo internamente. De tal manera que paulatinamente iremos viendo el problema más y más pequeño, hasta que llegue el momento en que lo podremos abordar definitivamente.

Como ves, se trata de actuar inteligentemente y sin apuro.

Si una pena te aflige, respira profundamente varias veces, conecta con el centro y pide desde ahí.

⁵ Silo. *Humanizar la Tierra*. Ediciones León Alado, Madrid, 2013, pág. 39.

Si te cansa el camino, brama contra la montaña. Descansa. Levántate de nuevo y sigue subiendo.

Cuando tengas que tomar decisiones importantes, conecta con tu centro de gravedad y obra desde ahí.

Actúa siempre desde el centro de ti mismo. Si te alejas, vuelve enseguida a él.

Dirígete a las cosas elevadas.

Participa en el mundo sin apegarte a él.

Y, poco a poco, casi sin darte cuenta se irán disipando las contradicciones como se disipa la noche cuando llega el alba.

POSTURA Y RESPIRACIÓN

Sigamos trabajando.

En el camino te acompañarán estos dos grandes aliados.

¿Has observado que cuando estás triste, melancólico, deprimido... tienes un caminar cansino, tiendes a arquear la espalda y hundir el pecho? ¿Has observado que la respiración mengua y se hace alta? Lo mismo te ocurre cuando estás agitado.

¿Has observado que cuando estás alegre e ilusionado da la sensación de que vas *brincando como entre nubes*, caminas recto, echas el pecho hacia adelante, respiras hondo, los ojos se abren y parece como que se iluminaran? ¿Tu postura y caminar, en ese caso, no se parecerían más al caminar del bailarín que al del militar? Si este es tenso y rígido, aquel es relajado y flexible.

Parece que ciertos estados mentales están asociados a determinadas posturas y a formas de respiración precisas.

Prueba a desplegar sentimientos positivos y alegres adoptando una postura apesadumbrada. Prueba a tener pensamientos tristes o melancólicos con una postura recta y los pulmones llenos de aire. ¿Puedes?

Observa tu forma habitual de colocar el cuerpo y tu forma de respirar para aprender a modificarlas, si ese fuera el caso.

Cuando la mente está agitada, la respiración se acelera; cuando la mente está en calma, la respiración sigue el mismo curso.

Aprende a respirar lenta y profundamente. Aprende a colocar el cuerpo recto y flexible.

No es pensando como puedes cambiar; sino moviendo el cuerpo. A veces, para cambiar lo "alto" hay que empezar por lo "bajo".

Cuida a tus mejores aliados.

ATENCIÓN

La atención, si la sabes canalizar, será otro de tus grandes aliados; sin duda, uno de los mejores.

Vas la mayor parte del día distraído. O estás “en tus cosas” –ensoñando–, o estás embelesado por ellas –alienado–. Y vas pasando de un estado a otro sin prestar demasiada atención a lo que sucede a tu alrededor. Con una sola excepción: cuando algo te interesa, por el motivo que sea.

Pero en todo caso eres llevado por las circunstancias, en absoluto las manejas.

Por eso, cuando los vientos son desfavorables te arrastran en su viaje sin que puedas hacer nada; siendo vapuleado a su antojo. Entonces te preguntas: ¿Qué pasó? ¿Cómo llegué a esta situación?

Si no tienes anclaje, es decir, si no tienes un centro de gravedad al que te puedas “atar” cual moderno Ulises, ¿cómo sorprenderte de la facilidad con la que caes en los hipnóticos y seductores cantos de la contradicción?, ¿cómo asombrarte de tu impotencia para hacer frente a los huracanados vientos con los que a veces se presenta la vida?

¡Reconócelo! No manejas tu vida porque no manejas tus imágenes. Y quien dice imágenes dice pensamientos, sentimientos...

¿No me crees? ¿Quieres comprobarlo? Entonces deja de leer y dirige tu atención a cualquier objeto que tengas a tu alrededor. Atiéndelo durante cinco minutos. Hazlo sin juicios, comparaciones, proyecciones... Solo observa.

Atiende, simultáneamente, a las imágenes que cruzan tu mente.

¡Te asombrarás! ¿Listo?

La única forma de controlar la situación es que des un paso más en el tema de la atención y la entrenes.

En primer lugar, pasando de la atención simple a la atención dirigida. ¿Y cómo aprenderás a dirigirla? Jugando. ¿Y cómo se juega a esto? Atendiendo no solo a lo que te gusta o es de tu interés, sino a lo que no te gusta o te es indiferente. Si llegas a ser capaz de atender –tú mandas, ¿no?– a lo que no te gusta o te es indiferente... ¡imagínate qué pasará cuando atiendas a lo que es de tu interés! Y la otra forma es hacer como dijimos anteriormente, ejercitarla observando un objeto por un determinado tiempo sin juicios, comparaciones, proyecciones...

¡Ojo! Recuerda que estamos jugando. Estos ejercicios son para hacerlos un determinado tiempo. Corto. Uno pone los límites. No se puede forzar la atención como no se puede forzar nada; porque, de lo contrario, en un segundo momento vendrá el rebote. Por eso lo ponemos en el contexto del juego, de ir experimentando.

En realidad tienes que ir incorporando una actitud cotidiana de atención dirigida relajada, como conducta mental, llevada con gusto y no por deber. De este modo, irás aprendiendo a ir por la vida ni alterado, ni ensimismado.

Dando otro paso más –este quizás más adelante al ser más complicado– podrás trabajar la atención dividida que consiste en atender simultáneamente al objeto o actividad y a la propia postura corporal. Esta forma de atender tiene multitud de ventajas, siendo una de ellas el disminuir en gran medida la ensoñación y la alteración, ganando energía y, por último, creando un centro de gravedad desde el que manejarte sin que te lleven tras de sí aquellos vientos huracanados de los que hablamos.

Y aun mucho más adelante, puedes dar otro paso: la autoobservación. Es decir, la atención simultánea a lo que haces y a lo que pasa por tu mente, o sea, a la actividad del pensar.

ENERGÍA

Todas las personas disponemos de la energía necesaria para vivir, o como mínimo de la necesaria para ir viviendo, es decir, para sobrevivir. Como la vida tiene sus altibajos y transitamos por muchas circunstancias, a veces estamos llenos de energía, mientras en otros momentos de la vida nos falta y en muchos otros vamos tirando.

Hay personas que generalmente derrochan energía; otras, en cambio, habitualmente viven desvitalizadas.

Conforme pasa la vida el tono vital de una persona puede subir o menguar. Incluso hay momentos en que uno puede entrar en un proceso de contradicción tal que puede estar preguntándose constantemente para qué vive, tal es la falta de energía y por consiguiente de fuerza y motivación por seguir viviendo. Entonces se está en presencia del sin-sentido de la vida. A uno le es extraño todo lo que pasa a su alrededor y se siente como instalado en un agujero negro donde su energía es succionada, al punto que sigue viviendo por inercia como por inercia continúa la barca cuando se ha apagado el motor. En esas situaciones lo único que deseas es dormir.

Todos tenemos experiencia de factores externos que nos hacen subir o bajar la “temperatura”. Incluso tenemos o hemos tenido registro de falta de energía y de desborde de energía.

Cualquier cambio que queramos producir se consigue con energía sobrante.

Pero el tema de la energía no es solo un tema de tener más o menos, puesto que en multitud de ocasiones nos sobra pero no somos capaces de canalizarla o incluso la derrochamos. Más bien es un tema de emplazamiento, de dirección, de una manera de estar en el mundo con uno mismo, con las otras personas y entre las cosas.

Entonces, la pregunta es: ¿Puedo o no generar energía sin estar a merced del vaivén de los acontecimientos? ¿Es posible soltar amarras de ciertas circunstancias externas y emprender el vuelo sin ataduras?

Remitámonos a la experiencia. ¿Qué te impide preguntarte qué tipo de acciones te dan energía y qué tipo te resta? Haz una lista. Porque si hablamos de acción e intención ponemos el acento en lo que haces, no en lo que te sucede. Y todo es coherente con lo que decimos.

