



DIARIO DE UN BUSCADOR
en 28 días de ayuno y meditación

Ram





Ram Kishan Puri

SINOPSIS

En este libro encontrarás gran cantidad de ejercicios, tanto de Yoga como de concentración y también limpiezas de

órganos internos, como la limpieza

intestinal, Tantra Colón... Encontrarás muchas anécdotas y relatos sobre mis

viajes, tanto los que he realizado físicamente o espiritualmente. Lo relato por

días, mientras realizaba un ayuno de 28 días, porque sentí el impulso de escribir

mi vivencia de estar tanto tiempo sin comer y practicando Yoga, meditación...

para después poderlo compartir algún día con los demás. La sorpresa fue que

se fueron “colando” relatos de mi vida espiritual, no podía explicar una cosa sin

la otra y al final, lo que en un principio era un diario de un aventurero espiritual,

se ha convertido en una biografía del Alma. Deseo que si es tu momento leas

estos relatos y te ayuden a encontrar tu camino como las prácticas, así como

consejos que aquí relato, me ayudaron a encontrar el mío. Feliz viaje.

BIOGRAFÍA

J. R. Mañero ha vivido desde muy

pequeño en la ciudad de Les Borges
Blanques.

Ram Kishan como a él le gusta llamarse,
es un buscador, un aventurero. Desde

joven se interesó por los temas sobre el
control de la mente y de las emociones.

El camino recorrido ha sido largo y las
experiencias inolvidables , pero el
inicio

de todo, el cambio más significativo se
produjo hace más de diez años , cuando

casi sin darse cuenta, se introdujo en el
mundo del auto descubrimiento, el

conocimiento profundo de uno mismo
con la práctica de diversas filosofías y

prácticas: Teosofía , Yoga (Hatha ,
Karma , Jnana , Raja , Bhakti),
Pranayama

, meditación... desde entonces ha
recorrido caminos probatorios en busca
de

experiencias que lo llevarán a una
comprensión real de las " verdades "
sobre el

potencial humano , sobre las
capacidades de auto control de los
impulsos

primarios ... ha viajado a la selva
Mazateca (México) , convivido con
monjes en

la India, visitado templos y mezquitas en
Egipto, ha recorrido parte de Estados

Unidos ... conociendo personas de todas
las razas, costumbres, unas sabias y

altruistas, otras interesadas ... todo para
recabar experiencias y para poner en

práctica lo aprendido, porque él siente,
que cuando realmente te conoces, que

cuando naturalmente se descubren todas
las debilidades así como todos los

potenciales de uno mismo, es fuera del entorno de seguridad y comodidad en el que se ha vivido.

© 2015 by J.R. Mañero

Primera edición: Junio 2015

ISBN: 978-84-606-9087-0

Depósito legal: DL L 939-2015

Impreso en España / Printed in Spain

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o

transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de su titular,

salvo excepción prevista por la ley.

Doy gracias a todos los Seres que han hecho posible

que este diario llegue a la Luz.

SUMARIO

Sinopsis

.....

2

BIOGRAFÍA

.....

2

Nota preliminar

10

Días 1 y 2 del año 2011

11

Día 3

16

Día 4

17

Nutrición física, emocional, mental y

espiritual 18

Día 5

.....
26

Día 6

.....
30

Día 7

.....
32

Encuentro con un sadhu

.....
32

Amma por un día

39

Día 8

43

Día 9

45

Las pirámides de Teotihuacán

46

La selva mazateca

46

Ceremonia con los honguitos

.....
48

La experiencia extrasensorial

.....
49

De regreso: salta el detector del
aeropuerto 50

La casa de campo

.....
50

Los deseos por cumplir

.....
52

Día 10

54

Día 11

58

Día 12

62

La casa y la vida espiritual

62

La separación

63

La transición

.....
64

La voz interior

.....
65

Salida y obertura

.....
66

Nuevos amigos

.....
68

Día 13

.....
70

Desvincular lazos kármicos

.....
71

De regreso a la India

.....
72

Parada en Egipto: 40 días y 40 noches

..... 73

El mensaje de la voz interior: viajar sin
dinero al monte Sinaí (monte

de Moisés)

.....
83

¡Llegué a la cima!

.....
88

Rescate en el monte de Moisés
..... 91

Vuelo cancelado al Himalaya
.....
95

La enfermedad de mi abuela
.....
95

Día 14
.....
98

La

familia.....
98

Los «malos» hábitos: concentración y
meditación 99

Relato de un accidente de coche
..... 101

Día 15
.....
103

El cansancio corporal:
.....
103

los «malos» hábitos y la falta de
comunicación 103

El deseo de comer

.....
106

Días 16, 17 y 18

.....
108

Cómo escribo este libro

.....
108

Día 19

.....
111

Cantos armónicos y mantras

.....
111

Conversaciones con el hermano fuego
..... 112

Día 20

.....
115

Cómo vivimos

.....
115

Día 21

.....
119

Método para potenciar tu concentración
..... 119

Mes 1 – Semana 1

.....
120

Mes 1 – Semanas 2, 3 y 4

.....
120

Mes 2

.....
120

Mes 3 – Semanas 1 y 2

.....
120

Mes 3 – Semanas 3 y 4

.....
121

Mes 4 – Semanas 1 y 2

.....
121

Mes 4 – Semana 3

.....
122

Mes 4 – Semana 4

.....
122

Mes 5

.....
123

Mes 6

.....
124

Mes 7

.....
125

Mes 8 – Semana 1

.....
125

Mes 8 – Semana 2

.....
126

Mes 8 – Semana 3

.....
127

Mes 8 – Semana 4

.....
127

Mes 9 – Semanas 1 y 2

.....
128

Mes 9 – Semanas 3 y 4

.....
129

Mes 10 – Semana 1

.....
129

Mes 10 – Semana 2

.....
130

Mes 10 – Semanas 3 y 4

.....
130

Mes 11

.....
130

Mes 12

.....
132

Día 22

.....
133

Los ciegos y el
elefante.....

139

El sueño de la presa

.....
145

Día 23

.....
147

Día de lluvia: concentración en la
naturaleza 147

Día 24

.....
150

Sentimientos

.....
150

Los clavos y la valla

.....
157

Día 25

159

Inspiración

160

Curiosidades

165

Una pequeña tira cómica

170

Días 26 y 27

171

Al mal tiempo, buena cara

.....

171

La atracción de los deseos

.....

172

Día 28

.....

181

Conclusiones finales

.....

181

Guía de prácticas

.....

182

Limpieza intestinal con agua y sal.
..... 182

Fisiología de Varisara dhauti
.....
182

Beneficios de la limpieza intestinal
.....
186

Recomendaciones a tener en cuenta:
.....
187

Método a seguir:
.....
188

Secuencia de tomas y movimientos:

.....
188

Ciclo de movimientos

.....
189

1er Movimiento:

.....
189

2º Movimiento:

.....
190

3er Movimiento:

.....
191

4° Movimiento:

.....
192

5° Movimiento:

.....
193

Posturas de desbloqueo:

.....
193

1ª Postura desbloqueo

.....
194

2ª Postura desbloqueo

.....
194

3ª Postura desbloqueo

.....
195

Postura similar al del 4º movimiento de la serie 196

La Auto Limpieza del “TANTRA COLON” 197

Preparación de las Bebidas limpiadoras 199

Suplementos

.....
199

Horario recomendado para los primeros 6 Días 199

Preparación de los útiles para hacerse el
enema 200

Preparación de los utensilios.
.....

200

Limpieza hepática - 7° DÍA
.....

203

PAUTAS DIARIAS DE YOGA
.....

206

Atención, concentración y meditación.
.....

206

El Observador
.....

207

El libre albedrio

212

Prácticas de Hatha - Yoga.

215

Cosas a saber antes de empezar

217

La primera postura – Torsión lateral
..... 220

La segunda postura – Máxima Torsión
lateral 225

La tercera postura – Media mariposa
tumbado 229

La cuarta postura – Herradura, nervio
ciático 231

La quinta postura – la pinza
.....
234

La sexta postura – La mariposa con
flexión..... 237

La séptima postura – La rama doblada
..... 240

La octava postura – Torsión sentado
..... 243

La novena postura – esfinge / cobra
..... 245

La décima postura – La Tabla
.....
248

La undécima postura – La montaña
..... 250

La duodécima postura – El gato
.....
252

La decimotercera postura – diamante
..... 254

La decimocuarta postura – El diamante
de puntil as y equilibrio sobre

las puntas de los pies

.....
256

La decimoquinta postura – El Guerrero
..... 258

La decimosexta postura – El Tricono
..... 261

La decimoséptima postura – Flexión
Lateral 264

La decimoctava postura – el árbol
.....
266

La decimonovena postura – La Bailarina
..... 268

La vigésima postura – La

Vela.....

270

NOTA PRELIMINAR

Este diario pretende ser un instrumento,
un soporte más en la búsqueda

de tu voz interior, cómo yo la he
encontrado. Aquí cuento mi experiencia

de ayunar y meditar durante veintiocho
días. También narro relatos de

mi vida espiritual que han ido surgiendo
al intentar explicar todo el

proceso por el que he pasado hasta l

egar a este momento. En este libro

también he incluido prácticas de Hatha Yoga, concentración y meditación,

la limpieza intestinal y muchas más sorpresas que irás encontrando por

el camino. Las verás marcadas en negrita y el símbolo (P).

Los relatos aquí contados son todos ciertos, pero también puedes leerlos

como fábulas. Tú eliges. No te fijas en el mensajero, sino en el mensaje.

Me explico: en estos relatos no quiero dar a conocer a la persona, sino

las prácticas que me han llevado al autoconocimiento y al desapego.

Debo decir que el ayuno que aquí explico no es total. Hay personas que consideran un ayuno cuando se está sin comer ni beber, otras que lo consideran solo cuando se bebe agua y otras, cuando no se ingiere ningún tipo de alimento sólido, aceptando los zumos como parte del ayuno. El que aquí relato lo he intentado hacer con solo agua, pero he tenido que desistir de ello y, al final, lo he hecho

con un litro de zumo de manzana

mezclado con un litro de agua de luvia.

Te animo a que pruebes por ti

mismo un ayuno largo para poder ver los resultados tan fantásticos que

aporta al cuerpo y a la mente.

Todo lo escrito en este diario no pretende ser una verdad absoluta

ni incluso, si lo prefieres, una verdad.

Léelo como una verdad personal del autor que quiere compartir su visión

de la realidad y experiencias de su vida.

Huyendo de los totalitarismos, he
revisado el texto varias veces; así que si
encuentras que en algún párrafo
o línea hablo de la verdad absoluta,
házmelo saber, que será lo primero
que corregiré. Por favor, recuerda que
es una experiencia personal y que
cada persona tiene que encontrar su
propio camino.

10

DÍAS 1 Y 2 DEL AÑO 2011

¿Cómo no he caído antes? Desde que

decidí ir al retiro hasta hoy he

estado muy activo, más de lo normal.

Este comienzo de mes ha estado

l leno de novedades y me he dado cuenta de que requería un esfuerzo

extra por mi parte. Hace más o menos unos diez días empecé una

iniciativa para formar células en todas las ciudades que apoyasen la

Revolución Silenciosa. Se llama “guiar el cambio”. Mi proyecto de vida:

trabajar para unirnos todos en un solo pensamiento, el de respeto a toda

forma de vida, al libre albedrío sin poner la zancadil a al otro, a la libertad de elección. Estamos en un planeta donde eso es posible: vivir con armonía.

Pero, como en todo, aparecen los claroscuros de la convivencia. Unos son pasivos y se dejan influenciar por la simple pereza de no pensar, y otros se aprovechan de esa situación. Pero hay un tercer tipo de personas capaces de elegir su destino y que no quieren que se aprovechen de ellos.

—al menos, inconscientemente—, y esos son con los que tenemos que

unirnos para que un mundo mejor sea posible. Unirnos para formar un

solo cuerpo, como lo hacen nuestras células.

Sería gracioso pensar que una célula del corazón riñera con otra de los

huesos y discutieran si es mejor una que la otra. Dentro de la Madre

Tierra se está engendrando un nuevo ser y nosotros somos las células que

ayudarán a su formación. Análogamente

a lo que ocurre en el interior de

un óvulo fecundado, nuestra Madre Tierra es el óvulo y el meteorito es

el espermatozoide. Así, creo yo, hace mil ones de años empezó la vida en

la Tierra igual a lo que acontece con la creación de vida en este planeta.

Lo que es arriba es abajo y a la inversa. Todo es una réplica; el

macrocosmos es el microcosmos.

Haz el intento de imaginártelo: imagina un espermatozoide

aproximándose a un óvulo y después cómo empieza la división celular.

En el principio era uno y después fueron dos, y cuatro... hasta llegar a cada

una de las formas de vida que habitamos este planeta. Los minerales, los

vegetales, los animales... Todo está correlacionado para que la vida sea

11

posible. El humano no es el único que cuenta. Pero parece que hay células

cancerígenas que están minando la evolución de esta Tierra hacia una

nueva etapa. Esas células son lo contrario de lo que la mayoría de las

personas inteligentes de este planeta deseamos, porque ser inteligente, no

es destruir el lugar donde habitas.

Tenemos que unirnos en un solo

despertar y trabajar para no alimentar más el cáncer que evoluciona en la

superficie de la Tierra. Todos unidos, podemos.

Sin embargo, antes tenemos que recapacitar y observar qué tipo de vida

llevamos nosotros. Es posible que, sin

darnos cuenta por la inercia de las cosas, estemos ayudando a ese colectivo que solo quiere la destrucción.

Tenemos que reformarnos primero nosotros si queremos ver un cambio en este mundo. Este diario es mi granito de arena para facilitar unos ejercicios simples –pero no menos efectivos– y para contribuir en la autoayuda, la autoconciencia, la autonomía emocional, la espiritual... El maestro reside dentro de cada uno.

Mentalmente ya había tirado la toalla, pero había algo dentro de mi

interior que me empujaba más allá de la razón a apoyar el cambio. A la

par con un grupo de amigos, emprendimos la iniciativa de crear una

asociación. Al principio todo era bastante difícil: faltaban personas que

quisieran implicarse plenamente, y no solo eso, creo yo, sino que no

teníamos muy claro por qué lo teníamos que hacer. Nos dejábamos

arrastrar por ese pensamiento de

desánimo que circula por todo el

planeta: «Si todo está bien, ¿qué puedo hacer yo? Ya hay muchas personas

haciendo cosas». Esa clase de sentimiento ayuda a los “aprovechados” a

oprimir más la libertad de todos nosotros y de otros seres. Pero la

mayoría sentíamos tal atracción que, por mucho que las cosas no

estuviesen claras, una y otra vez nos reuníamos para hablar de el o.

Finalmente, el día 31 de marzo del 2011

nos reunimos y fundamos la
asociación.

Ayer, el primer día de abril, tenía que
empezar mi retiro de veintiocho

días de ayuno y meditación, pero no fue
posible del todo. Sentía que era

necesario preparar todo el tema de la
página web de la asociación; era

preciso entregar mi energía para ese fin.
Por la mañana, como cada día,

12

ayudé a mi madre a lavar a mi abuela de

ochenta y nueve años, que

necesita nuestras atenciones: prepararle el desayuno, curarle las heridas

de los dedos del pie... Pero ese era el día. Tenía que empezar con mi

programa de ayuno y, aunque no pudiese estar en reposo, sí que podía

preparar mis intestinos con una buena limpieza.