Por otro lado, sabemos que hay ámbitos, personas, conductas, producciones – música, películas...– que producen o generan energía. Otras, al revés, la bloquean o la absorben. Obra en consecuencia.

Así, ahora, lo más importante es cómo dejar de perder energía. Y, en un segundo paso, cómo aumentar la energía vital.

Sabemos que perdemos energía por actos descontrolados y cuando entramos en contradicción con nosotros mismos.

También sabemos que recuperamos energía o la ganamos cuando entendemos algo del pasado que hasta el momento no habíamos comprendido, cuando actuamos con unidad interna y cuando tenemos una actitud solidaria, porque al preocuparte por otros, tus problemas cobran su precisa dimensión.

Lo que está claro es que hay más energía cuando uno se siente bien consigo mismo y con las personas que tiene a su alrededor.

Hablemos, entonces, de coherencia, solidaridad, acción válida, guía interno y pedido, centro de gravedad y reconciliación.

Por lo tanto, te invito a que te dispongas a desplegar tu creatividad para pacificar el pasado, recobrar fuerza en el presente e imaginar un futuro alegre y abierto.

COHERENCIA Y SOLIDARIDAD

En otras épocas, para armar la revolución era imprescindible que se dieran, supuestamente, las “condiciones objetivas”.

A ello había que añadir concienciación, organización y lucha.

Hoy en día parece que existen las “condiciones objetivas” con el desmantelamiento del Estado del bienestar, corrupción, brecha entre ricos y pobres, paro... pero la revolución no se produce.

Sabemos lo que no queremos pero no tenemos demasiado claro lo que queremos. Y sin una dirección clara se vuelve muy complicada una acción decidida.

Alguien dijo: *Dadme coherencia y solidaridad y cambiaré el mundo.*

Tratar de ser coherente, es decir, *pensar, sentir y actuar en la misma dirección* es un buen camino para avanzar en la propia unidad. Siendo, además, uno de los actos que libera más energía.

Pero ser coherente, sin más, es insuficiente. Grandes dictadores hubo en la historia, y aún los hay, que son la coherencia personificada, pero ¿en qué dirección? El fanatismo es otro tipo de coherencia, pero, ¿qué produce?

Sin embargo, el dictador, el fanático, el machista... seguramente no quisieran ser tratados de igual manera a como ellos tratan a los demás.

Si dijimos que queremos superar el dolor y el sufrimiento en uno y en los demás, ¿qué es lo que faltaría? Sin duda, la solidaridad, es decir, la llamada Regla de Oro que ha guiado a las grandes filosofías y religiones y que dice, más o menos, así: *“Trata a los demás como quieres que te traten”*.

Como *una cosa es decir y otra hacer* y no se puede conseguir todo *en un abrir y cerrar de ojos*, procura ser pulcro, intenta ser ordenado, trata de ser permanente. Esto te dará un cierto estilo que será muy útil para afrontar los siguientes pasos.

No hablamos de moral. Aquí no hay ni premios ni castigos. Hablamos del bien pensar, del bien sentir, del bien hacer. ¿Por qué? Porque como dijo Silo⁶:

“La razón verdadera en el corazón falso, produce la hipocresía.

El sentimiento verdadero en la cabeza falsa, produce la estupidez.

La acción verdadera en la cabeza falsa, produce el regreso de la acción y en el corazón falso, la humillación.

Si falsa es la acción y la cabeza verdadera, el vacío irá adelante.

Cuando la cabeza, el corazón y la acción están falseados, según las proporciones de la mezcla, producirán la venganza, la envidia, la desazón, el aburrimiento y el ‘no’.

Dice ‘sí’ quien piensa, siente y actúa verdadera-mente, y ‘verdaderamente’ va en dirección única que es triple.”

Y, ¿por qué más? Por la satisfacción que produce, por el aprendizaje que se registra, por la alegría que ofrece, porque algo bonito se expande en uno cuando ha contribuido a hacer crecer a las personas que tiene alrededor, porque sientes que la vida crece en ti cuando realizas acciones válidas.

⁶ *Poética menor*. H. van Doren. Manuscrito no publicado.

LA ACCIÓN VÁLIDA

En cuanto a la acción, esta puede ser neutra, contradictoria o unitiva.

La neutra es la que ni agrega ni quita desde el punto de vista de su validez. Es la acción habitual, necesaria para la subsistencia y la vida cotidiana.

La contradictoria es la que nos lleva al arrepentimiento o al sin-sentido, a la corta o a la larga, porque hay un desajuste entre lo que se piensa, se siente y se hace.

Por otro lado, siempre se nos ha dicho lo que tenemos que hacer desde sistemas religiosos o ideológicos.

Los sistemas religiosos según lo que es bueno y malo para cada una de ellas.

Y las ideologías en base a su particular punto de vista.

Pero todas ellas nos hablaron o aleccionaron desde lo externo del ser humano.

¿Habrá algún tipo de acción válida, desde el punto de vista de búsqueda de la felicidad, que surja del interior del ser humano y que tenga validez universal, independientemente de la religión o ideología de cada cual, o en ausencia de ambas?

Sobre este asunto, Silo dijo:

“El registro de la acción válida es el que se experimenta como unitivo; es aquel que da al mismo tiempo sensación de crecimiento interno, y es por último aquel que se desea repetir porque tiene ‘sabor’ de continuidad en el tiempo”⁷.

Es decir, si a uno alguien le estuviera molestando de forma continua y como respuesta le diera una bofetada, por ejemplo, seguramente se sentiría distendido en un primer momento, pero es posible que, en un segundo momento, entrara en contradicción al observar que se pasó, al ver las consecuencias de su acción o por cualquier otro motivo. En todo caso, seguramente no experimentará una sensación de crecimiento interno.

¿Has experimentado alguna vez el registro de la acción válida? ¿Aquella que realizas de común acuerdo entre lo que piensas, sientes y haces; en la que algo aprendes, comprendes o sientes que te ha hecho crecer como persona y, por último, te impele a repetirla porque sientes que es buena para ti y los demás?

Así pues, no es indiferente lo que hagamos con nuestras vidas. Nuestras vidas están expuestas ante posibilidades a escoger. Pero no por una moral o creencia externa y/o lejana sino por el registro interno de tus propias acciones.

Por eso, de ti y solamente de ti depende la elección.

⁷ Silo. *Habla Silo*. Ediciones León Alado, Madrid, 2014, pág. 44.

EL PEDIDO Y EL GUÍA INTERNO

Cuando un problema te sobrepasó, cuando padeciste un gran infortunio, cuando tu sufrimiento desbordó su cauce... ¿a quién pediste?, ¿a quién rogaste para que te echara una mano?, ¿a quién suplicaste para que solucionara el problema?

Cuando creíste en Dios a Dios pediste, cuando creíste en la Gran Energía a la Gran Energía suplicaste, cuando creíste en fuerzas telúricas a ellas te conjuraste, cuando dejaste de creer en todo, a lo más puro y hondo de ti rogaste.

Partiendo de una u otra creencia, en todo ser humano existe el mecanismo interno del pedido.

Sea a quien sea a quien te dirijas, alójalo en el fondo de ti mismo; no delante, como si fuera un objeto. Y dale vida, ¡siéntelo!

Si pides por ti, cuanta más fuerza le pongas y más profundo pidas más energía tendrás para dirigirte hacia aquello que pides. Si reclamas una respuesta, ten paciencia. Pide una y otra vez más profundamente y la respuesta aparecerá de la manera más insospechada.

Si pides por otros, cuida de no hacerlo en función tuya.

Como sugería Silo:

“Todo guía ‘posee’ tres características: Fuerza, Sabiduría y Bondad”⁸.

Y continuaba:

“En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae confusión y contradicción; pide porque tu vida tenga unidad. No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas.

...Con aquella ‘receta’ no termina el aprendizaje sino que empieza. En aquella ‘receta’ se dice que hay que pedir, pero ¿a quién se pide? Según lo que creas será a tu dios interno, o a tu guía o a una imagen inspiradora y reconfortante”⁹.

Si pides para otros, ignoro si a ellos llegará tu pedido pero te aseguro que como mínimo te sentirás mejor. Pero no lo hagas por ti, hazlo por otros.