Limpieza de los intestinos: agua con sal

Para empezar, se hierve un litro y medio de agua y se ponen dos

cucharadas soperas rasas de sal marina. Una vez hervida el agua, se

mezcla con un litro y medio de agua embotellada del tiempo. De esa

manera, está lista para reposar durante quince minutos y coger la

temperatura ideal para el cuerpo.

Con el agua templada ya lista, se agregan cuatro cucharadas soperas de

aceite de oliva y se remueve bien. Una vez preparado, uno se bebe cuatro

vasos del agua preparada y se va a hacer los ejercicios para hacer más fácil

el tracto intestinal (los ejercicios son muy fáciles y los tenéis al final del

libro). El agua, al contener sal, no es absorbida por los intestinos –un

poco sí, pero la mayoría sigue el tracto intestinal deshaciendo todos los

residuos fecales y arrastrándolos hacia afuera.

Después de los primeros cuatro vasos y los ejercicios, se toman otros dos

más y se repiten los ejercicios. Para finalizar, se beben los dos últimos

vasos; con dos litros es suficiente para

una limpieza “normal”. En mi

caso, l evo una dieta equilibrada sin comer carne ni pescado, muy pocos

dulces y casi nada que no sea integral. Con esos dos litros, al acabar la

limpieza el agua sale transparente como ha entrado. Si fuera necesario

hay que repetir el proceso hasta lograr que el agua salga limpia.

Después de la limpieza, me sentí mejor y me pude poner manos a la obra

con los temas pendientes. Había mucho trabajo que hacer y estaba todo

el día sentado delante el portátil; solo me levantaba para preparar la

comida de la familia y hacer unos ejercicios de respiración como mi

comida gaseosa. Al caer la noche ya había terminado todo el trabajo, o

eso es lo que yo creía, porque la mañana siguiente, antes de irme, abrí el

correo para ver qué había: ¡sorpresa!, uno de los proyectos no se veía bien

13

y tuve que rehacerlo. Como un relámpago, me dispuse a corregirlo, ya

que a las diez salía el autocar hacia Vinaixa, el lugar donde iba a hacer el retiro.

Como decía al principio, iba de bólico; esto querría decir algo, aunque no

le veía la conexión. Al subir al autocar, al señor conductor, al darme el

cambio, se le cayó la caja de monedas y me dijo: «Hoy tengo un día muy

estresado, no me paran de salir las cosas al revés». Hablamos durante el

trayecto; el hombre me explicó el día tan desafortunado que le evaba. Yo

estaba intentando animarle cuando, de repente, se nos cruzó un perro

por delante del vehículo, por lo que el conductor tuvo que frenar a fondo,

y ya ves a todo el mundo gritando. Al final se lo llevé por delante. «¡Vaya,

pues sí que tiene un día desafortunado el hombre, sí!», pensé, pero más

el pobre animal. Lo intenté calmar y le aconsejé que aquel día fuera con

mucho más cuidado.

Un día, una persona me dijo: «Fíjate en todo lo que te va pasando durante

los días previos al hacer un viaje; esa es la energía que te acompañará

durante todo el periodo. Es una ayuda para que te des cuenta de qué tipo

de “trabajo espiritual” vas a realizar». Ya hace tiempo que lo practico y

casi siempre me ha funcionado.

En estos veintiocho días la mente tiene que estar concentrada el mayor

tiempo posible; atarla al presente y escribir todas las experiencias en este

cuaderno para poderlo compartir con los demás. Pero como dice mi

abuela: «Una cosa es el dicho y la otra, el hecho. Del dicho al hecho hay

mucho trecho». Para ser exactos, veintiocho días.

Estaba algo nervioso y aparecieron pensamientos como: «No seas tan

estricto, no hace falta demostrar nada a nadie, esto no puede ser

bueno...», pero ya los conocía y eran viejos amigos de otras prácticas en

las cuales lo que pretendía era reeducarme.

Bueno, llego el momento de la verdad.

Lo tenía todo preparado: la esteril a, la manta, el cojín, el agua, una vela para la noche, un bolígrafo y este cuaderno. Todo listo para empezar. Intentaría estar el máximo de tiempo sentado meditando y solo bebiendo agua.

14

Anteriormente, había hecho una práctica de estar sentado durante veinticuatro horas sin levantarme para nada, y la verdad es que fue muy

dura. El aburrimiento de la mente es un obstáculo bastante difícil de vencer.

Entonces, me dispuse a intentar estar sin levantarme el máximo de tiempo posible. ¡Uf, qué nervios...! Bueno, lo dejé y empecé a bajar el parloteo y afrontar la práctica.

15

DÍA 3

¡Cambio de tiempo!

Ayer fue un día precioso de primavera: temperatura ideal, el calor del sol,

el canto de los pájaros... Pero se torció la cosa. Cuando llegaba unas horas

de práctica, empecé a tener frío y los escalofríos recorrieron mi espalda.

Revisé qué es lo que estaba ocurriendo y a qué se debían los escalofríos.

Observé la temperatura de mi cuerpo y la exterior. Cuando empecé la

práctica de meditación, la temperatura exterior era más alta; por lo que no

me tapé con la manta. Sin embargo,

después bajó y como cuando estás meditando la temperatura corporal tiende a bajar, si encima la exterior también baja... Pues eso, a taparse.

Me puse un jersey y unos calcetines, me tapé con la manta y listo. Debo

decir que en la casa de campo de Vinaixa no tengo calefacción y tenía que evitar pasar frío. Una vez calentito, empecé a concentrarme de nuevo. (P)

Esta vez, contaría hasta mil cada una de las inspiraciones y

observaría la cadencia respiratoria. Con cada inspiración me daba

cuenta de que la respiración se alargaba y el ritmo cardíaco se hacía

más lento, consiguiendo una armonía completa.

El sol estaba bajando. Es curioso como uno se acostumbra a saber qué hora

es solo por la posición del sol o de la luna. Me dispuse a preparar la cama –

que fue muy fácil–: cogí el saco de dormir, lo puse encima de la esteril a, me

preparé una manta por si la noche era fría y listo.

Pero algo no me dejaba dormir. No era capaz de conciliar el sueño y todo

el cuerpo lo tenía dolorido. Vuelta para aquí, vuelta para al á, no encontraba

la postura y, acostumbrado a dormir en una espuma de cinco centímetros,

no vi que ese fuese el problema. Un pensamiento me vino a la mente:

«Normalmente meditas periodos largos, pero después te mueves y haces

otras cosas». Entonces lo entendí:

después de más de un día concentrado y meditando, la mente estaba descansada; pero el cuerpo, al no estar

acostumbrado a permanecer tanto tiempo sentado, se resentía. Entonces

intenté poner atención en la respiración, a ver si las molestias

desaparecían...

16

DÍA 4

Conseguí dormir un poco y el hermano sol me despertó con sus dulces

rayos matutinos. Pero mi cuerpo se negaba a obedecerme; parecía como

si pesara el doble. Me quité las lagañas y me preparé para hacer las

prácticas matutinas; me senté en el cojín y realicé las mismas que ayer.

Aquel día parecía diferente, me descontaba más de lo normal. Mi mente se perdía en ensueños y me costaba hacerle seguir las respiraciones.

Estaba seguro de que el cansancio corpóreo tenía algo que ver. Me cogió pasión de sueño y me metí otra vez en

mi saco.

¡Qué bien dormí aquel ratito! Pero el cuerpo seguía como un ocho. Pensé:

“Vamos a ponerle remedio; seguro que unas āsanas¹ no le vendrán mal”.

Despejé el lugar y, como si a cámara lenta me moviese, empecé a

estirarme y bostezar. Me senté en el cojín y preparé la clase de Yoga

visualizando cada postura. En cuanto tuve la clase clara, procedí

intentando que la mente no se dispersara. Después de escribir un poco

las experiencias, hice una relajación.

Por lo alto que estaba el sol, pensé que era hora de comer. Me senté en

el cojín y empecé mi comida pránica2.

(P) Aquel día, de menú tocaba

Nadi Shodhana Pranayama 3 : 108

respiraciones alternas y 108

respiraciones completas. ¡Qué bien me sentía!

La mayoría de personas solo entienden la nutrición como la práctica de

comer alimentos físicos. Durante estos años de prácticas me he dado

cuenta de que hay cuatro nutriciones principales y en aquellos veintiocho

días de retiro estuve trabajando todas ellas. Si me permites, haré un poco

1 En el ámbito del yoga se denomina āsana a distintas ‘posturas’ que tienen como objetivo actuar sobre

el cuerpo y la mente.

2 Prana es una palabra en sánscrito que hace referencia a ‘lo vital’, y puede traducirse como ‘principio

vital o aliento de vida’.

3 El Nadi Shodhana Pranayama consiste

en respirar de forma alternada por cada fosa nasal.

17

de “maestral o” y te las explicaré según mi entender, ya que forman parte

de mi experiencia y pueden ser de utilidad.

Nutrición física, emocional, mental y espiritual

La nutrición física: comer alimentos sanos y nutritivos es primordial,

pero no muchos saben que la respiración consciente –y subrayo,

consciente— es un alimento esencial para mejorar el funcionamiento de

nuestras células. Si no sabemos respirar, aunque comamos bien, las

células no se oxigenarán lo suficiente y rendirán menos. En consecuencia,

nos sentiremos más abatidos y rendiremos menos. No solo de pan vive

el hombre.

Conozco algunas personas que, aun teniendo en cuenta lo dicho

anteriormente y practicando una buena alimentación tanto física como

pránica, su estado anímico fluctúa mucho. Una de las razones es esta; no se nutren emocionalmente de forma correcta.

¿Cómo podemos alimentarnos emocionalmente? Hay que tener en cuenta que estamos rodeados por una multitud de personas y cosas.

Saber escoger las personas con quien nos relacionamos nos ayudará a alimentarnos diariamente mejor y eso nos levantará más el ánimo.

Todos nos hemos percatado alguna vez

de que con ciertas personas,

cuando estamos a su lado, nos sentimos bien, y más aún, como si

tuviésemos ganas de hacer cosas que solos ni las plantearíamos o nos

costaría mucho. De la misma forma pasa al contrario. Hay compañías

que nos deprimen hasta tal punto que nuestro sistema nervioso se altera

fácilmente y nos hacen estar malhumorados.

Si eso pasa a menudo, tenemos tres soluciones. La primera consiste en

no ver más a esa persona. La segunda, en alcanzar ese estado de ánimo,

de alegría, para que así los demás se puedan beneficiar y ser como un

diapasón que emite ondas de buen humor. Claro está que esto último se

tiene que hacer no solo para agradar a los demás, sino que cuando estás

solo hay que conservar ese estado.

Imagina un lugar donde toda la gente

está de buen humor. ¿No te gustaría vivir al í? Pero claro, si tú no trabajas

para conseguir tener buen humor, ¿qué pasaría si tu mal humor afectase

a otros?

Hay una fórmula matemática que no falla. Si tú te quieres la mitad y el

otro se quiere la mitad, formáis una unidad. Si tú te quieres y el otro solo

se quiere la mitad, formáis una unidad y media, y si los dos os queréis, el

resultado son dos unidades. Así con todos los baremos que quieras. Las

matemáticas no fallan.

Hay una tercera posibilidad. A veces no es necesario abandonar nada,

sino llegar a un acuerdo sobre un espacio vital donde podamos convivir

con los demás con respeto, a la vez que vamos practicando el buen

humor, que es lo que hacemos la mayoría. Aquí la palabra respeto es

fundamental; ante toda persona que no te respete –te maltrate física o

emocionalmente– es mejor que te apartes de ella y busques un lugar en

el que lo obtengas. Date un tiempo.

Aunque le quieras mucho, es mejor

observar las cosas desde otro ángulo y después ya verás.

Convivir en un espacio vital no solo es necesario, sino más bien un

derecho de cada uno. Tenemos la posibilidad de elegir dónde queremos

vivir y con quién, pero lo que nos ata es el apego o el miedo a abandonar

lo que tenemos.

Hay que tener en cuenta que no solo las personas nos producen

emociones, sino también los objetos. El apego es una de esas emociones

que nos quita del estado natural de felicidad en el que el ser humano

tendría que estar. Cuando nos aferramos a algo o a alguien y tomamos

soberanía sobre el o nos estamos, sin ser conscientes, encadenando a una

emoción que, a la larga, nos causará dolor. ¿Por qué? Porque todo tiende

a cambiar y en algún momento del tiempo, a desaparecer. Si estás atado

a esa emoción, lo más seguro es que

tanto tiempo encadenado a eso te

arrastre y no comprendas por qué aquel
o que era mío ahora ya no lo es.

Hay muchas personas con depresión por
esta causa. Se aferran incluso

después de que lo que creían suyo ya
haya desaparecido o haya tomado

otro rumbo. No lo comprenden, no lo
aceptan y ese pensamiento las

consume por dentro.

19

La nutrición emocional correcta es la

que, sin depender de las cosas o

personas, nos ayuda a ser cada día más felices. Lo mismo pasa con la

nutrición mental. Mayoritariamente no se es consciente de lo que

leemos, vemos en televisión u oímos en los medios de comunicación y

del impacto que eso supone para nuestro sistema nervioso. Saber escoger

qué medios utilizamos y cómo nos afectan dependerá en gran medida del

estado de nuestro sistema nervioso.

Un ejemplo es ver una película de miedo o asesinatos. Habrá alguna

persona a la que no le afecte –caso que yo personalmente no conozco–,

pero a la mayoría sí. La influencia que tiene eso sobre nuestros

pensamientos, emociones y cuerpo físico está más que estudiado. Si no,

observa cómo a un niño le puede afectar ese tipo de impresiones en su

desarrollo.

Los anuncios de la televisión son buenos ejemplos. Nos bombardean

constantemente con imágenes
subliminales que luego, cuando vamos al
supermercado, por ejemplo, acabamos
comprando aquel o que apareció
en la televisión. Comprar productos
anunciados no es el problema. El
problema reside en que los compramos
sin ni siquiera necesitarlos
realmente y, con el o, favorecemos el
consumismo desmesurado. Hay
que aprender a razonar y discernir: no
todo lo que llega a nosotros es lo
mejor para nuestra alimentación mental

y para la de los otros tipos

porque; al fin y al cabo, todo va relacionado.

Otra cosa en la que me he fijado es que hay mucha pereza en todos

nosotros. A la mayoría de personas les cuesta estar atentas a sus

pensamientos, lo cual es de suma importancia para saber cuáles son los

que nos aportarán más bienestar y cuáles no.

Me explico mejor. Desde que somos bebés hemos estado bombardeados

con infinitud de información, y eso ha hecho que se crearan impresiones

mentales que aun actualmente no hemos revisado. Hemos recibido una

educación basada en las experiencias que han tenido los demás y se nos

ha “programado” con las mismas ideas y conceptos que tienen nuestros

20

educadores. Un ejemplo sería el del cuento que te explico a continuación

—me encantan los cuentos y sus enseñanzas—.

La abuela y el conejo

«Un día, un niño le preguntó a su madre –bien podría ser el padre– que

por qué partía el conejo en dos para ponerlo al horno en dos bandejas

diferentes. Ella le respondió que su madre ya lo hacía así. El niño fue a

preguntarle a su abuela por qué se hacía el conejo así, y su abuela le

contestó que su madre se lo enseñó así. Entonces se fue a ver a su

bisabuela, a quien también se lo preguntó, y obtuvo la misma respuesta.

Como solo le quedaba visitar a su tatarabuela, se fue directamente al

pueblo y, cuando le preguntó, le hizo la misma pregunta:

–Tatarabuela, ¿por qué partías el conejo en dos para ponerlo en el

horno?– La tatarabuela le explicó:

–En mi casa el horno era muy pequeño y no cabía entero; por eso lo

partía y lo cocinaba en dos veces.

El niño se dio cuenta de que se podía cocinar el conejo de una sola pieza

y eso despertó su curiosidad, lo cual nunca se había cuestionado en anteriores generaciones»

Autor desconocido. Adaptado

Moraleja: «hay que cuestionarse. Si no, seremos meros autómatas de nuestras costumbres».

¿Cómo sabemos que esos hábitos son saludables y nos conducirán a un estado de felicidad duradera? Si no los revisamos, podemos estar haciendo los mismos errores una y otra

vez. Con quejarse de que la vida es injusta no desaparecerán. Esos hábitos erróneos son los que hacen que tu vida sea injusta. El remedio es sentarse cómodamente y coger un bolígrafo y un papel. Hay muchísima información al respecto en Internet y libros de autoayuda, pero lo más importante es que no solo leas los ejercicios, sino que los hagas diariamente.

Seguro que muchos os preguntaréis:

«¿Cómo lo hago para tener esa

voluntad?». Muchas veces se empieza,
pero hace falta voluntad para

continuar. Es cierto, la voluntad no hay
nada ni nadie que nos la pueda

dar. La tenemos que desarrollar por
nuestra propia cuenta, nadie (ni un

maestro) nos la puede traspasar o
vender.

¿Cómo aumentar nuestra voluntad? La
vida nos plantea dos soluciones:

una a través del sufrimiento y otra, a

través del conocimiento. La primera

la conocemos todos, a base de equivocarnos y recoger lo que sembramos.

Con el tiempo aparece un sentimiento —o no— de «¡Ya basta, estoy

cansado de sufrir!», y con él su respectiva pregunta: «¿Qué tengo que

hacer?». Si ya tenemos suficiente experiencia, llega la respuesta; de lo

contrario, vuelta a empezar.

El conocimiento se adquiere revisando lo que no te gusta de ti mismo o

de una situación y después se aplica la solución. Conocimiento sin aplicar

la solución no es sabiduría. La sabiduría viene dada de experimentar lo

conocido. El hecho de que uno lo vea a la práctica lo aprendido o no,

marca la diferencia. Muchas personas se quejan de que no tienen

voluntad, pero el secreto está en saber que todos tenemos voluntad. Si

no, prueba esto: levanta el brazo izquierdo y después bájalo. Venga,

hazlo; luego el derecho y bájalo. Ahora

hazte esta pregunta: «¿Cómo ha sido posible tal milagro?».

Si no se te ocurre nada, te lo explicaré. Gracias a tu voluntad eres capaz

de hacer lo que haces cada día.

Entonces, ¿qué es lo que pone en marcha

la voluntad? La motivación. Si no estamos motivados es muy difícil que

hagamos algo. El hambre, por poner un ejemplo, nos motiva, nos

“obliga” a movernos para buscar alimentos y así poder continuar

viviendo. Entonces no es que no tengamos voluntad; más bien es que

desconocemos la importancia de aquel o a lo que queremos aplicarla.

Me explicaré. Si yo quiero comer mejor y quiero reducir la ingesta de

dulces que consumo al día porque me hace engordar, pero no entiendo

o no es suficientemente importante el motivo por el cual quiero estar más

delgado y encima me encuentro bien de salud, no seré capaz de aplicar

mi voluntad a algo que no entiendo.

Parece que entiendes y sabes por

qué quieres hacerlo, pero en realidad no lo sabes. Si lo supieras tendrías

voluntad. ¿Por qué tienes voluntad en unas cosas y en cambio en otras

no la tienes? Si uno no tiene voluntad, no la tiene en nada.

La solución pasa por el conocimiento. Si por el contrario, en ese mismo

caso me peso cada día, observo mi salud, leo de dónde proceden los

azúcares, qué clases hay, cómo afectan a

mi organismo... y, a la vez,

observo la mayoría de personas que empezaron como yo cómo están

ahora, puede, solo puede, que ese conocimiento dé frutos y te traiga

voluntad. He dicho solo puede porque el autoengaño también forma parte

de esos hábitos erróneos que tenemos, y contra eso solo cabe la

esperanza de que el sufrimiento nos traiga conocimiento.

Nutrición espiritual. Esta sí que es la más extraña para la mayoría de

personas, hablar de nutrición espiritual. En los casos anteriores, más o

menos, las demostraciones eran algo palpable, demostrable; en este caso,

la demostración de su existencia es muy personal. Si uno tiene fe o no,

solo depende de él. En cambio, en los casos anteriores la ciencia lo tiene

estudiado.

Vamos a poner un ejemplo de una persona que cumple con la

alimentación física, la emocional y la mental. En su vida se siente feliz, es

una persona sana y divertida que tiene
infinidad de amigos, una familia...

Pero, aun así, siente que le falta algo.
Normalmente, este es un proceso

común en todas las personas que
recorren un camino en búsqueda de la

felicidad duradera. Se empieza a cuidar
el cuerpo físico con buenos

alimentos y cosas naturales, se empiezan
a dar cuenta de lo importante

que son los sentimientos para mantener
ese cuerpo en armonía y se

nutren cada día más y mejor en este

aspecto. Por el mismo razonamiento, cuidan su alimentación mental desarrollando cada día más su discernimiento y, como es inevitable, a mayor discernimiento, más y mejores auto-preguntas. El ser humano, en una etapa de su vida empieza a cuestionarse: «¿Qué es él?, ¿de dónde viene?, ¿qué o quién es Dios?».

Es cierto que hay personas que por herencia familiar ya se cuestionan

esas preguntas, pero con mayor discernimiento vuelven a replantearse

todo aquel o en lo que creían y le dan nueva forma. A la pregunta «¿quién soy yo?» surgen infinidad de respuestas y todas ellas son más o menos ciertas.

Hagamos un ejercicio. Mira tu mano: ¿eres tu mano o forma parte de ti?

Observa dónde se localiza la respuesta. ¿Tienes la sensación de que se

localiza en la mano o en la cabeza?

Ahora observa un sentimiento. Por

ejemplo, uno de amor. ¿Eres tú ese

sentimiento o forma parte de ti? Observa dónde se localiza la respuesta.

Ahora imagínate una mariposa de color azul. Si te es más cómodo, cierra

los ojos. ¿Listo?

Si tú eres capaz de observar tu mano, no puede ser que solamente seas

tu mano; si eres capaz de observar tus sentimientos, no puede ser que

solo seas tus sentimientos, y si puedes observar y proyectar tus

pensamientos, no puede ser que solo seas tus pensamientos. ¿Quién es el

que está observando todo eso? ¿Quién es el observador y dónde se sitúa?

Seguramente responderás «yo», pero si te pregunto si puedes describir

ese observador, ese yo, ¿puedes?

Recuerda que no sirve responder sobre

el cuerpo, sentimientos o pensamientos porque ya hemos visto que, si

somos capaces de observarlos, no podemos decir que el os son el

observador.

Pues en parte, a eso le llamo nutrición espiritual. Al ir profundizando en

los secretos de la vida, ésta nos aportará mayor felicidad. No al instante,

sino a la larga.

Hay infinitud de religiones. Cada una con sus características ricas en

muchas cosas y pobres en otras. Utiliza el discernimiento para crear tus

propias creencias. La fe mueve montañas, pero la fe ciega tropieza

con ellas.

Vaya, todo esto ha surgido de una simple comida de prana. Después de

estar bien nutrido me apeteció cantar unos OMs; 108 para ser exactos. La

música alimenta el alma y me puse a meditar...

24

He leído bastante sobre meditación y hay de todos los colores, pero

aconsejaría al que empiece que se sienta cómodo: en el sofá, en una silla,

en la cama... (P) Ponte cómodo. Más adelante ya hablaremos de la

espalda recta y todo lo demás; ahora centra la observación en la

respiración. Pon las manos encima del abdomen, eso ayudará

bastante. Cuando estés cansado, lo dejas. Al principio es como

aprender algo nuevo, no te sale ni con sacacorchos –o sí, mejor para el

que lo tenga fácil–, pero a la mayoría nos cuesta.

Los beneficios de la meditación están más que sabidos y comprobados,

lo que pasa es que no nos los acabamos

de creer. Por eso, nos cuesta

tanto sentarnos y enfocar la observación en algo que no sea: soñar

despiertos, pensamientos varios, problemas... Desconocemos la

importancia que tiene sobre nuestro sistema inmunológico y nervioso,

entre otros. Si así no fuese, nadie se iría a dormir sin haber practicado

veinte minutos de estar consigo mismo. Cuando la respiración se aquieta,

la mente se aquieta también. Qué formidable descubrimiento hicieron

nuestros antepasados; gracias por esta formidable herramienta.

Si estás estresado, respira más despacio. Si tienes depresión, respira

profundamente... Es un buen remedio para aliviar casi todo. Por no

decir todo. Eso dependerá de la práctica que tengas.

(P) Me fui a meditar un ratito, no sin antes contar 1200

inspiraciones con sus 1200 exhalaciones, y si me perdía iba a la que

recordaba más alta.

Era curioso ver que cuanto más practicaba, más difícil se me hacía notar la respiración. A veces, si no hubiera sido por el abdomen que se movía ligeramente, habría dicho que no respiraba. Es una de las prácticas que más me gustan. Unir la concentración, la quietud de pensamientos, con la paz de la respiración. Fue formidable. A continuación, me fui a la cama.

25

DÍA 5

¡Qué bien me desperté! Todavía era de noche y no imaginaba qué hora

debía de ser. Me senté en el cojín y me dispuse a concentrarme. Esta vez

enfoqué la atención en el oído derecho.

¡Qué paz, Dios mío! No se oían

ni los pájaros cantar. El silencio lo inundaba todo y me sentía como si

estuviese sumergido en el agua. Qué felicidad.

Al cabo de un rato, un grato sonido apareció en el tímpano derecho; era

como un murmullo, como un riachuelo

que me hacía sentir más feliz. El

sonido casi inaudible se apoderó de mí... No sabía cuánto tiempo había

pasado, pero diría que mucho. Aún era de noche y me dormí otra vez...

La luz del sol iluminaba mi cara y los cantos de los pájaros me susurraban

que me levantara. Me estiré, un par de bostezos y visualicé la clase de

Yoga, la misma que ayer. Parecía que estaba algo entumecido; aquel as

clases matutinas le iban de perlas a este precioso cuerpo, gracias al cual

podía saborear todos los placeres de la vida...

En mi opinión, es muy diferente gozar de las cosas de la vida y ser esclavo

de los sentidos, pero eso lo dejo para más adelante.

Entonces me fui a desayunar unos buenos soplos de prana. 108 Nadi

Shodhana Pranayama, 108 respiraciones completas y después una relajación

para descansar la espalda, que ya empezaba a resentirse de estar todos

aquel os días tantas horas sentado. Me

tenía que replantear salir a dar una vuelta y hacer unos ajustes en el planteamiento inicial. No estaba tan mal: esta vez había conseguido aguantar cuatro días sin abandonar aquel a esteril a y mantenerme concentrado durante aquel tiempo.

Pero el cuerpo dijo basta. Me levanté, salí de la esteril a y fui a tomar el primer soplo de aire fresco con un paseo. Caminando me di cuenta de que tenía agujetas por todo el cuerpo, como si hubiese ido al gimnasio

todos aquellos días. Regresando a casa me vinieron recuerdos de cuando

hice mi primer ayuno, hacía unos años. Recordé el primer día, ¡qué dolor

de tripas! Parecía que me estaba muriendo. «¡Qué exagerado!» dirás, pero

es verdad, el primer día que ayuné la sensación de hambre podía

26

conmigo. La verdad, ahora veo que no era para tanto. El estómago a

veces se queja porque no le das lo que

le apetece y nos envía señales de dolor. No hay que hacerle caso a la primera de cambio porque si no, siempre lo estaríamos mimando en exceso.

Después del primer día de ayuno, los dolores fueron desapareciendo. Mi primer ayuno parcial fue de un almuerzo, después la comida y finalmente, la cena. Después de un día, probé tres. Más adelante probé una semana, juntando también la limpieza del “Tantra Colón”. En otra ocasión hice

catorce días, y el más largo hasta hoy ha sido de veintiún días junto con

la limpieza hepática que hice en el último día. En todos los casos los

síntomas han sido los mismos. El estómago, acostumbrado a funcionar

en unas horas determinadas, si no le das nada de comer, se queja. Con la

práctica, te das cuenta de que eso solo es un hábito y que no hay por qué

preocuparse.

Los ayunos los hago con un litro o menos de zumo de manzana por día.

El peor enemigo del ayuno no es la pérdida de peso; en el anterior ayuno, cuando I evaba veinte días había perdido dos kilos. Pero después de la limpieza hepática, con la que pierdes mucha agua, pesaba cuatro kilos menos. En conclusión, podría decir que lo que más cuesta no es la parte física, sino la mental. Oler aromas, ver los colores de los alimentos... Eso es lo que hace despertar el hambre. Por eso, si se puede, los primeros ayunos es mejor hacerlos solos y sin

comida cerca porque lo más seguro es que te cueste muchísimo más conseguir tu objetivo.

En aquel ayuno, que también combiné con prácticas de Yoga, me di

cuenta de que al estar más estático y sin tantas distracciones, percibía más

la sensación de hambre. Pero a eso hemos venido, a “vencer al hambre”.

Eso es debido a que cuando uno se aburre, normalmente va a la nevera

a distraerse un poco y picar algo. Nos pasa a todos; si no, obsérvalo.

Cuando estés aburrido, observa como para distraerte l enas el estómago.

Las personas que se cuidan de la casa lo tienen más complicado porque

casi todo el día están haciendo comida y su fuerza de voluntad tiene que

ser mayor. El aburrimiento es el peor enemigo de la mente. Ésta siempre

27

necesita alimentarse de cosas nuevas o, por lo menos, eso le parece.

Cuando no tenemos nada nuevo que hacer, la mente se inquieta y

empieza a maquinarse cómo distraerse.

(P) Te invito a que lo practiques.

Durante el tiempo que elijas –

podemos empezar por una hora e ir
subiendo si vemos que nos

resulta fácil–, no te muevas de un sitio
de dos metros cuadrados y

permanece estático el máximo de tiempo
que te sea posible.