Hazlo por otros y lo harás por ti.

⁸ Silo. *Humanizar la Tierra*. Ediciones León Alado, Madrid, 2013, pág. 39.

⁹ Inauguración del Parque Latinoamericano La Reja (Buenos Aires, Argentina) el 7 de mayo de 2005.

RECONCILIACIÓN CON LA VIDA

La vida es, fundamentalmente, tiempo; y sus componentes son el pasado, el presente y el futuro.

El pasado se presenta en forma de recuerdos, el presente se vive por medio de sensaciones y el futuro se teje con los hilos invisibles de la imaginación. Estos tres tiempos de conciencia no son estáticos y, como todo en la vida, se interrelacionan e influyen mutuamente.

No cabe duda de que hablamos de forma muy esquemática ya que la vida está compuesta de infinitos ingredientes, pero esta forma simple de exponer nos puede servir para expresar lo que queremos explicar.

El psicoanálisis dio preeminencia al pasado. Así, afirmó que los problemas psicológicos del presente se debían a traumas y frustraciones en la infancia. Teníamos, pues, que hacer aflorar a la consciencia aquellos contenidos del inconsciente que habíamos olvidado o tapado por su fuerte carga de sufrimiento y restablecer sus contenidos afrontándolos y comprendiéndolos.

En la actualidad, diferentes escuelas psicológicas y espirituales dan preeminencia al presente y repiten como si fuera un mantra *vive el presente* y haz caso *al aquí y al ahora*. Supongo que tienen la creencia de que concentrándote en lo que haces en cada momento puedes dejar de lado el recuerdo y la imaginación, dos focos de sufrimiento. Lo malo es que tal cosa es imposible porque a ninguno de los tres componentes de la vida se lo puede dejar al margen ya que son consustanciales a ella.

El gran olvidado, como vemos, es el futuro. Como todavía no ha pasado...

Pero, he aquí que estamos en presencia de otro componente fundamental de la vida y como tal no lo podemos soslayar. Tal vez, en el futuro, alguna nueva corriente psicológica lo destaque y relegue los otros dos. Por nuestra parte subrayamos la importancia de los tres.

Sin duda, el futuro tiene su importancia. Es cierto que, como es futuro, todavía no ha pasado; pero ahí es donde interviene la imaginación. Pongamos un ejemplo:

Imagina que, debido a las fricciones periódicas que se producen con tu pareja cada vez con más frecuencia, no ves muy clara tu relación a futuro. Añade a eso que, pese a tus esfuerzos, no tienes manera de encontrar trabajo; o que teniéndolo, corren rumores que habrá un ajuste de plantilla.

Ahora imagina que, aunque es cierto que tienes ciertos problemas con tu pareja, estás seguro de que las cosas van a mejorar si cada uno pone algo de su parte. Y, aunque no tienes trabajo, seguro que algo saldrá tarde o temprano.

No estamos hablando aquí de fuerza de voluntad, ni siquiera de la tan mentada "actitud positiva" aunque, por supuesto es positivo ser positivo.

Tampoco estamos hablando de que uno se las pueda solo y que las cosas van a salir con solo pensarlas o por arte de *magia*. Sin duda que para un problema tan serio como el trabajo o la falta de él es de suma importancia juntarse con otros y dar una respuesta social y/o política adecuada.

Estamos destacando que depende de cómo te imagines el futuro, sufrirás más o menos, ¡en el presente!

Así, pues, ¡reconcílate con la vida y con sus tres tiempos!

¿Cómo puedes hacer esto?

Reconciliándote con tu pasado, organizando tu presente y positivizando tu futuro.

Para ello tendrás que hacer un esfuerzo y modificar la percepción y el punto de vista sobre lo que pasó, añadiendo, además, comprensión sobre el hecho.

Tendrás que organizar tu presente haciendo, por ejemplo, un orden de prioridades y distribuyendo el tiempo según su verdadera importancia. Y es verdad que será importante que despliegues tu atención, como dijimos en capítulos anteriores, para trabajar el “ahora”. ¡Sumamente importante!

Tendrás, por otro lado, que positivizar tu futuro imaginando la noche anterior –justo antes de dormir– o al despertar, cómo fluye sin tensiones el curso del día en los diferentes ámbitos. Es cuestión de visualizar las actividades que habitualmente haces pero relajadamente. Imagínalo con precisión, desde que te levantas hasta que te acuestas. Si sientes que alguna parte de tu cuerpo se tensa imaginando alguna actividad o en relación a alguna persona, intenta distenderte aun reteniendo la imagen que te produjo la tensión. Ya sabes que la mejor forma es tensar aún más la parte en cuestión por un breve espacio de tiempo y distender súbitamente. Repite esta acción varias veces hasta que se haya restablecido la normalidad.

No se trata de magia sino del poder de la intención en una dirección y el potencial de la imagen. Pon a tu servicio el buen recuerdo, la buena sensación y la buena imaginación.

Pero hay un tema vital al que de ninguna manera quieres hacer frente porque tienes la creencia que corta toda posibilidad futura.

Es más, solo por el mero hecho de mencionar su nombre frunces el ceño, te mueves inquieto en el asiento y te entra un desasosiego y nerviosismo que no te ves con corazón de explicar. Se trata de la muerte.

No eres el único. En general se huye de ella como de la peste.

Muchas de las actividades que desarrollamos los humanos, aunque nos cueste reconocerlo, son para conjurarla o huir de ella. Muchas otras para olvidarla o eludirla. Y, aún otras, para postergarla o trascenderla.

Creo que si afrontáramos con tranquilidad la inevitabilidad de la muerte, viviríamos con más plenitud cada instante.

Recuerda que, hace años, hiciste un ejercicio que te fue de maravilla. Te tumbaste en la cama e imaginaste que un momento después morirías. Repasaste tu vida y advertiste que, si bien no habías realizado todo lo que pretendías, estabas relativamente satisfecho con lo que habías hecho y vivido hasta el presente. Pero también saltó a la vista que aún faltaban algunos asuntos esenciales por realizar antes de partir.

Desde ese día, viviste la vida más intensamente y te abocaste con más intensidad a lo que para ti es esencial.

También es verdad que este tema, como otros de vital importancia, los venías trabajando desde tiempo atrás. Y hay que añadir que no crees en la muerte.

Seguramente no se trata de un ejercicio recomendable para personas que se angustian solo con pensar en el tema sino para los que afrontan la vida como una maravillosa aventura de experiencia y aprendizaje. También para los que saltan por encima de su miedo porque es más fuerte su pasión por adentrarse en lo Profundo.

Este ejercicio, como mínimo, pondrá en evidencia qué cosas, que consideramos vitales, aún no hemos realizado y nos impulsará a realizarlas o vivirlas antes de partir.

En el templo de Delfos, en la antigua Grecia, se podía leer esta inscripción: *“Conócete a ti mismo”*.

EXPERIENCIAS GUIADAS

Disponte ahora a realizar unas experiencias guiadas que te ayudarán a reconciliarte con la vida.

Se trata de recursos psicológicos, en base a relatos cortos, que te ayudarán en este proceso; permitiéndote experimentar con los propios contenidos de conciencia.

El relato está construido de manera que te sea fácil ponerte en situación y trabajar el núcleo en cuestión.

Están escritas deliberadamente en un lenguaje lo suficientemente amplio como para que lo adaptes a tus propias características.

Son útiles para reconciliarte contigo mismo y con la vida.

Si quieres experimentar... o bien las tienes que grabar, o un/a amig@ tiene que leerlas en voz alta mientras, con los ojos cerrados, sigues la historia.

Los asteriscos (*) son pausas que te dan opción a introducir tus propios contenidos de conciencia en forma de imágenes.

Recuerda que tú eres el protagonista.

EXPERIENCIA DE RECONCILIACIÓN
CON EL PASADO

MI DOMINGO

Hoy he decidido enfrentarme a aquellos hechos dolorosos que pasaron hace tiempo y me dificultan vivir.