Cuando el cuerpo esté dolorido, puedes
moverte y después volver

a la posición inicial. Con esta práctica,
reforzamos la voluntad de

no movernos aunque tengamos ganas de hacerlo. Lo más

importante de la práctica no es estar quieto físicamente, sino

observar cómo trabaja la mente. Déjala surfear por todos los

pensamientos que fabrique, pero tú límitate a observarlos.

Hay personas que casi todo les aburre y no encuentran nada que les

satisfaga. Esas personas tienen más probabilidades de caer en depresión

que otras. La depresión, a mi forma de

ver —y no soy psicólogo—, es una

inapetencia por las actividades cotidianas, nada l ena. Todos hemos

pasado episodios, más o menos largos, de depresión en nuestra vida. El

remedio a la depresión es tener la ayuda de alguien en quien confíes y

sepa darte opciones al á donde tú no las ves. No hay que l egar a una

depresión profunda, no tenemos que dejar que nuestra vida entre en un

círculo sin sentido. La mejor manera es observar qué está ocurriendo en

nosotros y pedir ayuda cuando no veamos la solución. Todos nos ayudamos entre todos.

Para evitar que nuestra vida se vuelva monótona, que puede ser el

principio de una depresión, tendríamos que practicar la atención en

nosotros mismos, también la amada “meditación analítica”. (P) Una

forma de practicarla es preguntándose si uno es feliz con la vida

que actualmente le va. Si la respuesta es negativa, ir anotando en

un cuaderno qué es lo que nos hace ser infelices. Una vez

localizados los puntos, hay que trabajarlos por separado.

28

Imaginemos que no soy feliz con mi trabajo; ése podría ser un

punto. Lo segundo que me preguntaría es qué parte del trabajo me

hace infeliz, y así sucesivamente con todos los puntos sobre el

trabajo, y lo mismo con cada punto. Por ejemplo, siguiendo lo

dicho anteriormente, podría no estar contento con el encargado

que tengo porque me hace la vida imposible. Entonces podría ver

que no es el trabajo el que me hace infeliz, sino las condiciones del

mismo. Este ejercicio es el mismo que realizarías con una persona

que lo observara desde afuera y pudiese guiarte.

Si practicas la meditación analítica, tu vida cambiará. Tendrás conciencia

de lo que no funciona y lo más

importante, no siempre habrá alguien a tu lado que pueda ayudarte a tomar las decisiones más importantes de tu

vida. Podrías pensar que cambiando de trabajo está todo solucionado,

pero si no has profundizado lo suficiente y cambias de profesión, puede

que en la siguiente empresa también te encuentres con un encargado

borde que te haga la vida imposible.

Los problemas de la vida no son para tomarlos a la ligera, hay que

profundizar bastante; incluso puede ser que seas tú mismo el que causa

ese efecto en los demás. Si en todos sitios te pasa lo mismo, hay que

buscar mejor cuál es la raíz del problema. Seguramente, si el problema

reside en ti y en tu forma de ver la vida —y eso nos pasa con todo:

matrimonio, familia, trabajo, amigos...—, los problemas irán contigo al á

donde tú vayas. Es mejor no abandonar nada si se tiene la suficiente

fuerza para aguantar, ya que eso nos

ayudará a hacernos más conscientes

de nosotros mismos y, a la larga, mejorará nuestra calidad de vida. Por

un lado, nos conoceremos mejor y por otro, conoceremos mejor a los

demás.

Ya estaba anocheciendo y era hora de hacer otra práctica. Empecé a

contar ovejitas; unas 1200 serían suficientes unidas a la respiración.

29

DÍA 6

Me levanté hecho un cromo, casi no había podido dormir. Mi cuerpo no

quería seguir a mi mente. Entonces entendí la importancia del Hatha

Yoga⁴. Había que preparar bien el cuerpo para aguantar las largas sesiones de meditación.

Cuando comencé a practicar Yoga lo hice principalmente por la

flexibilidad. En mis años de juventud — alrededor de los dieciocho años—

empecé a hacer pesas. Me gustaba la idea de ser fuerte como un roble.

Practiqué durante tiempo y conseguí tener un cuerpo bien fuerte. Estaba

orgullosa de mi obra. Como un escultor, esculpía cada parte de mi cuerpo

para que fuese cada vez más fuerte. Un día tuve problemas en la rodilla

y algo hizo que saltara la alarma en mi mente. Una voz me decía: «¿No

crees que ya hay bastante? ¿No ves que tu cuerpo ya no aguanta más?» y

desde entonces ya no he practicado las pesas o culturismo.

Aún hoy en las meditaciones muy largas

me resiento de esa misma rodilla a

y al sentir molestias, cambio de postura y puedo continuar con la práctica.

Lo que haces con sobreesfuerzo de joven se acaba pagando de mayor.

Un día conocí a una chica que estaba estudiando para profesora de Yoga

y nos enamoramos. Como ella tenía que practicar para poderse sacar el

título, yo también me apunté a hacer las clases de Yoga. Recuerdo que el

primer día nos hicieron hacer la pinza, o sea tocarse con la punta de las

manos la punta de los pies sin flexionar las rodillas. La sorpresa es que

solo pasaba de las rodillas y no conseguía llegar más lejos. Con el paso

del tiempo fui mejorando, y eso me motivaba cada vez más a profundizar

en este mundo del Yoga.

4 El Hatha Yoga se basa en una serie de posturas corporales, las āsanas, cuyo propósito, en última

instancia, es lograr que el cuerpo esté preparado para la meditación.

5 Según la RAE, “práctica de ejercicios

gimnásticos encaminada al excesivo desarrollo de los músculos”.

30

Un día empecé a meditar. Al principio, recuerdo, no había forma de

concentrarse y lo cogía y lo dejaba; así hasta que fui cogiendo conciencia

de la importancia que tenía la meditación para el desarrollo interior o YO.

Utilicé varias técnicas, pero eso de tener la espalda recta era un suplicio y

pronto me cansaba. Fui investigando en

textos y practicando, pero en

todos lados encontraba la misma frase:
«hay que mantener la espalda

recta para que la energía pueda fluir».

Poco a poco fui encontrándome

más cómodo y las meditaciones o, mejor
dicho, concentraciones, se

hacían cada vez más fluidas. Practicaba
Hatha Yoga cada día y eso me

ayudaba a estar más cómodo en las
sentadas. Estos últimos meses no he

practicado tanto; he hecho unas āsanas y
meditación, pero menos que de

costumbre. Al llegar la noche, como otras muchas noches, me quedaba

haciendo trabajos sociales –que es otra forma de meditar– y me restaba

horas de práctica física...

Volviendo al ahora..., notaba que mi cuerpo no estaba en las condiciones

necesarias para hacer el trabajo que yo pretendía. El cambio de rutina del

día anterior me había sentado mejor y decidí que este día haría todas

las prácticas del día anterior pero sentado en una silla para favorecer la

recuperación de las agujetas. Por aquel pequeño inconveniente no

pensaba tirar la toalla. Es más: me recuperaría y después me prepararía

mejor. De momento, una silla me serviría igual que la postura de medio

loto⁶.

⁶ En el medio loto, un pie queda sobre el muslo contrario con la planta hacia arriba mientras que el

otro está en el suelo.

DÍA 7

El día siguiente parecía que todo iba mejor. Me sentía bien. Me estiré,

bostecé y me puse a meditar. Aquel día noté que tenía que dejarme fluir;

no me enfocaría en nada en concreto y miraría de dejar los pensamientos

a un lado. No me resultaba difícil con esa calma...

Aquel día pasó algo extraordinario.

Mientras hacía meditación, tuve un

sueño.. En pocas palabras, en el sueño, un monje me decía que fuese a

Poblet –una abadía en la provincia de Tarragona– y que meditase cerca

de al í, que en ese lugar recibiría buenas sensaciones...

Antes quiero explicarte otra historia relacionada con los “sueños” que a

veces tengo. Son muy curiosos por su naturaleza y mis aventuras con

el os. Dan mucho que pensar: dónde empieza la realidad y dónde termina

el sueño. Tengo que aclarar que mi forma de ver la vida ha cambiado y

dejo que la vida misma me sorprenda

con lo que suelo l amar “la voz interior”.

Encuentro con un sadhu7

No era la primera vez que me pasaba. Un año y medio antes estaba

meditando cuando tuve tres sueños seguidos con un Sadhu de la India.

En el primer sueño se presentó casi todo desnudo; solo le cubría las

partes íntimas un taparrabos y tenía todo el cuerpo cubierto por una

especie de pintura gris. Su piel parecía

de plata y tenía un símbolo pintado

en la frente: tres rasas paralelas horizontales de color blanco y un punto

rojo anaranjado en el entrecejo. Era muy delgado y con barba. Cabellos

muy largos –más que la barba– y con rastas a lo Bob Marley.

En el sueño me decía que tenía que ir a la India, que yo ya sabía el lugar.

Había llegado el momento de conocernos y que no me preocupase, que

él me encontraría. Las dos siguientes noches soñé lo mismo pero con

más información que, con tu permiso, me reservaré.

7 Asceta hindú o monje que sigue el camino de la penitencia y la austeridad para obtener la iluminación .

32

La primera impresión fue de sorpresa, pero algo en mi interior me decía

que confiara y fuese a la India, a Haridwar⁸, donde ese año, después de

doce años sin hacerse, se celebraba la Kumbhamela⁹. Se lo conté a algunos

de mis mejores amigos y parecían no

creérselo. No se lo reprocho; en su caso también hubiese tenido mis dudas.

El 31 de diciembre del 2009 salía de Barcelona y el 1 de enero del 2010

aterrizaba en Nueva Delhi, la capital de la India. Era la primera vez que

estaba en la India, aunque en mis sueños ya hace tiempo que había estado.

Mi inglés era de excursionista, pero lo suficiente para viajar por tierras

lejanas. Muchas veces me entendían más con gestos que con mi inglés

diluido. Solo llegar al aeropuerto me senté en una silla a esperar. Y te

preguntarás: «¿A qué?». Pues confiaba en que alguien me guiara, ya que

yo no tenía ni idea de cómo llegar a Haridwar.

Más o menos una hora después, una mujer africana se sentó en la silla de

al lado y me preguntó algo sobre un vuelo, de modo que entablamos

conversación. Le dije que iba a Haridwar pero que no sabía cómo llegar.

Me comentó varias cosas: que lo mejor era coger un taxi para todo el día

—lo cual ya sabía porque lo había visto en Internet, pero del dicho al

hecho hay mucho trecho— y que el taxista también me llevaría a la

estación de trenes. Me dijo que no pagara más de quinientas rupias por

todo el día y que le dijese al taxista qué es lo que quería ir a ver de la

ciudad. Me recomendó algunos lugares y salí en busca de mi guía taxista.

Me pidieron mucho más, pero cuando

les dije que una persona me había
contado lo del precio, en un abrir y
cerrar de ojos cogieron la mochila y
para dentro, al taxi.

Al taxista, cuyo nombre era muy fácil –
mira si lo es que ni me acuerdo–

le dije que quería ir a ver templos. Qué
pilín el tipo: me llevó a ver una

reproducción en miniatura del Taj
Mahal y, por casualidad, al lado había

8 Ciudad del estado de Uttarakhand
(India).

9 Kumbhamela o Kumbh Mela.

Peregrinaje que se realiza cuatro veces cada doce años en diferentes

lugares de la India.

33

una tienda de souvenirs. Entré por educación y salí con las manos vacías

con la excusa de que no iba a llevar peso durante todo el viaje, que cuando

regresara de vuelta a España puede que pasara. Me miraron y se rieron;

¡vaya pilos!

Cuando regresé al taxi le dejé muy claro, con gestos y palabras, que si me

l evaba a más tiendas se podía despedir de las quinientas rupias. Estuve

en diferentes templos meditando y a la hora adecuada le dije que me

l evara a la estación, que según él salía un tren hacia mi destino.

Vaya follón para comprar un bil etc. Respiré hondo y esperé a que algo

sucediese. Al rato, una persona se me acercó y me preguntó hacia dónde

iba. Al conocer el destino, la respuesta

fue rotunda: no habían plazas,

había que reservarlo con antelación.

No obstante, me ofreció la posibilidad de viajar en un autocar que,

justamente en una hora, partía de al í.

Fui a la tienda donde

supuestamente me venderían el billete y me dieron un papel de libreta en

el que ponía «vale por un viaje a Haridwar». Ja, ja, voy yo y me lo creo.

Vaya cabreo que pilló el tipo, casi me echa a patadas del local cuando

dudé de si ese papelito era válido. Fuera
había un montón de personas y

lo tranquilizaron. Un señor muy educado
se me acercó y me explicó lo

ocurrido. En ese momento me di cuenta
de que ésa era la forma de hacer

las cosas al í. El señor me ofreció la
misma oferta y acepté. Pensé:

«Bueno, la experiencia tiene un precio».

Entré en la oficina y me enseñó la foto
de un flamante autocar moderno

con aire acondicionado... Qué bien, por
fin llegaría a la Kumbhamela.

Compré el billete y me hicieron montar en un vehículo para llevarme a la

parada del bus. Aquella fue la primera vez que subí en un three wheeler.

Fuimos a toda pastilla por las calles de Delhi. Vaya, que me hizo una

visita guiada en diez minutos por los barrios más desfavorecidos, ya que

10 Vehículo de tres ruedas típico de algunas ciudades de la India .

34

el autocar salía en pocos minutos y llegamos al lugar de donde,

supuestamente, salía el autocar.

Yo solo veía una vieja estructura de hierro con algunas ventanillas y

cuatro ruedas. Le pregunté en tono de sorpresa si ése era el autocar tan

flamante. Se rió y me dijo con un gesto: «esto es lo que hay». Ya que soy una

persona aventurera, me subí y dije: «bueno, voy a probar el transporte de mis

tatarabuelos».

Con las prisas ni me acordé de ir al baño y ya empezaba a tener ganas. La

gente iba subiendo y pensé: «En la próxima parada; puedo esperar». A mi

lado se sentó una señora que, si la deajo, el a sola ocupaba los dos asientos.

Así que ya me ves, con la mochila sobre las piernas, las piernas pegadas,

yo pegado a la ventanil a y con ganas de ir al baño.

Nos pusimos en marcha y cuando l evábamos unas horas, como no tenía

ni idea de cuánto duraría el viaje, le dije al conductor que parara cuando

pudiera para ir al baño. Él solo levantó

la mano con un ademán de

queriendo decir: «Más adelante».

Bueno, la situación no era tan crítica,

podía esperar unos kilómetros más. En otras ocasiones me había pasado

lo mismo y, con solo pensar en otra cosa o dormir un poco, se me

pasaban las ganas.

Pasó el tiempo y parecía que el conductor ya no se acordaba de mí. Le

recordé que quería ir al baño y me hizo el mismo gesto con la mano. Ya

estaba a punto de estallar me la vejiga y le dije, no con muy buenos

modales, que si no paraba me iba por la ventanilla. Vino su acompañante

y me dijo: «Wait, wait, we are near», que esperara. ¡Pero si llevaba seis

horas aguantando, madre mía!

Pensé: «Bueno, voy a relajarme que esto es una prueba a superar». Puse

toda mi atención en la respiración y, al cabo de un buen rato, oí que el

autocar se detenía. El revisor me indicó que, si quería ir al baño, aquel era

un buen momento. Tendría gracia el señor.