Racionalmente pienso que es una tontería estar enganchado a algo que ya no existe; pero, de algún modo, en algún lugar de mi conciencia permanece aquello como si se tratara de un agujero negro que todo lo succiona.

Me he preparado para este momento. He dejado a un lado las ocupaciones cotidianas, he arreglado las cosas para que nada ni nadie pueda molestarme, he desactivado los aparatos de comunicación y he reservado tiempo para mi bienestar. Tengo todo el domingo para mí. Hoy es mi día. Es mi domingo.

No ha sido fácil tomar esta decisión. Mi actitud, hasta ahora, era la de no volver sobre el pasado. Se trataba de algo demasiado doloroso. ¿Acaso se puede cambiar lo que pasó? Pero soy consciente de que no puedo olvidarme de ello. Intermitentemente me vienen a la mente imágenes de aquellos hechos o entro, sin aparente explicación, en estados de ánimo pesados y sufrientes. He tratado de ignorarlo de mil y una formas pero no ha sido posible y no puedo estar en permanente huída. Además, soy consciente de que no es la solución.

Pero, realmente ¿qué pasó?

Recuerdo el momento en que me traicionaron. Lo recuerdo bien. Parece como si el tiempo no hubiera pasado. (*)

Recuerdo, también, el momento en que me traicioné y, aún, los momentos en que traicioné a otras personas. (*)

¿Acaso era yo lo suficientemente lúcido en aquella época como para haber adoptado otras decisiones? (*)

¿Lo fue aquella persona? ¿Lo fueron ellos? (*)

¿Por qué, en numerosas ocasiones, soy más indulgente con mis propios errores que con los de los demás? (*)

En todo caso ya no es tiempo de preguntas sino de decisiones. También diría... de necesidades. Necesito transformar profundamente mi vida, salir del resentimiento y reconciliarme conmigo y con las personas que me rodean. No se trata de perdonar, ni olvidar sino de comprender en profundidad. (*)

Comprender, tal vez, que todos cometemos errores; que, a veces, vamos dando palos de ciego en nuestro caminar; que todos necesitamos una nueva oportunidad. (*)

Así pues: ¿necesito salir del resentimiento reconciliándome profundamente conmigo y con los demás? (*)

Me levanto y me asomo por la ventana. Allí el cielo sigue su curso y a veces llueve y truena y, a veces, sale el Sol.

Respiro ampliamente, me dirijo hacia la puerta y salgo a dar una vuelta.

Me siento renovado, transformado, mucho más ligero.

EXPERIENCIA DE RECONCILIACIÓN
CON EL PRESENTE

PRIORIDADES

Me dirijo al lugar que me ha recomendado mi amigo: un lugar de montaña tranquilo. El ajetreo de los últimos meses ha sido infernal. Ya no aguanto más este ritmo. Necesito reflexionar, hacer un alto en el camino. Necesito aclararme.

Llego al lugar indicado y aparco el coche.

Cojo la mochila, con unos cuantos víveres y agua, y comienzo a subir el camino que conduce a los lagos.

El día es espléndido. No hace ni calor ni frío y corre una ligera brisa que agita las hojas de los árboles produciendo un sonido muy agradable.

Me fijo en las distintas gamas de verde que tiene el paisaje y las comparo con las distintas gamas de gris que tiene mi vida. (*)

He llegado al primer lago. Se ve gente. Algunos bañándose, otros jugando, otros comiendo...

Dejo el primer lago a un lado y sigo subiendo.

Mientras lo hago voy pensando en mis preocupaciones actuales. (*)

El trino de un pájaro me saca de mi estado mental y me trae de nuevo al aquí y al ahora. Es como un aviso, como una señal. (*)

Casi sin darme cuenta llego al segundo lago. Hay muy pocas personas, tal cual dijo mi amigo. También lo dejo a un lado y sigo subiendo.

Me detengo y miro hacia abajo, hacia el valle. Ya no distingo el aparcamiento. Sin embargo hacia la izquierda diviso un río de montaña que baja con fuerza entre las rocas.

El paisaje es precioso. En este lugar hay una paz y un silencio que pocas veces he sentido. (*)

Continúo subiendo y ya veo el tercer lago. No hay nadie. ¡Qué razón tenía mi amigo!

Llego y descanso un rato. Me lleno de oxígeno, silencio y vida. (*)

Respiro profundamente y me preparo para lo que he venido a hacer: ordenar mi propia vida dejando al lado compulsiones, prisas y tensiones.

Pienso en todas las actividades que hago cotidianamente. (*)

Trato de ordenarlas por orden de importancia. (*)

Caigo en cuenta que últimamente tenía mucha confusión en el hacer, daba excesiva importancia a cosas que no la tenían y, contrariamente, dedicaba muy poco tiempo a aquellas que sí la tenían. Así pues, me dispongo a ordenar mis prioridades. (*)

Abro los ojos y observo el lago. En su superficie se refleja el lento viaje de las nubes.

Me acerco. El agua cristalina invita a bañarme.

Me despojo de la ropa y, poco a poco, me sumerjo en el agua sintiendo una libertad sin límites. (*)

Luego me visto y bajo alegremente sintiendo la vida a cada paso.

EXPERIENCIA DE RECONCILIACIÓN
CON EL FUTURO

LAS GAFAS

Me dispongo a viajar en un globo aerostático de alegres colores.

Mientras el técnico ultima los preparativos vuelvo a echar una ojeada al prospecto de la más reciente atracción de la ciudad:

Sueños

¿Y si existiera un mundo lleno de libertad, felicidad y amor? ¿Y si existiera un mundo donde todo lo pudiéramos conseguir? ¿Y si existiera un mundo donde los deseos se hicieran realidad...?

¡Exacto! Aquí lo tiene.

Hará un viaje de ensueño en nuestros maravillosos globos y viajará al país de Siempre Sí.

Podrá elegir entre sueños: sueño tranquilo, sueño alegre y sueño mágico.

El sueño tranquilo es como la fusión de la inocencia de la infancia con la fantasía; es el que se contagia después de una larga conversación entre amigos; el que te espera al finalizar una larga caminata por el campo; el que te libera de ti mismo. El sueño tranquilo le traerá Paz. ()*

Los sueños mágicos están representados por magos, hadas, mimos, brujas, seres misteriosos y fantásticos. En ellos se puede convertir en cualquier tipo de personaje por muy estafalario que sea. Son sueños donde todo es posible. Es el que nos da alas para continuar haciendo camino. El sueño mágico le traerá Fuerza. ()*

El sueño alegre es la libertad del cuerpo saltando sobre las nubes; es el vuelo ligero sin límites de espacio o tiempo; es el encanto especial que tiene la vida cuando sonrío; es la magia que entra por la ventana en un día claro de primavera; es un arcoíris en el horizonte. El sueño alegre le traerá Alegría. ()*

*Mezcle un poco de poesía,
unas hojas de ternura
y una brizna de emoción.
Agregue algo de fantasía,
unas pizcas de locura
y unas gotas de imaginación...*

y habrá fabricado un sueño que se podrá hacer realidad.

Aún continúo perplejo desde que me lo explicara Wira, mi mejor amiga.

–¿Estás bien? –me dijo un día que nos encontramos en la calle. –Desde hace un tiempo te veo triste. ¿Todo bien con tu pareja, el trabajo, el...?

–Bien, bien, bien –corté.

–¿Y, entonces...? –me interrogó con aquella cara a la que no te podías negar a dar una explicación.

–Verás. Últimamente, no sé... Me entran miedos. En fin, es algo irracional pero, de vez en cuando, me sorprende a mí mismo pensando en que las cosas a futuro se

torcerán. Yo mismo me digo que es absurdo pero conforme pasa el tiempo mi mente se puebla de negros presagios.

Fue cuando por primera vez me habló de Sueños.

–¿Por qué no lo pruebas? –me insinuó. ¡Es fantástico!

Lo dejé correr porque no creo en la magia.

Y así fue, hasta que hace unos días, en una mañana ventosa, chocó contra mi pecho un avión de papel que, al desplegarlo, ¡oh sorpresa!, vi que era el anuncio de Sueños.

Y aquí estoy. Empezando a volar en un viaje a lo desconocido.

Por cierto, elegí mi sueño al azar. Todos me parecían maravillosos.

Nos elevamos y oímos las ráfagas de viento entre las hojas de los árboles.

Observo cómo van y vienen distintos globos de colores, como grandes mariposas, agitados por la luz del amanecer. (*)

Casi sin darme cuenta penetramos las nubes y, después de un breve espacio de niebla espesa, se despliega un inmenso cielo azul.

Nos encontramos justo encima de las nubes.

Bajamos del globo y me sorprende el contacto de mi mano con la blanda flexibilidad de los gigantescos copos de algodón.

–Pueden dejar aquí los zapatos y los calcetines. Les aseguro que no les harán falta –nos indica el guía.

Entonces, mirándome, me señala en una dirección y me dice: por allí, su sueño.

Veo que camino solo en la dirección indicada mientras no doy crédito a lo que estoy viviendo.

Vuelvo a tocar las nubes y compruebo que son exactamente igual a como me las había imaginado cuando viajaba en avión.

Corro, salto y doy volteretas de una y mil maneras con giros imposibles. (*)

Acabo agotado, envuelto en cálidas formas.

Se me cruza un pensamiento fugaz: *todos los sueños tienen su final y después del día viene la noche.*

Entonces, fijo la mirada y percibo la luminosidad de las nubes y sus inverosímiles formas. A la mente me viene como un flash: *pero después de la noche aparece un nuevo día.* (*)

Camino un poco y, a poco de caminar, veo un letrero luminoso que dice: *¿Dónde está el futuro?*

–Hacia delante, sin duda –me respondo.

Miro a mi alrededor y veo un paisaje diverso en formas, totalmente blanco, pero sin puntos de referencia.

–¿Y será necesariamente negro? –cambia de rótulo el letrero.

La pregunta me golpea y frunzo el ceño. Me doy cuenta de su intencionalidad y, efectivamente, me percato de que el futuro no está escrito; ni en una dirección, ni en otra.

En un visto y no visto, salen despedidas unas gafas desde una caja pegada al letrero.

Me las pongo.

Apretando un botón lateral va cambiando el color del paisaje.

Entonces me entra la risa y comprendo. (*)

Cuando me repongo, las hileras de luces que indican el camino de regreso están activadas. Las sigo y llego hasta el globo antes de lo que pensaba.

Cuando termino de ponerme los zapatos, extiendo las gafas al guía.

–No, por favor, quédese las. Es un regalo de la casa. Será un recordatorio para cuando su inercia le haga ver el futuro en un solo color –me dice el guía guiñándome el ojo.

Suavemente atravesamos de nuevo el colchón de nubes y volvemos al desapacible día de invierno.

Mientras me dirijo hacia casa voy visualizando el futuro en un tono luminoso.

EL GRAN SALTO

No sé dónde estoy, si sueño o estoy despierto, si es de noche o de día. Tampoco sé si llevo aquí mucho tiempo. En realidad no sé si estoy vivo o muerto.

Me levanto y camino a tientas hasta que topo con una pared... más allá, una puerta.

La abro. Afuera la niebla lo cubre todo, la confusión también.

Me muevo con desconfianza, lenta y pesadamente. Solo siento mi respiración. Curiosamente me encuentro sereno pero a la expectativa. (*)

Doy unos pasos.

¿Dónde estoy? ¿He tenido un accidente? ¿Estoy muerto? ¡Qué extraña sensación!

¿Hay alguien por aquí? –murmuro. ¿Hay alguien? –levanto la voz.

Me toco y siento la piel. Me pellizco y noto el daño.

–¡No! Todavía no has estirado la pata –se oye una voz que no se sabe de dónde viene.

–¿Quién eres? –grito.

–No importa amigo. Lo único que realmente importa es que aproveches la oportunidad cuando esta se presenta –dice la voz.

–¿Dónde estoy? –insisto.

–No te has movido del sitio –continúa la voz. Sigues en el mismo estado de confusión de siempre. Pero no perdamos tiempo. Camina hacia adelante y hacia arriba –ordena con voz afable.

Hago lo que me dice. ¿Acaso tengo otra opción? –pienso.

Mientras camino con paso lento percibo el frescor de la mañana.

Noto que el suelo a veces es blando y a veces duro... pero sigo. A medida que avanzo se va disipando la niebla. Continúo.

Llevo mucho rato caminando cuando diviso un río. Llego. Me inclino para beber agua y veo que llevo una gran mochila a la espalda. Mi primer impulso es quitármela pero de inmediato me freno. ¿Quién sabe para lo que me podrá servir? –me digo. Además, creo que ya me he acostumbrado.

El relieve del terreno cambia bruscamente y tanto escalo pequeñas rocas como rodeo grandes murallas de piedra, tanto se me hunden los pies en terreno fangoso como resbalo en cuevas arcillosas.

Está atardeciendo y mientras entro en un camino plano observo los distintos tonos anaranjados que se dibujan en el cielo. Sigo caminando absorto en el paisaje. (*)

Cuando me quiero dar cuenta llego a un abismo. Imposible seguir más adelante. La falla se alarga hasta donde llega mi vista por un lado y por el otro. Está cortado a cuchillo y hay una respetable distancia hasta el otro lado.

–Imposible seguir –me digo.

–¿Estás seguro? –dice la voz. ¿No te paras siempre justo en el mismo punto? Tal vez es la hora de tu desprendimiento.

Me siento en una piedra, cierro los ojos y reflexiono.

Me vienen a la mente los momentos de mi vida en que no me atreví a dar un paso adelante. (*)

Entonces, con una fuerza que no sé de dónde viene, me levanto y comienzo a caminar cada vez más rápidamente mientras voy desprendiéndome de la mochila y despojándome de la ropa. Tras un breve momento de vacilación, continúo corriendo cada vez más veloz hacia el abismo y dando un gran salto en el último momento, haciendo en el aire una extraña pirueta, caigo en el otro lado como a cámara lenta. (*)

Después, quedo inmóvil no creyéndome lo que acabo de hacer.

Me incorporo y sigo el camino subiendo una pequeña colina. Llego.

–Bien, ahora párate y mira hacia abajo –sigue la voz–. ¿Qué ves?

Veo un pueblo abajo y a lo lejos. Distingo a la gente que va de un lugar a otro en un continuo ajeteo, como si se tratara de una película que pasa a ritmo rápido. Al día le sucede la noche y comienzan a encenderse las farolas y las luces de las casas.

Estoy como extasiado.

Después de un tiempo relativamente corto... de nuevo, a la noche le sucede el día y continúa el trajín.

–¿Hacia dónde vamos? –me pregunto. (*) ¿Hacia dónde voy? (*)

Me entra un deseo enorme de entrar en una de esas casas y, de repente, me veo transportado al interior de una de ellas.

Estoy encima de una mesa. No mido más que una hormiga. Todo es gigante a mi alrededor.

Mi vista se puede posar en cualquier objeto y percibirlo intensamente.

Algunas personas deambulan por la habitación, una amplia cocina.

Está amaneciendo y los primeros rayos entran a través de la ventana iluminando el humo de una taza de leche que se eleva en el aire. Es una imagen hermosa. Me la quedo observando. (*)

Una niña acerca un taburete a la mesa y se dispone a desayunar. Un rayo de Sol impacta en su pelo y lo hace brillar. (*)

A mi alrededor caen migas de pan como si fuera granizo. Me acerco a una, luego a otra. (*)

Voy recorriendo la mesa maravillado y me doy cuenta de la dimensión mágica que adoptan los objetos al cambiar la perspectiva, al cambiar la mirada.

–¡Qué formas más curiosas! –pienso.

Parece que no me pueden ver. Debo ser invisible para ellos.

Ahora mi atención se dirige a una cuna. En ella hay un bebé con unos grandes ojos abiertos dirigidos al móvil multicolor de formas diversas que se balancea suavemente a escasa distancia.

Me concentro en el objeto que tiene más cerca, con forma de planeta, e inmediatamente me veo trasladado allí, justamente encima del anillo del astro.

Me tumbo y miro hacia abajo.