¡Por fin libre! Mientras esperáramos a los demás para volver al autocar,

un chiquil o se me acercó y me preguntó a dónde iba:

35

—A la Kumbhamela, en Haridwar.

—¿Cómo es que vas en este autocar? Podrías haber cogido un tren. —Pues

si le tenía que explicar toda la historia, no veas.

—Este es el único que iba a Haridwar a esta hora. ¿Y tú, a dónde vas?

—A Haridwar.

—¿Y cuánto te ha costado el viaje?

—Cincuenta rupias.

«Vaya sorpresa —pensé en tono irónico—, yo pagué quinientas rupias por

un autocar flamante». Hay que decirlo todo, me dieron gato por liebre,

pero al fin y al cabo, por lo menos me llevó al lugar.

Se ve que todos querían ir al baño, ya

que en el primer tramo del viaje no

se oyó ni una mosca. En cambio, después todos iban cantando. Me

dijeron que cantara algo y, como había practicado armónicos, me dispuse

a cantar. El silencio inundó el autocar y todos me miraban con cara de

sorpresa. Al acabar la canción se quedaron ahí estáticos, inmóviles, sin

expresión. No sé qué había pasado; suerte que alguien aplaudió y todos

le siguieron mientras que otros me hicieron un saludo con las manos

juntas en el pecho. Qué bonito fue ese momento.

Llegamos a Haridwar y lo primero que hice fue buscar un hotel

económico para pasar la noche; el día siguiente por la mañana ya

veríamos.

Vaya follón por las noches en esa ciudad. ¿Es que la gente no iba a dormir

o qué? Por la mañana, mal dormido, me levanté y empecé a sentir qué

hacer. Acostumbrado a dormir en el campo con el ruido de los pajaritos,

aquel a noche me costó conciliar el sueño. Lo primero que hice fue salir

a buscar otro hotel más tranquilo y después, dar una vuelta por el entorno

y familiarizarme con él.

A los diez minutos de pasear, vi el río Ganges y decidí ir a su oril a en

busca de paz. A medida que me iba acercando a unas escaleras que daban

36

a la zona de baños, donde había visto unas gradas para sentarse y poder

contemplar el Ganges, un indio vestido con túnicas naranjas que iba

acompañado de otros indios sentados a su lado me saludó:

—Om Namó Narayanaya. —Yo, educado, pero con curiosidad, respondí:

—Hola.

—¿De dónde eres? —preguntó el indio con túnicas naranjas.

—De España.

—¿Qué vienes a hacer en la India?

—A conocerme a mí mismo —dije con

voz calmada. El indio se rió.

–Buena respuesta. ¿Te apetece dar un paseo y hablamos?

–No hablo muy bien el inglés, pero intentaré seguirte.

–Tranquilo, yo tampoco lo hablo muy bien.

El indio se llamaba Vinud Puri.

Hablamos largo y tendido. Parecía que

no había barreras lingüísticas entre nosotros, como si hubiéramos sido

amigos de toda la vida. En un momento de la conversación, le conté mi

sueño y él sonrió. Sacó su cartera de la bolsa y me enseñó una fotografía

suya, la cual según me contó fue tomada en una ceremonia inicial en la

cual los sadhus tiñen sus pieles con aceite y ceniza. En la fotografía pude

apreciar tres líneas paralelas blancas en su frente y el punto rojo

anaranjado en el entrecejo. Me preguntó, sonriendo:

—¿Es esto lo que viste?

Estuvimos todo el día paseando y charlando. Me invitó a comer y a cenar

en el templo. En un solo día aprendí muchas costumbres indias y, al caer

la noche, me presentó a toda su familia de sadhus. En ese templo vivían

muchas familias y cada una de ellas tenía como máxima autoridad moral

al mahatma, que sería como el padre de familia. El acceso a las mujeres no

estaba permitido o, mejor dicho, estaba restringido. El parentesco

familiar era de maestro-discípulo: el mahatma era el maestro espiritual y

tenía discípulos a su vera. Estos, a su vez, eran maestros de otros

discípulos y todos convivían en un piso situado dentro del templo o

monasterio mejor dicho. Todas las zonas comunes eran compartidas,

tanto en ocio como en responsabilidades. Al caer la noche, a la hora de

irse a dormir, nos despedimos:

—¿Estás contento?

—Muchísimo, estoy muy agradecido por todo. Bueno, confío en que

algún otro día nos podamos volver a ver.

—Parece como si te despidieras. ¿No quieres volver mañana?

—Sí, sí, encantado.

—Mañana ven temprano, al salir el sol, que te enseñaré una ceremonia.

—¡Qué bien! Pues nos vemos mañana.
Om Namó Narayanaya.

—Om Namó Narayanaya.

Regresando al ruidoso hotel repasaba mentalmente todo el día y me

disponía a pasar una noche más movidita en él cuando, de repente, vi una

tienda de música y me vino a la cabeza que, si podía, tenía que comprar

algunas cosas a mis amigos, encargos que me hicieron antes de partir.

Entré y pregunté al dependiente, de nombre Sevani, sobre un

instrumento en concreto. No hubo suerte, pero Sevani se interesó por

mí:

—¿De dónde eres?

—España.

—¿Dónde te hospedas? —Le enseñé la tarjeta porque no me acordaba—.

Vaya, ese hotel es muy económico.
¿Estás a gusto al í?

—No, la verdad es que no. Es muy ruidoso. Ayer no pude casi dormir.

—Estoy a punto de cerrar. ¿Quieres que te acompañe a buscar uno de más tranquilo?

38

—Gracias, sí, gracias.

Estuvimos charlando un buen rato antes de que cerrara y quedó

fascinado conmigo. Me acompañó a buscar hotel y me pidió, por favor,

que le acompañase el día siguiente por la tarde a ver a unos amigos suyos

que nunca habían visto a un yogui como yo. Supongo que lo dijo porque

le conté que vivía en una casita en el campo, sin electricidad ni agua

corriente, que practicaba Yoga y que no bebía alcohol, ni fumaba ni

tampoco tenía esposa ni hijos. Me

preguntó por el celibato y le respondí que también era célibe. Todo eso desencadenó en él una amabilidad fuera de lo normal.

Al menos, aquí en España no es para tanto. Lo que más me sorprendió es que en un país como la India donde eso abunda se preciara tanto la compañía de un “yogui europeo”. Le dije que sería un placer acompañarle ya que le veía buena persona, y como aún estaba asimilando lo de aquel a

mañana, tenía mi nivel de confianza muy, muy elevado. La mañana

siguiente la pasé casi toda con Vinud. Le conté lo acontecido la noche

anterior y me explicó lo ocurrido mucho mejor que mis suposiciones.

Amma por un día

Por la tarde quedamos con Sevani en su tienda de música. Sevani era un

hombre de mediana edad, director de una orquesta en Haridwar, una

persona aparentemente adinerada y de buen trato social. Subimos en un

three weeks and it took us a half hour
to reach a small town nearby

to Rishikesh. Don't ask me the name
because I didn't have time to

see the sign, if there was one.

They were waiting for us and I
was introduced to their friends. We

talked –Sevani translated– and, as it
was getting dark, they offered to

take us to the home of one of their
friends. I had total confidence –or I
thought I did–

and I felt very pleased to
accompany them. Personally, the food

de

la India me parecía fascinante y lo único que tenía que vigilar era no beber

agua o comer alimentos sin cocinar.

Muchas personas me aconsejaron

vacunarme por todo lo que os podéis imaginar, pero otras me hablaron

de lo contrario, de lo mal que algunos lo pasaban poniéndose las vacunas.

39

Como le evaba una alimentación equilibrada y mucha confianza en que

todo iría bien, decidí no vacunarme.

Me llevaron por callejuelas con poca luz y ahí saltó el pánico. «Me van a

dejar sin lo puesto. Dónde me he metido. ¡Seré imprudente!». Mi miedo

asomó cuando menos lo esperaba, pero había algo que me decía, en lo

más hondo de mi corazón: «No te preocupes, todo está bien,

tranquilízate». Respiré hondo muchas veces hasta que la sensación

desapareció. Llegamos a una casita muy, muy modesta en el centro del

pueblo. Al abrir la puerta, pude ver a dos niños, dos niñas y una mujer

con un bebé en brazos dándonos la bienvenida. Me ofrecieron aposento

y un vaso de agua que, por educación y respeto, no rehusé. Hice ver que

bebía un poco y lo dejé encima de una estantería que se encontraba por

al í cerca.

Solo l evábamos unos minutos cuando oímos unos golpes en la puerta.

Fueron a abrir y empezó a entrar un montón de gente; todos me miraban.

Sevani me dio una bolsa de cacahuetes y me dijo que era la costumbre

que cuando venía un invitado como yo se hiciese un ritual con la gente

del pueblo. Uno a uno fueron pasando y yo interpretaba mi papel de

«amma por un día», pero en vez de dar abrazos daba cacahuetes y bendecía

a la gente poniéndoles la mano en la cabeza. Eso es lo que pasaba

externamente, pero internamente estaba alucinado. Ya que tenía

conocimientos de lo que es el karma 11,

me lo tomé todo como una

representación y miré de hacer mi papel lo mejor que pude.

Durante horas me pasé sentado en una silla dando bendiciones a todos

los habitantes de ese pueblecito. ¡Suerte que era pequeño! Al finalizar, me

invitaron a pasar a una habitación en el interior de la casa. En el suelo

había un trozo de tela de color morado y encima de ésta, un montón de

comida. Me hicieron sentar y comer a solas como símbolo de gratitud

11 Significa ‘acción, causa y efecto’.
Todas nuestras vidas están llenas de acciones y tenemos que recoger tanto los frutos de las “buenas” como el de las “malas” acciones. Pero como una vida no da para tanto,

la reencarnación es la consecuencia de que un alma tenga que regresar a encarnarse para percibir las

experiencias de sus acciones en vidas pasadas.

40

por mi presencia. Cuando acabé de comer, l eno hasta arriba, se sentaron

los demás invitados. La mujer y los hijos no comían. Según me contó

Sevani, el os comieron cuando todos nos fuimos.

Estábamos todos sentados en el suelo compartiendo unos buenos

momentos de hermandad cuando uno de los invitados le dijo a Sevani

que me tradujese que le gustaría que le hiciese alguna postura de Yoga de

las difíciles. Les hice señas con las manos en la barriga, queriendo decir

que estaba lleno, pero insistieron

muchísimo. Una de las posturas más

difíciles que sé hacer es una āsana en la que todo el cuerpo, como si fuese

una tabla, queda apoyado sobre los antebrazos en perfecto equilibrio

(Mayurasana), como una T donde el palo vertical son las muñecas y los

antebrazos y el palo horizontal es el cuerpo. Después me puse en

posición invertida, con la cabeza y los codos apoyados en el suelo

(Sirsasana), y por último, la flor de loto. Todos aplaudieron y se pusieron

a imitarme. Qué buenos momentos aquellos. Qué divertido todos

haciendo Yoga. Estuve jugando con los niños, dándoles volteretas y

tirándolos hacia arriba. La verdad es que me lo pasé muy bien. Desde

aquí les doy las gracias por todos esos buenos momentos.

Si tengo que explicar todo lo vivido en la India, necesito otro libro, pero

la verdad es que todo aquel mes fue mágico. Estuve con Vinud todo

aquel tiempo y me enseñó muchas cosas.

Tuve una visita inesperada de

mi hermanito Miguel, que también había
decidido ir a la India pero unos

diez días posteriores a mi llegada. Nos
amamos y le dije que se viniera

conmigo a disfrutar de todo lo que yo
estaba viviendo. Su historia

también es muy bonita y algún día
seguro que también te la contaré.

Después de todos aquellos días, Vinud
me ofreció la posibilidad de ir al

Himalaya a pasar un año con él y
continuar con mis estudios. El nombre

de Ram Kishan Puri me lo regaló porque para él significa “equilibrio”:

Ram, ‘el hijo del Sol’; Kishan, diminutivo de Krishna, ‘el oscuro de piel’, y

Puri, el nombre de la familia. Sin embargo, la repentina enfermedad de

mi abuela hizo que las cosas cambiaran, pero eso es otra historia que ya

te contaré...

41

Me había quedado en Poblet. Pues bien, te explico más. Aquel mismo día

cogí los bártulos y me fui en busca de un autocar hacia al í. Lo primero

que hice cuando llegué a Poblet fue dar una vuelta para ver si me

encontraba a alguien. Nada de nada, «deben de estar rezando», pensé en

tono de broma. Como cerraban pronto, por la tarde busqué un hospedaje

económico y el día siguiente Dios diría.

42

DÍA 8

Qué bien había dormido. Miré a través

de la ventana y me sorprendí

porque aún era de noche. Me levanté e hice mi meditación matutina. Me

senté y enfoqué mi atención en la respiración. Cuando llegaba un buen

rato, me apareció una imagen en la pantalla mental. Al principio era

difusa, pero después se hizo más clara: era el monje que había visto en el

sueño del día anterior.

En ese otro sueño hablé con él de muchas cosas relacionadas con el

futuro. Me explicó que el futuro tal y como lo conocemos ya no existe,

que de aquí en adelante todo iría muy rápido y que tuviera cuidado con

aquel os que se proclamaban conoedores de él. También me advirtió

que saldrían numerosos personajes que nos querrían convencer de que

canalizan a supuestos maestros y otros muchos que proclamaran una

única verdad. Que no hiciera caso de todos aquel os que se lucraran con

los dones divinos que se les ha

entregado. Que el verdadero maestro reside dentro de cada uno y la única forma de despertarlo es confiando en que es posible.

Añadió que mi futuro sería el que yo quisiera proyectar, pero si dejaba que mi voz interior me guiara, estaría donde tuviera que estar aunque no lo viera claro. Me sentiría más cómodo apoyándome de forma individual que en grupos, pero que el trabajo colectivo nos beneficiaría tanto a mí

como a los otros. Que mi resistencia estaba en trabajar con los demás y

que lo que más me dolía era ver la pasividad con la que las personas se

toman las cosas. Me dijo que en aquel momento no comprendía por qué

estaba siendo dirigido hacia ese trabajo de grupos, pero que lo entendería

más adelante.

Me esperaba un camino lleno de aventuras y muchas alegrías, pero antes

tenía que aprender a trabajar en equipo sin que me afectara su velocidad

de acción. Debía comprender que había perfeccionado la herramienta

más poderosa que hay, la atención, y que eso hacía que todo lo demás se

percibiera como si fuese despacio. Que mi energía era mayor que la media

y necesitaba un tiempo de adaptación y maestría para poder trabajar en

43

las tres dimensiones pero que, a la vez, tenía una gran responsabilidad de

practicar con el ejemplo, para así poder cooperar con los equipos de

rescate.

Antes de desvanecerse me pidió si podía hacer una práctica muy especial.

Resulta que tenía que hacer un viaje, pero no lo desvelaré todavía.

El resto del día lo destiné a pasear por ese parque natural tan bello de la

Sierra de Prades. Fue un día precioso. Me hacía falta estar más tiempo en

contacto con la naturaleza. Hay muchas formas de meditar y todas son

válidas. Lo importante es que no te engañes a ti mismo. En ese caso,

después de tantos días en Vinaixa,
necesitaba aquel paseo. Gracias

hermano sueño por tu ayuda.

El autocar estaba llegando... Regresé al
punto de partida; dentro de poco

me prepararía para emprender otra
aventura siguiendo las pautas que

había tenido en mi meditación matutina,
pero no sin antes acabar el día

siguiente una cosa que ya había
empezado.

DÍA 9

Aquel era día de limpieza, pero primero te voy a contar una cosa para

que puedas seguir el hilo del porqué de este diario y memorias.

El lugar en el que me encontraba era una casita de campo que tenía su

historia. Unos años atrás, con mi ex-novia, aunque me gusta más decir la

amiga con la que compartí siete años de mi vida, decidimos hacer un viaje

a México con un grupo de personas que estaban practicando radiestesia

y feng shui. Ella estaba haciendo el curso y gracias a todo lo que aprendió, de rebote, yo también lo aprendí. ¡Qué suerte la mía! Aquí le dejo este

agradecimiento por todos esos años compartidos. Sin el a, no cabe duda,

yo no estaría donde estoy. Gracias amiga del alma por toda tu dedicación, amor y cariño.

Resulta que le preguntó a su maestro si también me podía apuntar al viaje.

Chiqui, que es como se llama su maestro, le dijo que no había ningún

inconveniente en que fuésemos los dos,
y ese sin duda fue el principio de

lo que hoy es mi vida como ser
consciente.

El viaje de ida fue formidable y los
compañeros de viaje también. Son

unas bel ísimas personas. Llegamos al
aeropuerto y Chiqui ya nos estaba

esperando. Esa fue la primera vez que
tuve contacto con él y con el grupo

al completo. Alguien en el avión nos
aconsejó a los dos que ese viaje

probáramos de hacerlo como simples

amigos, que evitáramos el apoyo

que las parejas se dan siempre y que nos dejásemos fluir. Lo hablamos y,

más o menos, quedamos de acuerdo en que iríamos más sueltos,

dejándonos experimentar cada uno cualquier situación por muy

complicada que fuese.

El lugar al cual nos dirigíamos, la selva mazateca, estaba un pelín lejos de

Distrito Federal, así que fuimos aprovechando para recrearnos la vista

con esos hermosos paisajes tan cambiantes por donde pasábamos. Una de las paradas que estaban previstas era visitar las pirámides de Teotihuacán.

45

Las pirámides de Teotihuacán

Estuvimos paseando por el lugar mientras el resto del grupo hacía

prácticas de radiestesia en una de las plataformas al pie de la pirámide.

Subimos los escalones de la pirámide de

La Luna e intentamos sentir la

energía paseando por una de las terrazas de la pirámide. Más tarde, nos

reunimos en la cima e hicimos un trabajo con la acupuntura de la tierra.

No sé cuánto tiempo estuvimos al í sentados meditando, pero ahora

estoy seguro de lo que sentí. Mis energías internas se incrementaban con

cada instante en ese lugar. Me sentía l eno de vida y con ganas de

comerme el mundo. Que, por cierto, esa misma energía me acompañaría

durante muchos días después.

La selva mazateca

Al llegar, lo primero fue buscar un sitio para aparcar el vehículo, ya que

teníamos que dejarlo allí durante quince días. Después nos pusimos a

caminar un buen trecho para poder llegar al campamento que estaba en

el interior de la selva. Nosotros dos solo habíamos leído en la página web

que iríamos a hacer unas prácticas de crecimiento personal en medio de

la selva, pero la verdad es que no sabíamos ni siquiera lo que nos

depararía el viaje. Todo era un fluir sin saber: no había preguntas, todo

estaba tranquilo en nuestro interior.

Después de un largo recorrido subiendo por el sendero que conducía al

campamento, llegamos al punto de encuentro. Vimos un conjunto de

chozas construidas de barro y de cañas junto a una casa también de barro,

pero de mayor tamaño. Al decirnos que ya habíamos llegado pensé:

«¿Dónde?». Nos presentaron a la familia que vivía al í: el os serían los que

se encargarían de nuestra manutención.

También nos presentaron a una

pareja mexicana de psicólogos que, junto a Chiqui y su esposa,

conducirían las prácticas durante esos días.

Nos mostraron el lugar donde pasaríamos los quince días con sus

respectivas noches. La cocina estaba construida con maderos y planchas

de hojalata. También había dos

edificaciones más hechas de cañas y

46

barro. Una de ellas la utilizaríamos para hacer las prácticas y, a la vez,

también nos serviría de dormitorio.

Cuando vi aquel o, pensé: «¿Dónde

me he metido?!». La cabaña era espaciosa, sin nada en su interior; solo

había una especie de banco en forma de U hecho con barro y dos vigas

de madera que aguantaban el tejado. El techo estaba cubierto de cañas y

hojas de palma ya disecadas. El suelo era de barro natural; solo lo habían

compactado un poco, pero aún se podían apreciar las pequeñas piedras

incrustadas y las irregularidades. Las paredes también estaban hechas de

barro y había una ventana no muy grande en una de el as. Vaya, todo muy

rupestre.

Nos dijeron que escogiésemos un lugar para descansar y que, de ahora

en adelante, ese sería el sitio en el cual pasaríamos las noches. Ya nos ves

a todos buscando un lugar plano y sin piedrecitas. Misión imposible.

Alguien dijo: «Pero si está todo lleno de hoyos y piedras, ¿cómo

podremos dormir así?», y la respuesta fue muy reconfortante:

«Tranquilos, los hoyos y las piedras os harán acupuntura mientras

dormís». Se olvidaron de decirnos: «Si es que dormís». La verdad es que

ahora estoy muy agradecido por esa experiencia y tantas otras, como

utilizar el agua que recogíamos de la l

uvia, el paisaje tan bonito a la hora

de ir al baño –o, mejor dicho, abonar el campo-, vivir sin electricidad...

Los primeros días fueron un poco difíciles, sobre todo por la comida y el

dormir. Como llevábamos una dieta vegetariana, por si acaso cogimos

frutos secos, algún suplemento dietético y muchas más cosas. No

estábamos seguros de qué tipo de comida nos iban a dar y teníamos

miedo de pasar hambre. «Cómo han cambiado las cosas, Dios mío, y

ahora haciendo un ayuno de veintiocho días».

Con los días, el cuerpo se fue acostumbrando a los cambios y las cosas

fueron mejorando sobre todo gracias a las caminatas energéticas y a los

trabajos que hacíamos en grupo. Un día que siempre tendré presente es

el día de la ceremonia.

47

Ceremonia con los honguitos

El día anterior nos reunieron a todos y nos hablaron de una práctica muy

especial. Nos dijeron que celebraríamos una ceremonia y que teníamos

que comer poco, solo pan y café mazateco —que, por cierto, ¡qué bueno

es!—, que ese día no haríamos muchas actividades, que descansásemos.

¿Una ceremonia? —pensé para mí—. Bueno, vamos a ver de qué se trata.

El día de la ceremonia hicimos lo pactado y, al caer la noche, nos fuimos sentando todos juntos en el suelo, frente

a la cabaña. Ese fue el primer

momento que mi compañera y un servidor se enteraron de qué iba esa

ceremonia: consistía en ingerir unos hongos alucinógenos y sentir qué te

transmitían. Cuando fue mi turno, dije:

—No, gracias, yo no tomo drogas.

—Chiqui se quedó con una cara que ni

te cuento y respondió:

—¿No sabías que veníamos a hacer unas ceremonias?

—Pues no, creíamos que solamente

veníamos a hacer unos trabajos en grupo. –Chiqui se acercó:

–Mira, estos son seres vivos tienen la capacidad de hacerte recordar

aquel o que has olvidado. No son drogas sintéticas ni nada por el estilo.

Son seres con otro tipo de conciencia que están para ayudarnos, pero si

no te apetece hacer la ceremonia no pasa nada, puedes ir a dormir. –Miré

a mi compañera, que estaba sentada a mi lado, y dije:

–Voy a probarlo.

No estoy ni a favor ni en contra. Lo que sí puedo decir es que, como

experiencia, me fue muy bien, pero también hay que vigilar de no tomar

“los honguitos” muy a menudo porque pueden acarrear graves

problemas. Considero que no hay que ingerirlos como golosinas y si se

tiene que experimentar, se haga con gente que sepa lo que hace. En mi

caso, lo hice porque en esa semana de trabajos en grupo cogí mucha

confianza tanto con mis nuevos amigos como con los instructores, y eso

fue decisivo para tomar aquel a decisión.

48

La experiencia extrasensorial

Mi experiencia fue fantástica. Viví la aventura de la vida. Era la conciencia

en el momento de la primera formación unicelular y, de ahí, fui

avanzando por subespecies y especies acuáticas, reptiles, aves, felinos...

hasta llegar a la conciencia de un espermatozoide. Me movía como él, pensaba como él y sentía cómo iba subiendo por la vagina hasta llegar a las trompas de Falopio.

Ese fue un momento mágico. Me detuve entre la intersección de las dos trompas, como si decidiese qué camino era el mejor, “olfateando” dónde podía encontrar el óvulo. Decidí en un par de segundos escoger uno de los dos caminos y fui subiendo por la trompa de la derecha. Parecía que

estuviese solo. No había conciencia de más espermatozoides; mi

determinación era ir hacia el óvulo.

El encuentro con el óvulo fue impresionante. Apoyaba la cabeza contra

él y empujaba con todas mis fuerzas, como si de un taladro se tratase. El

óvulo era flexible como un plástico y me costaba perforarlo. Por fin, lo

conseguí: sentí que mi cuerpo se partía en dos y mi conciencia se unía a

la del óvulo. ¡Dios mío! No he vuelto a

sentir esa unicidad nunca más, y

ese fue el mayor regalo que me han hecho en mi vida.

Sin embargo, otra persona no tuvo tan grata experiencia. Vaya, que peor

no lo podría haber pasado: durante horas estuvo sentada sintiendo que

miles de serpientes la atacaban.

Una cosa tengo que decir: la experiencia que viví me pareció como si solo

hubiesen pasado unos pocos minutos y, en realidad, estuve al í de pie más

de cuatro horas. Cuando ya iba por la quinta repetición de la película –te

explico: vas viendo visiones y cuando se acaban vuelven a empezar por

el principio, repitiendo así toda la secuencia una y otra vez–, me dije:

«Vaya, esto se repite. ¿Cómo lo hago para pararlo? ¿Cómo salgo de la

rueda?». Pues con determinación, abrí los ojos y dije: «¡Basta ya!». Y todo

se paró.

En ese momento, vi a otra persona sentada cerca de donde estaba y, por

lo visto, no se lo estaba pasando tan bien como yo: gritaba y estaba

asustada. Es lo que te he explicado antes: miles de espermatozoides la

estaban atacando. Moraleja: «cuando buscas dentro de ti, no sabes lo que

puedes encontrar».

De regreso: salta el detector del aeropuerto

Después de aquel os días tan maravillosos que siempre levaré en mi

memoria, emprendimos el viaje de regreso. Habían sido días tan intensos

y me había recargado tanto de energía que, al pasar por el detector de

metales del aeropuerto, éste sonó. Me hicieron pasar unas veces más

diciéndome que me quitara todo lo de metal, pero no le evaba nada. Así

que, con un detector de mano, me fueron rastreando de los pies hacia

arriba buscando qué es lo que hacía saltar la maquineta.

Cuando el guarda llegó a la altura del

corazón, el aparatito empezó a pitar como si se hubiese vuelto loco. El guarda se me quedó mirando y me preguntó si le evaba marcapasos. Lo negué. No se lo creyó del todo, pero me dejó pasar.

Por mi cabeza pasaron infinidad de posibilidades, pero lo cierto es que todavía hoy no puedo decir por qué pitó el detector. Sin embargo, puedo suponer que aquellos días tan intensos crearon alguna especie de

magnetismo en mi corazón que hizo saltar la alarma. Mi corazón ya marcaba

otros pasos, muy lejanos de aquél os quince días antes de la llegada a México.

La casa de campo

Todo esto te lo he explicado para decirte que después de la experiencia

de vivir quince días sin agua corriente, ni electricidad, ni baño, ni

muebles..., decidimos comprarnos una cabaña, reformarla e ir a vivir al

campo. Eso sí, con un poco más de

comodidades.

Encontramos un lugar precioso en medio de un paraje natural rodeado

de pinos, sembrados, olivos, almendros... Como el de mis sueños

cuando era más joven, pero en vez de vivir en una casa de madera, ésta

50

era de piedra. Pensé: «La forraremos por dentro de madera». Había

mucho trabajo que hacer y mucho dinero que invertir, pero estábamos

tan ilusionados que la compramos.
Pensamos en muchas posibilidades:

que si hacer un centro de Yoga y meditación, retiros..., pero para eso era un poco pequeña.

Entonces es cuando la liamos. Como el terreno estaba en una zona

rústica, no nos daban permiso para ampliarla, pero convencí a mi

compañera de que si lo hacíamos rápido y no se enteraban, una vez hecha

ya no nos la podrían tirar.

Un día, por casualidad o causalidad¹², fuimos a una cena de Yoga. Allí

conocimos a un constructor que, tras explicarle la situación, se ofreció a

subir toda la estructura en cuatro días. Lo que pretendíamos no era

construir un palacio; solo queríamos hacerla unos veinte metros

cuadrados más grande. Ni corto ni perezoso, en un tiempo récord de tres

días teníamos hechos la estructura y el tejado. Todo parecía ir viento en

popa y, en un año y medio, ya casi la

teníamos toda lista.

Un día de primavera, el regidor de obras públicas se fue a cazar por la

zona en la que teníamos la casita de campo y se dio cuenta de que

habíamos ampliado una parte. Al cabo de poco tiempo, recibimos una

notificación de derribo procedente del ayuntamiento. Después de hablar

del tema con sus pros y contras, decidimos que no valía la pena

arriesgarse con abogados ya que la construcción, tenían razón, era ilegal.

Nos dieron un plazo de noventa días para el derribo o si no procederían el os con él.

Bien, una lección más, “bien aprendida” por las malas. Un día meditando me vino la respuesta a lo sucedido: «¿Cómo quieres respetar las leyes de la vida si no eres capaz de aceptar las humanas?».

Pues venga, hagamos un poco de matemáticas. Dispongo de noventa días, a tantos bloques de arcil a por día más el tejado, igual a: tengo que

12 Principio según el cual nada puede existir sin una causa suficiente.

51

ir sacando diez bloques por día. Hechas las cuentas, fui a practicar karma

Yoga¹³ y reconciliación con mis pensamientos, que los hubo de muy destructivos.

Con cada pieza que sacaba y con cada viaje con el carretón lleno de

escombros, me decía a mí mismo: «Con esto, mi pasado y mi presente

quedan reconciliados». Como buen practicante de Yoga, una de las

enseñanzas es el karma, y como yo creo en la reencarnación¹⁴, pues eso,

a saldar karma.

Pero ese no era todo el karma que aún tenía que saldar. Ayudando a los

albañiles a sacar las vigas de doce metros del tejado con una grúa, me

descuidé, pisé un machihembrado hueco y me colé por el agujero. Debajo

estaban todos los escombros y, dile suerte o lo que prefieras, me quedé

trabado entre las dos vigas como si estuviese haciendo el pajarito.