Contemplo una linda cara abierta al mundo. ¿Al universo? –me digo. (*)

Dirijo mi mirada a sus ojos. Son hermosos. Atiendo al color de uno de ellos y es como si penetrara en un maravilloso y enigmático universo desconocido pero real. (*)

Los haces brillantes de infinitas tonalidades de un mismo color se contraen y expanden teniendo como centro la luna negra. (*)

–Por hoy está bien –oigo una suave voz que me saca de mi particular éxtasis–. Es necesario que vuelvas a tu vida cotidiana.

Entonces regreso al observatorio del que partí.

Bajo la cuesta corriendo y salto, sin pensármelo dos veces, de nuevo la falla. Esta vez me ha costado menos al venir impulsado cuesta abajo.

Después, desando el camino hasta volver a la casa. (*)

–Parece que el casco le ayudó. Fue un golpe tremendo –oigo, a mi lado, que le dice un hombre uniformado a una joven.

Abro los ojos y levanto la cabeza. Siento el cuerpo dolorido pero estoy en perfecto estado. A mi alrededor circula gente agitada que va de un lugar a otro. Algunos me miran con asombro.

A escasos metros veo un coche inclinado en el arcén con algunas abolladuras. Más adelante mi moto destrozada.

Afortunadamente parece que nadie ha sufrido daño.

Me incorporo, me saco el casco y sonrío al personal sanitario.

–¿Cómo puede estar tan sereno? –me dice el médico. Ha sido un golpe mortal.

–No lo sé –contesto–. Será cuestión de perspectiva –continúo.

Mientras, mi mirada se dirige a la Luna llena que asoma por el horizonte.

Cuando te reconcilies experimentarás una enorme energía que se libera.

Si la resistencia a reconciliarte fuera demasiado grande, ¡no hay problema!; ya lo harás cuando te sientas más fuerte.

También te puedes aproximar por rodeo... ¡ya sabes!; como quien sube una alta montaña.

Aquí no hablamos en términos morales sino en términos de posibilidades, de fuerzas, de sentir el momento preciso, de estrategias para la vida y de libertad interna.

La reconciliación libera el máximo de energía y se experimenta como si hubieras dejado atrás una pesada carga que te impedía el ascenso.

Por eso, aunque no salga a la primera, ¡vale la pena intentarlo!

CONCIENCIA DE SÍ Y CENTRO DE GRAVEDAD

En nuestro hacer transitamos por diferentes niveles de conciencia: sueño, semisueño y vigilia.

El nivel de sueño se caracteriza por un mínimo trabajo de los sentidos externos, un aumento del trabajo del sentido cenestésico –sensaciones que provienen del interior del cuerpo– y por la ausencia de mecanismos críticos y autocríticos. En el nivel de sueño, los mecanismos racionales se ven muy disminuidos en su trabajo y el control de las actividades de la mente o del cuerpo es prácticamente nulo. El sueño sirve para reparar al cuerpo y para ordenar todo el caudal de información recibido durante el día. Además, sirve para “descargar” numerosas tensiones psíquicas.

En el nivel de vigilia los mecanismos racionales trabajan plenamente y se tiene dirección y control de las actividades de la mente y del cuerpo en el mundo. Los sentidos externos están a pleno rendimiento y funcionan los mecanismos de crítica y autocrítica, la abstracción y la reversibilidad.

En el nivel de semisueño se mezclan fenómenos de los otros dos niveles. A él se desciende antes de entrar en el sueño y a él se llega antes del despertar completo. En plena vigilia, con frecuencia, se desciende al semisueño en los estados de fatiga. En él aumenta el trabajo de los sentidos externos, disminuye el poder sugestivo de las imágenes y aparece débilmente la autocrítica. El nivel de semisueño es pródigo en fantaseos y largas cadenas de imágenes que cumplen con la función de “descargar” tensiones internas.

Además de los niveles mencionados, ciertos autores y corrientes psicológicas hablan del estado de “conciencia de sí” y, aun, de otro nivel de conciencia llamado “conciencia objetiva”.

La “conciencia de sí” es un gran avance en el ser humano y puedes acceder a ella trabajando tenazmente en la vida cotidiana la atención en general, y la atención dividida y la autoobservación en particular, actuando con coherencia y realizando acciones válidas en tu vida.

La unidad interna que va dando la conciencia de sí es la que sentimos internamente como la formación de ese “algo nuevo” en uno, de un “centro de gravedad” en torno al cual se despliegan las actividades del diario vivir.

Es muy difícil definir este concepto, pero se trataría de “un lugar” –dentro de uno mismo–, sin ubicación concreta donde, en un principio y en circunstancias adversas, uno puede cobijarse mientras pasa la “tormenta”.

Pero es un “lugar” dinámico y en perpetuo cambio que empieza como íntimo refugio, sigue como la formación de ese “algo nuevo” en progreso, y continúa como la creación de una “esencia” que no tiene el sabor del yo sino de algo más interno, más profundo, más sentido. Otros lo llamaron espíritu, otros Tao.

El “centro de gravedad”, por tanto, puedes conformarlo por un trabajo interno permanente, un propósito, un estilo de vida donde esto sea lo más importante y/o gracias a un gran amor por todo lo existente.

El ser humano, en su largo proceso, aún ha de alumbrar nuevos niveles de conciencia. ¿O crees que la evolución para él ya terminó? Es curioso, ¿crees en la evolución para el resto de la Naturaleza y no para los de tu especie? ¿Crees que el proceso evolutivo nos trajo hasta aquí y por algún mecanismo que ignoramos se frenó y ya estamos totalmente completos?

Lo que me parece que ocurre es que el ser humano –que ha llegado hasta aquí casi de forma mecánica–, a partir de ahora, si quiere subir un nuevo peldaño en el camino evolutivo tendrá que desplegar una clara intención consciente en esa dirección.

MOMENTOS INSPIRADORES

¿Te ha tocado alguna vez la inspiración en un atardecer lleno de paz, en un alba tranquila y silenciosa, en una mirada al firmamento, en una creación...? En ese breve momento todo se para y todo encaja. Una nueva comprensión te atrapa o una nueva energía prende y transforma lo pesado en ligero y lo oscuro en transparente.

En otras ocasiones algo de fuera conecta con algo de dentro y se produce un momento mágico.

Recuerda lo que te sucedió hace muchos años:

“Después de una tertulia nocturna con los amigos, donde habíais hablado de lo divino y lo humano, volvías caminando hacia casa –a unos dos kilómetros de distancia– por un camino solitario cuando, de repente, miraste hacia el cielo estrellado y por un breve instante el transcurrir se detuvo, al tiempo que sentiste una fuerte sensación de comprensión total y comunión con el universo y la vida. Sentiste, casi físicamente, que había algo más de lo que se ve y se toca.

Después de aquel breve instante continuaste tu camino y cuando llegaste a casa intentaste escribir lo que te había pasado. Incluso probaste a explicarlo en forma poética pero un escrito tras otro acabó en la papelera. Sencillamente no había palabras para explicar lo que te había sucedido.”

Estas experiencias pueden pasar desapercibidas en la vida cotidiana o pueden servir de toque de atención y ponernos en contacto con un registro muy especial de significado profundo. Algunos las aprovechan para indagar en sí mismos mientras otros las dejan de lado por miedo a que les consideren extraños o diferentes. O simplemente se olvidan con el paso del tiempo.

No estoy hablando de religión. Estoy hablando de esos momentos especiales en que escuchamos el latido del misterio de la existencia. Todos, en un momento u otro, hemos escuchado o escucharemos ese latido.

A veces se produce en sueños.

Por tanto, procura hacer las cosas durante el día de tal manera que cuando vayas a dormir te sueñes volando.

PROYECTOS

Si no quieres ser una hoja llevada por el viento, si quieres crear algo verdadero y hermoso, si quieres construir y ser artífice de tu propia vida, entonces pon manos a la obra.

Arremángate y trata de planificar algún proyecto. Tiene que tener una característica muy peculiar: tiene que desbordar tus posibilidades, o sea, ser un poco más grande que tus capacidades. Y aún otra: tiene que estar dirigido a superar tus propios límites y/o ayudar a otros.