Lo primero que me pasó por la cabeza fue: «Aún no es suficiente»,

refiriéndome a mi karma. Una vez pasado el susto, solo quedaron las

lesiones menores. Ya tenía cuatro de las siete vidas gastadas, pero después

de todas esas circunstancias aún me quedaban cosas por saldar en ese

lugar. Menos mal que solo se trataba de liquidar deseos anteriores.

Los deseos por cumplir

Después de las obras, dejé un montón de maderas por quemar esperando

que un día pudiera hacerlo. «Los deseos incumplidos algún día u otro

serán realizados, a menos que se renuncie a ellos», me recordé a mí

mismo.

Era consciente de ello y de hecho, había podido renunciar a muchos

deseos materiales sin demasiado problema, pero otros, como por

ejemplo ese, se ve que tenían mucha fuerza. Yo lo atribuyo a que cada

13 GITA, BHAGAVAD. «Renuncia en Mí todas tus acciones y empeña la batalla libre de esperanza

y egoísmo, posada la mente en el Supremo Ser.» p. 80.

14 Encarnación de un alma en un cuerpo nuevo tras separarse de otro por la muerte.

52

vez que miraba aquel montón de maderas me decía: «Tengo que

quemarlas. Mira qué desastre al í en medio».

Pues bien, aquel y otros trabajos había que finalizarlos. Aquel a mañana

me imaginé cómo ardían las maderas y cómo el lugar del campo que

estaba lleno de malas hierbas quedaba limpio y listo, como ya hace tiempo

que un servidor deseaba.

Manos a la obra, prendí fuego y fui amontonando las maderas. Mirando

cómo se quemaban iba pidiendo que se fundiera con el as cualquier otro

deseo no consciente cuando, de repente, saltó a la mente un pensamiento:

«Se tiene que arar la tierra». Durante la mañana oí algún tractor, de modo

que estuve atento por si algún vecino le evaba el arado y me podía hacer

un favor.

Vaya, aquel era mi día de suerte: el señor al que tenía arrendado las tierras

apareció para arar todo el terreno. Se alegró de verme, ya que desde que

me fui a la India no tenía noticias mías. Después de hablar un poco de

todo, aceptó ayudarme a finalizar el trabajo.

Más tarde, cuando todas las maderas ya casi se habían consumido por las

l amas, me preparé un té calentito con las cenizas que habían sobrado y

medité observando la naturaleza.

Qué bonito, qué colores. Vi un pájaro carpintero haciéndose el nido cerca

de al í donde me había sentado. Que yo recuerde, aquel era el primero

que observaba de tan cerca. Era precioso... Llevaba una ramita en el pico

y volaba. Contemplé el cielo, aquel día

era más azul que días anteriores.

El tiempo acompañaba para estar sentado a fuera de casa y poder así

observar un lienzo de colores cambiantes a cada instante junto a las

melodías del piar de los pájaros. No sabía cuánto tiempo había pasado,

pero el sol tenía sueño y se retiraba. Descolgué la ducha portátil, una

bolsa de plástico negro que utilizan los alpinistas cuando están de

escalada y en la cual, durante todo el día, se había ido calentando el agua.

Me di una ducha relajante y gratificante.
Hice las prácticas y me fui a

dormir que el día siguiente había
movida.

53

DÍA 10

Me levanté temprano. Ese día me sentía
estupendo. Hice las prácticas y

me puse en marcha. Según mi precioso
sueño del día anterior, aquel día

me preparaba para ir a la Basílica de la
Sagrada Familia, en Barcelona,

para hacer una meditación en su interior.
El día era precioso, hacía un sol

radiante. Cogí el tren dirección Lleida y
de al í, a Barcelona.

Recordé que hacía ya muchos años que
había visitado por primera vez la

Sagrada Familia. Fue en una excursión
que organizó la escuela en la que

estudiaba de joven y en aquel momento,
contemplándola de nuevo, me

parecía como si aquel a fuese la primera
vez que la visitara. Qué

preciosidad. El señor Gaudí sí que era

un genio. Me quedé embobado

mirando todo aquel templo, pero no me olvidé de mi cometido y,

mientras observaba toda aquel a inmensa construcción, busqué un lugar

más o menos tranquilo para hacer la meditación. Me habría gustado

hacerla en la ábside o cerca de al í, pero como vi que no dejaban pasar,

tuve que buscar otro lugar.

Vaya montón de gente. Suerte que ponía que era un lugar de oración y se

pedía silencio, si no aquel o habría parecido unos grandes almacenes.

Detrás del altar había como siete capillas para la oración –al menos eso

decía el cartel–, pero al llegar, también vi que tenía un cordoncito rojo y

que no se podía pasar. Sin embargo, eso no me preocupaba; seguro que

encontraría un sitio perfecto para hacer la práctica mientras me iba

empapando de tanta perfección.

Como decía en la guía, Gaudí quería que el templo tuviese una estructura

como si de un bosque se tratase. La verdad, viendo esas columnas de seis, ocho, diez o doce vértices que se alzan y se ramifican hasta la bóveda

formando figuras parecidas a flores, me daba la sensación como si entrase

en un bosque mágico de piedra caliza. Iba paseando admirando aquel a

gran obra. En el papel que cogí del punto de información se mencionaba

un audiovisual del proyecto y pensé que no estaría mal ir a donde se hacía.

Me dejé guiar por el gentío y el sentido

de observar cada rincón de aquel

templo. Vi un cartel que ponía «Museo»
y me dirigí hacia al í. Lo cierto

54

es que me apetecía más encontrar un
rinconcito para meditar que ver el

museo, pero aún no había encontrado el
sitio, de momento no me sentía

atraído por ninguno. Quería estar
cómodo y no forzar a hacerlo por

hacerlo.

Entré en el museo y no estaba nada mal:

había bocetos y maquetas. ¡Vaya,
qué sorpresa! En la entrada principal de
Les Glòries había un jeroglífico
con una tabla de cuatro por cuatro con
diferentes números en su interior
que no conseguía saber qué querían
decir, y después de varias
combinaciones en las que no daba con la
solución, me dije: «Bueno, ya
aparecerá», y mira tú, ahí estaba la
solución.

Vaya, también estaba la sala
audiovisual. Continué caminando y, en

aquel a misma planta al fondo, solo había una pantalla mostrando algunas

imágenes. Me entró curiosidad y me fui acercando. Lo primero que me

llamó la atención era que las paredes estuvieran desnudas. No había ni

cuadros, ni maquetas... Qué raro – pensé–, ¿lo estarán reformando?. Al

llegar al fondo, vi un busto del señor Gaudí y en el monitor se mostraron

imágenes de su tumba que, precisamente, estaba al otro lado del muro en

la planta inferior. En el muro había tres

ventanales por los cuales se podía ver la sala donde estaba la tumba.

Pero lo que más me atrajo fue la imagen de la Virgen María, justamente

tocando al muro y cerca de uno de los ventanales. En aquel momento

supe que ese era el lugar. Observé que no infringiese ninguna norma y

que no molestara. Me senté entre el hueco que hacía el muro con uno de

los lados del ventanal y así, casi de espaldas en el rincón, no molestaría a

nadie. Observé que el lugar no era muy frecuentado. Los que venían,

como no era un lugar muy vistoso, se iban rápido. Perfecto.

Primero visualicé el espacio en el cual me encontraba, el altar y la Virgen

María. Fui impregnándome de la esencia del lugar. La respiración se

aquietaba y todo mi cuerpo se relajaba. No tenía que hacer nada especial,

solo sentir cómo la energía femenina exterior se unía con la de mi interior.

Durante la práctica fueron apareciendo

imágenes y una de ellas

55

permaneció fijamente: la Madre Tierra rodeada de siete anillos con los

colores del arcoíris, hasta que desapareció.

Entonces entendí por qué la Sagrada Familia era el lugar perfecto para

hacer la meditación. El señor Gaudí diseñó aquel espacio para que fuese

un punto de encuentro entre todas las culturas del mundo. Era el único

templo de piedra en el que realmente me había encontrado sumergido en

la naturaleza. Aquel templo era fresco y en continua construcción. Era y

será un punto muy importante de encuentro espiritual.

Todo lo que hago va relacionado con mi proyecto de vida. Cada uno de

nosotros no ha nacido por casualidad en este mundo. Eso es lo que siento

yo, o puede que tú pienses que sí; no es relevante. Si me permites, te

expresaré mis creencias y te daré una

información que, para mí, ha sido valiosa.

Cada persona tiene que lograr encontrar el sentido de la vida; en caso

diverso, siempre notará que le falta algo. Puedes poseerlo todo, pero si

no te sientes realizado serás como un mendigo que no tiene nada. Hay

que esforzarse mucho cada día para llegar a entender no el plan cósmico,

ni el de nuestro sistema solar, ni tan solo el de la vida en nuestro planeta;

sino algo más cercano: a ti mismo.

Cada uno de nosotros es una esencia de vida. Posees una capacidad que

puede que a veces se te pase desapercibida: la de elegir. Todos tenemos

esa posibilidad; incluso la persona privada de toda su libertad de acción

tiene esa posibilidad: la capacidad de elegir en qué queremos creer o

pensar. Nadie puede cambiar nuestros pensamientos sin nuestra

voluntad, y con el o no me refiero a nada

oculto o extraño. Hay que

aprender a conocernos. Hay que practicar la auto observación y la

voluntad de acción. Hay que aprender a materializar los pensamientos.

Hay que saber qué clase de pensamientos queremos.

Muchas veces he puesto este ejemplo, pero creo que es muy entendedor:

visualiza una estantería con dos botel as, las dos con el mismo precio. En

una, hay un cartel que pone «pensamientos positivos» y en la otra,

«pensamientos negativos». ¿Cuál de las dos comprarías? Entonces, si

56

eliges la de los pensamientos positivos, ¿por qué dejas que las imágenes

impresionadas en tu mente, que no son de esa clase, revoloteen a su

antojo sin menor resistencia? Tú no eres tus pensamientos; esas

imágenes, la mayoría, fueron implantadas desde tu niñez. Ejerce una

resistencia sobre ellas, reedúcate y solo nutre de las que te traen paz.

Ese es sin duda un enorme trabajo, pero la recompensa es grandiosa y

merece la pena hacer prácticas para conseguirlo.

Mi proyecto de vida es ayudar a unir a todas las personas en el respeto y

en el amor. Siempre me había hecho estas preguntas: «¿Por qué el mundo

está tan mal? ¿Por qué permitimos que esto suceda? ¿Por qué los

maestros, cada uno con sus enseñanzas, no se unen?». Seguramente,

como dicen muchos, todo está bien.

Pero una cosa sí está clara: si quieres cambiar el mundo, primero empieza

por ti. Y un día lo vi claro, vi cuál era mi camino: ayudar a que todas las

células se unan en un solo propósito, ayudar a nuestra Madre Tierra. Pero

el camino es largo y, aunque voy haciendo pasos, me queda mucho que

aprender y hacer.

Actualmente, estoy creando una iniciativa que, por el momento, es una

sorpresa y seguro que oiréis hablar de ella en un futuro no muy lejano

(creer es crear). Es de gran envergadura pero, a la vez, muy sencilla. Se

tienen que superar muchos obstáculos que tendemos a encontrarnos en

nuestra manera de actuar (nuestras acciones), como el orgullo, la envidia,

la avaricia, la monotonía, el conformismo... Pero con confianza y

perseverancia, tarde o temprano se consigue todo.

57

DÍA 11

Como cada día, hice las prácticas. Ese día me tocaba limpieza. Las

maderas ya se habían quemado, pero junto a ellas había tres puertas

grandes forradas de clavos y otras piezas de metal. Había que dejar limpio

el terreno para que cuando mi amigo Pau pasara la máquina para quitar

las malas hierbas, no encontrara ninguna pieza de metal que pudiera

estropearla.

Entre el montón de cenizas, vi que había multitud de clavos y eso me dio

una idea: (P) practicaría una meditación con los clavos y las cenizas.

Mejor dicho, intentaría estar presente todo el tiempo. Cada clavo

que cogiera, tenía que saber cómo era: el tamaño, la forma... y

también tenía que ser consciente de mi postura: primero, estaba de

cuclillas sobre la pierna izquierda; después me cansé y cambié a la

derecha, al cabo de un rato estaba doblando la espalda... Y

cualquier pensamiento externo a ese

trabajo lo iba a apartar.

Apartar es un decir, pero en realidad lo que hacía era volver a poner

mi atención en lo que estaba haciendo. Cuando era consciente de

que no estaba presente en lo que hacía, volvía a enfocar toda mi

voluntad en volver a traer mis sentidos al aquí y ahora.

Bueno, no había ido nada mal: había empezado cuando el sol estaba por

encima de ese árbol y para entonces ya estaba sobre mi cabeza. Había

acabado justo a tiempo, antes de que hiciera más calor.

Este tipo de prácticas las suelo utilizar bastante a menudo con trabajos

rutinarios y repetitivos. Cuando ponemos el automático, la mente

empieza a deambular por aquí y por allá dejando en un segundo plano el

trabajo que estamos realizando. Si no estamos presentes en lo que

hacemos, podemos llegar a lastimarnos. Diría que muchos accidentes

laborales ocurren porque no estamos

acostumbrados a estar atentos a las

tareas que realizamos durante periodos largos. Cuanto más tiempo

transcurre, más malas posturas adoptamos y el cansancio hace el resto.

En el día de hoy, te animo a estar atento en la mayor medida que te sea

posible en las cosas que, aparentemente, no tienen importancia. Te

58

sorprenderías de la cantidad de detal es que se te pasan por alto. Es como

cuando ves una película varias veces,
siempre descubres algo nuevo de lo

que no te habías percatado. Esto nos
ocurre porque no tenemos

suficientemente desarrollada la
capacidad de estar atentos. Vaya, que
nos

despistamos fácilmente. Hay multitud de
ejercicios para desarrollarla

pero, claro está, hay que practicarlos
porque con solo leerlos no nos van

a cambiar los hábitos. Por eso, ese
ejercicio es perfecto para practicarlo

en cualquier parte y en cualquier momento. Solo tienes que querer, que seguro que es lo más difícil de toda la práctica: el hecho de empezar.

En el ayuno pasa lo mismo: lo más complicado es empezar y, si encima estás rodeado de comida o tienes que preparar la comida de la familia, lo más seguro es que nunca empieces. Los primeros ayunos recomiendo que se hagan en solitario, tomándose unas mini vacaciones y así, de paso, los demás valorarán el trabajo que haces

cada día. Es como tocar dos
botes de una tirada.

Los tres primeros días son los más, por decirlo de alguna manera,

complicados. El cuerpo está habituado a hacer unas comidas y a las horas

punta, como si de un bebé se tratase, te pide su biberón. Aquí es donde

tu determinación tiene que ser fuerte. No te dejes engañar por el

estómago; él siempre se queja.

Recuerda, tú no eres el estómago. No

puedes dejar que un órgano del cuerpo te diga lo que tienes que hacer.

Pasado ese periodo, ya no requerirá tanta atención por tu parte y saldrás

victorioso de tu primer ayuno de más de tres días.