¡No sé qué imaginas! No estoy diciendo que con tus solos recursos intentes ir a la Luna. Lo que para alguien puede ser un proyecto que le sobrepasa, a otro le puede parecer una ridiculez. No te mires con los ojos del vecino, hazlo con los tuyos. No estás compitiendo con nadie. En todo caso te quieres poner a prueba a ti mismo y en una dirección.

Puede que en este momento te encuentres sin energías. Entonces espera a tenerlas; después empieza con pequeñas cosas, como dijimos al principio. Cuando te sientas más fuerte, inténtalo con proyectos más grandes.

Procura llevarlo a cabo a sabiendas de que puede fracasar.

El fracaso no te tiene que importar, porque no tienes que poner la mirada en el triunfo sino en el aprendizaje a lo largo del trayecto.

Cuando fracases, con el bagaje que has adquirido en el proceso, reármalo; da un giro y vuelve a intentarlo. Pero si ves que ya es suficiente, apácalo y comienza uno nuevo. En cualquier caso no te quedes enganchado al anterior. A lo sumo déjalo en el cajón por si más adelante te pudieran servir algunas de sus "piezas".

Crea proyectos sentidos porque Sentido te aportarán en su desarrollo.

MEDITACIÓN

Hasta ahora hemos hablado de tener claras las prioridades –necesidades–, trabajar con la postura, la respiración y la atención, reconciliarte contigo mismo y con la vida, intentar que las cosas marchen en conjunto, tratar de ver el futuro abierto, ir resolviendo las contradicciones –al menos, las que te restan más energía– y lo que es esencial: tener una dirección en la vida, no frenarse ante los problemas sino saltar sobre ellos y tratar a los demás como queremos ser tratados.

¿En qué orden habrá que trabajar estos temas? –nos podríamos preguntar.

No hay un orden porque no hay causa y efecto sino más bien simultaneidad. Unos temas refuerzan otros y todo camina en la misma dirección.

También es bueno que tengas más o menos normalizados los contenidos de conciencia porque de lo contrario sus ruidos chuparán mucha energía y te impedirán avanzar.

Pero, hablemos ahora de meditación.

¿De qué hablamos cuando hablamos de meditar? ¿Qué es meditación?

Acerquémonos por rodeo y primero veamos qué no es meditación.

Meditación no es divagación porque esta tiene su base en asociaciones libres de tipo mecánico y carece de dirección; mientras aquella, en su práctica básica, precisa de un hilo conductor y un objetivo.

La meditación tampoco es concentración, porque esta es fija y la otra dinámica. La concentración está bien para educar la atención pero si meditas sobre un problema tienes que tener claro cuál es el objetivo, al que te acercarás desde distintos puntos de vista, ángulos y perspectivas. Esta es la simple meditación que utilizamos el común de los mortales.

A partir de ahí, hay muchas formas de meditación y muchas maneras de meditar.

Pero vayamos por pasos.

Previamente, antes de sentarte a meditar, tienes que preparar el ámbito y dejar las preocupaciones cotidianas fuera de la habitación –de tu mente.

Si tienes muchas tensiones, procura, antes de hacer “la sentada” –como dice un amigo– y aunque parezca una tontería, hacer catarsis. Es decir, descargarlas moviendo el cuerpo –andando, corriendo...–, chillando, explicando a una persona de confianza tus problemas... porque, de otro modo, será muy difícil ponerte en tema.

También tienes que tener en cuenta haber dormido lo suficiente y no haber comido mucho o haber hecho bien la digestión porque de lo contrario el cuerpo “tirá para abajo”.

En cuanto a la duración del tiempo de meditación el criterio es que más vale la calidad que la cantidad.

Ni para este tema ni para otros que tengan que ver con el camino o la meditación es buena la mecanicidad. Aunque al principio es bueno ser metódico, más adelante es imprescindible que lo hagas por gusto.

Todo esto se parece a la dura disciplina por la que tienen que pasar los que quieren dominar un instrumento. Recién después de años de entrenamiento pueden dar rienda suelta a la inspiración y dejar volar sus manos, corazón y mente por regiones sentidas y luminosas.

Si ya estás dispuesto, puedes llamar en tu ayuda de nuevo a tus aliados.

Para meditar es imprescindible una postura que te resulte cómoda pero teniendo la espalda recta, si puede ser sin apoyo –no es obligatoria la postura de loto–. Puedes sentarte en una silla, cojín...

Cierra los ojos y comienza por armonizar la respiración para aquietar la mente. Deja toda racionalización.

Existe otro tipo de meditación, distinta a la anterior, que llamaremos dinámica. Es la que se practica con las experiencias guiadas como las que hicimos anteriormente.

Como pudiste experimentar, algunas –las de pasado, presente y futuro– son una suerte de prácticas psicológicas que con un procedimiento determinado te ponen en presencia y te preparan para reconciliarte, comprender en profundidad e integrar contenidos no resueltos de tu propia conciencia. Mientras que las de sentido de la vida te acercan a experimentar estados “no cotidianos”, por llamarlos de alguna manera.

También existe otro tipo de meditación que llamaremos meditación silenciosa.

No es la meditación de “dejar los ojos en blanco” porque digan lo que digan sus entusiastas, del 90 al 99% del tiempo que dedicamos a este tipo de meditación en realidad estamos divagando, viendo correr imágenes, dejándonos seducir por algunas que son pintorescas, fijándonos en si me hace daño aquí o allá, felicitándonos por lo bien que lo hacemos, cayendo en el sueño...

En la meditación silenciosa es imprescindible una preparación previa. Esa preparación tiene que ver con la disposición con la que me pongo. Una disposición que conecta con el centro de gravedad. Esa “esencia” que has ido construyendo y que no tiene el sabor del yo sino de algo más interno, más profundo, más sentido. Desde ahí puedes hacer una pregunta a tu guía interno y esperar una respuesta –en ese hecho de tratar de escuchar ya has producido silencio–, desde ahí puedes tratar de escuchar algo lejano.

Te puede servir de apoyo una respiración calma.

Se necesita mucha práctica y/o muy buena disposición. Ten paciencia y perseverancia.

Es muy buen síntoma que cada día que pasa tengas más gusto tanto por experimentar la atención en la vida cotidiana como por experimentar la meditación silenciosa.

Entonces, a veces puedes producir un gran silencio. Y cuando el silencio es profundo y calmo puedes conectar con otro plano.

RESUMAMOS

Primero pregúntate: ¿Quieres ponerte en camino?

Si tu respuesta es afirmativa saltarás por encima del vacío y comenzarás a Vivir por vez primera.

Si decides comenzar esta andadura más vale que vayas ligero de equipaje porque en el camino de ascenso encontrarás resistencia y fatiga a cada paso.

Deja toda falsa esperanza. Entonces, rescata los buenos momentos. Ellos te servirán de apoyo para dar los primeros pasos.

Busca compañeros de viaje. Esos que te ayudarán y a los que en algún momento podrás ayudar.

Céntrate en ti mismo y huye tanto del ensimismamiento como de la alteración.

Reconcíliate contigo mismo y con los demás. ¡Profundamente!

Pregunta “para qué” más que “por qué”. Aprende a preguntar; y sobre todo, sobre todo aprende a escuchar y a escucharte.

Afloja los ruidos, disminuye los ruidos.

Huye de la mecanicidad y la rutina.

Comparte tus descubrimientos con los demás, sean estos pequeños o grandes.

Practica, concentrándote en un objeto. Deja pasar las imágenes que te vengan a la mente y no trates de luchar contra ellas. Vuelve a concentrarte. Practica atendiendo a cada movimiento de tu propio pensar. Observa tus pensamientos.

Lo que en realidad estás haciendo es dar los primeros pasos en el camino de la meditación profunda.

Trata de situarte en el centro de ti mismo y actúa desde ahí. Crea un “centro de gravedad” interno. Si las circunstancias te sacaran de tu centro, así fuera por mucho o poco tiempo, vuelve a él en cuanto puedas.

Ten presente en tu vida la coherencia –pensar, sentir y actuar en la misma dirección– y la solidaridad –tratar a los demás como uno quiere ser tratado.

No esperes a “estar bien” para desplegar tu acción en el mundo, ni rehúyas el cambio interno en aras del cambio social, porque ambos son lo mismo y se retroalimentan.

Practica la humildad. Recuerda que desnudo viniste al mundo y desnudo te irás.

Lucha a brazo partido con tu Ego aún a sabiendas de que te será muy difícil vencerlo. En esa lucha empezarás a conocerlo y te darás cuenta de que la mejor herramienta es que lo observes desapasionadamente, incluso riéndote de él, –de ti mismo–. En todo caso, lo importante es que lo pongas en su lugar y, simultáneamente, que vayas creando un “centro de gravedad” que no responda al yo sino a un “algo nuevo” que no puede ser otra cosa sino la unificación del campo de energía.

No fuerces, pero mantente firme en tu propósito.

Tú no estás en un punto de la circunferencia o en su opuesto. Estás en el centro, y es desde el centro de ti mismo desde donde puedes moverte libremente a un punto u otro. Ubícate en el centro de la circunferencia, observando, y muévete desde ahí en todas las direcciones.

Finalmente, olvídate de que estás en él.

Por último recuerda:

De nada servirá lo dicho –leído– aquí si no lo pones en práctica.

¿QUIERES SEGUIR PROFUNDIZANDO?

Entonces tienes que saber que no hay un solo camino para llegar a lo Profundo pero que no todos los caminos llevan a él.

Se puede trabajar con el silencio, el amor, la materia, la forma, la energía o con los actos de conciencia. Todos estos caminos tienen las mismas características –humildad, compasión, bondad– y llevan al mismo lugar-no lugar.

Por lo tanto, existe el camino del sentimiento, el del silencio, el mental, el energético, el de la forma, el material, el del amor y la bondad...

Después tendrás que decidir si quieres seguir el camino de ascesis –ascensión– y tener un propósito y un estilo de vida para toda la vida, que irás perfeccionando.

Hasta aquí llegamos.

Se acabó una parte del camino y depende de ti si continúa a otro nivel.

A TI, BUSCADOR

*A ti te quiero decir buscador,
a ti te quiero contar peregrino,
un sueño que tuve anteanoche
embrujuándome con su hechizo.*

*Multitud de personas caminaban
por sendas sin marcas, ni hitos,
perdidas en la bruma y la noche,
haciendo al caminar, camino.*

*Refugiándose en las entrañas de la Tierra,
unos a otros, juntándose, se daban cobijo,
hasta que aprendieron a conservar el fuego;
abriéndose, por esa rendija, el destino.*

*Descubrieron el renacer de la Naturaleza
viendo renovar cada año su ciclo
e imbuyéndose pronto de su frescor
dieron a su vida un renovado ritmo.*

*Empezaron a enterrar a sus muertos,
a escuchar el murmullo de los ríos,
la voz de majestuosas montañas
y el espíritu de íntimos enemigos.*

*Unos creyeron ver dioses,
algunos crearon mitos,
otros obtuvieron visiones
dando a sus vidas sentido.*

*Y otros vieron en el gran Sol
al poderoso señor invicto
y meditando se dieron cuenta
de que su alimento era el infinito.*

*Los hubo que nunca creyeron en dioses
pensando que la vida era un gran tiovivo
que cada año renovaba su íntimo ser
emergiendo de nuevo del vacío.*

*Muchos no se atrevieron a opinar,
dándose, sin luchar, por vencidos;
diciendo que nunca podrían alcanzar,
ni siquiera entrever, su propio sino.*

*Otros, sin decir gran cosa,
indagaron dentro de sí mismos,
y meditando en el gran silencio
rechazaron todo tipo de egoísmo.*

*Se sucedieron dioses e iglesias,
creencias, liturgias y ritos;
a lo viejo sucedió lo nuevo
siguiendo un principio no escrito.*

*Hubo épocas de tolerancia
pero también de fanatismo;
periodos de verdadera creación,
seguidos de otros oscurecidos.*

*“Vivimos tiempos de tribulación –oí–,
en los que soñamos o estamos dormidos,
intentando alcanzar el triunfo y la gloria;
pisando, si hiciera falta, al vecino caído”.*

*“¿Qué hace –siguió la voz–
al espíritu enfermizo?
¿Tal vez, la posesión
lo aleja de sí mismo?”*

*“Pero después de la noche llega el día”,
–me pareció oír la voz de un viejo amigo–,
y se iluminó mi espacio de representación,
apareciendo tres cordilleras junto a tres ríos.*

*Y con voz de trueno, otra poderosa voz me habló:
“Estas montañas parieron a su mejor hijo,
quien habla a los fracasados y a los sin porvenir
desde su alma titánica y corazón encendido.*

*Él nos ayudará a despertar
lo que se haya escondido
y desde aquí se proyectará
lo sagrado con renovado brío”.*

*“Acércate en silencio, peregrino, a ti mismo
–me susurró, en silencio, al oído–
si quieres percibir lo que pocas veces se percibe:
¡que todo vive, que tú vives, que estás vivo!”*

ÍNDICE

Prólogo	05
Introducción	09
Advertencia.....	10
Un cuento: En lo más profundo	11
Un poema: El viaje	12
Reflexiones.....	14
La decisión	15
Comienzo	17
Agradecimiento.....	18
Ruidos y silencio.....	19
Actitud lúdica	21
Sentido del humor	23
Hábitos	24
Carencia y compensación	25
El yo y el Ego.....	26
El Sistema	28
Interioridad y acción en el mundo.....	29
Intangibles y valores.....	31
Problema y contradicción	32
Postura y respiración.....	34
Atención.....	35
Energía.....	36
Coherencia y solidaridad	37
La acción válida.....	38
El pedido y el guía interno	39
Reconciliación con la vida	40
Experiencias guiadas	42
Experiencia de reconciliación con el pasado:	
Mi domingo.....	43
Experiencia de reconciliación con el presente:	
Prioridades	44
Experiencia de reconciliación con el futuro:	
Las gafas.....	45
Experiencia de Sentido de la vida:	
El gran salto	47
Conciencia de sí y centro de gravedad	51
Momentos inspiradores	53
Proyectos.....	54
Meditación	55
Resumamos	57
¿Quieres seguir profundizando?	58
A ti, buscador.....	59

Si te interesa el contenido del libro puedes
contactar con su autor:

enriquecolla@gmail.com

Se están formando grupos de meditación
en torno a estas prácticas.
Para informarse sobre El Mensaje:

<http://www.silo.net>

<http://www.silosmessage.net>



Enrique Collado Rueda nació en Santoña (Cantabria) en 1953.

Estudió magisterio en Santander, en 1978 se trasladó a Barcelona y en la actualidad vive en Mollet del Vallès (Barcelona).

Es aficionado a la montaña, la astronomía y la lectura.

Persona preocupada por los problemas y aspiraciones del ser humano, participa activamente en Amalgama-El Mensaje de Silo y en la asociación Estela de Cantabria. También colabora con la Asamblea Popular de su localidad y con el Comité por la Defensa de la Amazonía Ecuatoriana.

Publicó en ediciones Tantín de Santander: *"Héroes de toda edad (intenciones y pareceres)"*, *"¡Viva la Pepa!"* y *"La doble muralla"*.

También escribió: *"Paz, Fuerza y Alegría"*.

"Camino a lo Profundo" es su último libro.

En este libro se habla de un camino a lo Profundo, no de todos los caminos. Tampoco se habla de la meta.

En Camino a lo profundo se da cuenta de una nueva mirada: aquella que te acerca a ti mismo, al otro, a la naturaleza, a la humanidad, al sentido de la vida.

Se habla de camino en cuanto a transformación o proceso.

Se escribe desde la experiencia, no desde la teoría.

Camino a lo profundo no va dirigido al triunfador sino al fracasado porque solo quien está insatisfecho, quien continúa preguntándose y quien sigue buscando la verdad, a pesar de tanta mentira, puede entender lo que aquí se dice.

Un libro para ponerse en marcha o para renovar y reforzar el ánimo en este largo y apasionante viaje.



ISBN 978-84-942008-2-3