El segundo enemigo para ayunos más largos es el miedo. Como no

tenemos experiencia, nos aparecen pensamientos opuestos a seguir con

el ayuno. Tenemos que revisar si hay algo de cierto en la alerta, pero solo

la experiencia podrá ir aplacando esos

pensamientos de miedo. Es

recomendable empezar con poco tiempo e ir subiéndolo paulatinamente

y al principio, si es con ayuda de una persona entendida, mejor que mejor.

Si yo hubiese hecho caso de estos consejos cuando empecé, me habría ahorrado muchos dolores de cabeza.

59

Cuando decidí dejar de comer carne, lo hice después de practicar una

limpieza que se llama «limpieza del

Tantra Colón». Esta práctica consiste en ayunar durante siete días y tomarse un litro y medio de un brebaje

natural al que yo le doy el nombre de «desincrustante» porque hace que

todas las impurezas adheridas a las paredes intestinales se ablanden y,

junto a las lavativas diarias –dos para ser exacto–, se va arrastrando toda

la película de residuos que durante años se han ido acumulando.

Si alguna vez has visto el desagüe de tu encimera o lavabo, te podrás

hacer una idea de cómo están nuestros intestinos después de todo este

tiempo de existencia. En los intestinos hay unas velosidades que es por

donde absorbemos los nutrientes. Con el paso de los años y según el tipo

de alimentación que llevemos, estas se taponan perdiendo parte de su

capacidad de absorber nutrientes, con la consecuencia de que

necesitamos comer más para estar igual de alimentados (la técnica que

utilicé la dejo explicada al final de libro

por si quieres hacerla).

No hay que hacer cambios bruscos en la alimentación. Eso es lo que me

ha enseñado la experiencia propia y ajena. En mi caso, al dejar de comer

carne y luego hacer una dieta vegetariana estricta, sufrí un estreñimiento

severo. Mi sistema digestivo estaba acostumbrado a evacuar cuando

llegaban los depósitos a una cierta medida. El caso es que llegaba una

dieta macrobiótica con la cual no ingería

agua mineral de botel a; solo

consumía líquidos que procedían de los alimentos. Esto ocasionó que los

depósitos fueran mucho menores y estuve días sin ir al baño. Cuando fui,

tenía un tapón de cuidado que me produjo unas fisuras anales que me

acarrearon muchos dolores de cabeza.

Si tuviese que volver a hacerlo, seguiría estos pasos: primero, dejaría de

comer la carne de cerdo; después o durante, introduciría los productos

integrales en la dieta y los sustituiría por los refinados, haría algún ayuno

de uno a tres días y quitaría la carne entre semana; solo la tomaría los

fin de semana. Este tipo de alimentación es la que recomendaría a la

mayoría y después, según vayan cambiando de hábitos o conciencia,

dejaría el pescado y consumiría menos leche y huevos. Con esto evitarás

60

posibles desajustes digestivos. Espero que te sirva esta información para

mejorar tus hábitos alimentarios.

Ya era medio día y tocaba comer prana.
Practiqué los ejercicios de

Pranayama y me puse a hacer una siesta.
(P) Descansé muy bien y

después di un paseo consciente. Ese día,
en vez de mirar el paisaje,

lo hice en el suelo y puse toda la
atención en cada paso que daba,

observando al cuerpo: la postura, la
fuerza con la que piso con la

pierna izquierda, lo mismo con la otra
pierna, las lumbares, las

cervicales... Es decir, estar atento a lo que sucedía al caminar.

Esa práctica me sirvió de mucho porque, con el a, descubrí que tenía un

mal hábito postural al caminar. Me di cuenta de que cargaba más peso en

la pierna izquierda que en la derecha, como si fuese cojo, pero

visiblemente no se apreciaba y después de caminar sentía dolor en las

lumbares. Con el a pude poner más atención y corregir con el tiempo mi

mal hábito.

(P) Después de la caminata consciente, tocaba una práctica de

Yoga y meditación. Me senté cómodamente y conté 108

respiraciones profundas. La respiración se aquietaba e iba

apartando cualquier pensamiento que me aparecía. Centré mi

atención en el entrecejo y visualicé un círculo. Si venía una

distracción, volvía a centrar mi atención en ese punto y visualizaba

de nuevo el círculo hasta que sentí

cansancio; entonces es cuando

abandoné la práctica.

El sol ya se había escondido entre las montañas y gradualmente iban

apareciendo las estrellas. Salí al exterior y me senté en una silla reclinada

hacia atrás para ver mejor el espectáculo. Estar allí en el campo, poder

contemplar el firmamento lleno de estrellas, la vía láctea... Era precioso,

todo era paz... Suspiré y dejé que aquel momento me inundara...

DÍA 12

¡Vaya! Aún no era de día. Pero qué a gusto que estaba en la cama; no

tenía ganas de sentarme a hacer las prácticas... (P) Pensé que ese día

no me levantaría, sino que las haría en la cama. Me estiré boca

arriba, separé un poco las piernas y los brazos del cuerpo y conté

108 respiraciones completas. Ese día me apetecía observar cómo

mi abdomen subía y bajaba, nada más, sin contar ni intervenir en el proceso.

Observando el ritmo respiratorio puedes tener una idea de cómo te

encuentras, ya que la respiración está conectada a nuestra mente. Si la

mente está muy preocupada, verás como el ritmo es irregular. Por el

contrario, si estás tranquilo, la respiración es fluida.

Hice la práctica de Yoga y me fui a caminar.

La casa y la vida espiritual

Mientras iba andando, me vino un recuerdo. Ese día hacía más o menos

dos años que había dejado el trabajo de autónomo que durante cinco

años había luchado por subir. Trabajaba de autónomo informático y

hubo etapas en las que incluso pasaba noches sin dormir para acabar

proyectos que requerían urgencia. La media diaria estaba entre doce y

catorce horas frente al ordenador. Unas veces reparándolos, otras

limpiando virus, otras –las que más–
programando aplicaciones

ofimáticas o páginas web...

Llegué a pesar noventa y seis kilos de
mis ochenta y dos kilos de

costumbre. Casi no tenía tiempo para
meditar y practicar Yoga. Pero me

gustaba el trabajo que realizaba y casi
no me daba cuenta de lo que me

estaba pasando. A su vez, estábamos
reformando la casa de campo e

invertíamos todos los sábados y
domingos en arreglarla. Fueron dos años

frenéticos l enos de ilusión y desilusión.

Como te he contado, nos hicieron derribar lo que habíamos construido

ilegalmente, pero la parte de la cabaña antigua la reformamos toda y se

62

podía vivir en el a. A mí, personalmente, me hacía mucha ilusión ir a vivir

al campo. Lo tenía todo previsto: recogeríamos el agua de la lluvia y la

almacenaríamos en un pozo precioso de piedra de cinco mil litros que

estaba cerca de la cabaña...

Sin embargo, haciendo cuentas, con las precipitaciones que se producían

anualmente no tendríamos suficiente, así que diseñé un sistema para

ahorrar agua. Compramos dos depuradoras biológicas para separar y

reaprovechar las aguas grises y las fecales. Las aguas grises eran recogidas

en una depuradora y después, por decantación, iban a parar a un depósito

donde se almacenaban ya depuradas. Con un motor de agua las subíamos

hasta otro depósito cerca del tejado, y el agua de ese depósito se utilizaba

exclusivamente para llenar la cisterna del retrete. Las aguas grises iban a

parar a la otra depuradora y, también por decantación, iban a otro

depósito para regar el huerto por infiltración. Con ese sistema podíamos

ahorrar hasta el setenta por ciento de agua.

La energía eléctrica la obteníamos de un aerogenerador. Al ser una era,

casi siempre hacía viento. Para

economizar la electricidad, hice tres circuitos independientes: uno de doce voltios para la luz ambiental, otra línea de doscientos veinte voltios para el consumo de los pequeños electrodomésticos, que provenía de la energía almacenada en las baterías y el aerogenerador, y la última línea, también de doscientos veinte voltios, para la bomba de agua y el cargador de baterías que provenía de un generador eléctrico a gas butano. Con este sistema, el ahorro era

importante y solo necesitábamos comprar dos botellas de gas al mes. La

basura era reciclada y la orgánica la utilizábamos para hacer compost.

Pero todo, o casi todo, tiene un pero.

La separación

Una mañana, mi amiga y yo tuvimos una conversación de esas que

cambian la vida de las personas. A ella ya no le hacía mucha ilusión ir a

vivir al campo porque no se sentía muy segura de ir sola por las noches

a un sitio que estaba apartado varios kilómetros del pueblo más cercano.

Pero, en cambio, a mí sí que me hacía mucha ilusión ir a vivir al campo y

63

poder reducir mucho los gastos. Eso me habría permitido dejar de hacer

tantas horas en el trabajo y poderme dedicar a la búsqueda interior, que

ya requería mi atención. Tenía la certeza de que reduciendo los gastos

podría haber llegado a hacer tan solo ocho horas de trabajo. También me

habría permitido escoger qué faenas me
le venían más y las que no, ya no

me habría hecho falta hacerlas por
necesidad de dinero.

¡Quería libertad! Quería liberarme de la
rueda en la que estaba metido.

Cuanto más cosas necesitaba, más
trabajo tenía que hacer y menos

tiempo me quedaba para mí y para
compartir. Mi deseo era dedicarme a

buscar en mi interior las respuestas:
«¿qué sentido tiene la vida?, ¿cómo

funciona todo esto?, ¿qué es lo que yo

hago aquí?» y muchas más.

También probar si el Yoga y la meditación me conducirían a la verdadera

felicidad.

Estuvimos compartiendo todo eso y mucho más. Los dos llegamos a la

misma conclusión: cada uno tenía que ir por caminos diferentes. El

camino como pareja había llegado a su fin. Pero una cosa teníamos y

tenemos clara: antes de ser pareja fuimos amigos, y cuando dos personas

basan principalmente su relación en la amistad, aunque los caminos se

separen, dicha amistad perdurará en el tiempo.

Los dos nos queremos del mismo modo que cuando éramos pareja,

porque lo compartido no puede olvidarse o no tendría que suceder; lo

único que cambia es que no hay deseo sexual o atracción emocional.

Ahora somos muy buenos amigos y nos ayudamos cuando lo

necesitamos. Para mí, el a ha sido una

luz que iluminó mi sendero

espiritual, y por eso le estoy muy agradecido. Te quiero de Ser a Ser.

La transición

Me instalé en la casa de campo – bautizada como «Era natura»– y empecé un camino hacia mi auto descubrimiento. Al principio, trabajaba media jornada y la otra la dedicaba a leer, practicar Yoga y buscar, buscar respuestas en mi interior. Con el paso del tiempo, solo trabajaba

esporádicamente y podía dedicar más tiempo al auto conocimiento. Cada

día me levantaba a las seis de la mañana para meditar y después hacía

64

Yoga. Daba un paseo, preparaba la comida y hacía concentración. Otro

paseo, Yoga y leía. Preparaba la cena a las siete de la tarde, un poco de

lectura, Yoga, meditación y a dormir.

Así cada día; solo me saltaba el

ritmo para hacer trabajos esporádicos.

Después de tanta dedicación, un día llegué la respuesta tan esperada. Cada

día en mis meditaciones le pedía a mi ser interior que me revelara la

respuesta a esta pregunta: «¿Qué he venido a hacer yo aquí?». Rezaba a

Dios; qué cosa más sorprendente. Tres o cuatro años atrás, no me

acuerdo bien, no creía en Dios, y el simple hecho de utilizar esa palabra

me creaba malestar. Me preguntaba: «¿Qué es Dios? Solo es una palabra»,

me decía. Yo creía en algo, pero no

sabía qué era o cómo definirlo. Se

podría decir que había sido agnóstico desde pequeño.

Me acuerdo bien de las conversaciones que tenían mi hermano mayor

Miguel y mi hermana Mari Carmen: mi hermano con sus ideas

evolucionistas y mi hermana, con las enseñanzas de los testigos de

Jehová. Actualmente, han cambiado mucho los dos, cada uno con sus

creencias; parece que el paso del tiempo vuelve más tolerantes a la

personas, o puede que sea yo que los miro con diferentes ojos. Ellos me

enseñaron mucho de lo que sé. Mi hermana siempre mencionaba pasajes

de la Biblia y mi hermano, las teorías científicas. A los dos les doy todo

mi amor y cariño por estar siempre a mi lado. Sin ellos, yo no sería el que

soy ahora. Gracias, preciosos.

La voz interior

Rezaba y rezaba a Dios que, para mí, es la Esencia de la Vida. Todo lo que

conocemos tiene un elemento indispensable; sin ese elemento, no existiría. A eso, ese, esos, esas..., dilo como quieras, que hace que la vida sea posible. Al Padre le rezaba día y noche para saber qué hacía aquí, y un día, leyendo el Bhagavad Gita tal y como es, en una de las páginas de la introducción leí: «Hemos venido a servir al Señor».

Una corriente eléctrica recorrió toda mi columna vertebral desde el

cóccix hasta la coronilla y, en ese

momento, supe que eso era cierto. Yo

había venido a servir al Señor, a Dios.
Dejé el libro y me puse a rezar

65

dando gracias por haber “iluminado” mi
oscuridad. Ésa fue también la

primera meditación en la que oí una voz
interior diciéndome: «Tu retiro

ha acabado. Sal y ayuda a los que te lo
pidan y tú puedas hacerlo;

comparte lo aprendido con los demás».

Salida y obertura

Me volví a unir al grupo de lectura de la Sociedad Teosófica en

Mollerussa y al í encontré a un viejo amigo, Xavi. Xavi y yo nos

conocimos en un seminario de teosofía que muchos años atrás hicimos

en Terrassa. En esa época hacía poco que había conocido a mi amiga,

con la cual, con solo dos meses de conocernos, nos fuimos a vivir juntos.

Se podría decir que ese fue mi primer seminario espiritual. Yo, desde muy

pequeño, me había sentido atraído por

Egipto y un día llegué un tríptico

a nuestra casa dirigido a mi amiga. Por
aquellas coincidencias de la vida

—causalidades, mejor dicho—, me lo
enseñó y me animó a ir. Ahí empezó

mi despertar espiritual y desde entonces,
junto a ese despertar, una lluvia

de preguntas sin respuestas.

El seminario duraba tres días, si
recuerdo bien, y la organización había

previsto que la gente que viniese de
afuera pudiera quedarse a dormir en

la casa de alguien que viviese en Terrassa. Así es cómo conocí a mi

segunda familia: Pepi, Pep y Neus. Una familia extraordinaria. A la hora

de distribuirnos para ir a cenar y dormir ese día, a Xavi y un servidor nos

tocó ir con el os y nos acogieron como si nos conocieran de toda la vida.

Ese fue el momento en el que esas grandes almas se convirtieron en mis

amigos, aunque esos no fueron los únicos amigos que hice.

Conocí a un psicólogo muy peculiar l

amado Isaac que rompió a pedazos

todas mis creencias sobre los psicólogos. Su peculiar acento y su forma

de entender las cosas, así como su bagaje espiritual, me empujaron hacia

la teosofía. Isaac es un gran entendido en la cultura egipcia y, sobre todo,

en el ocultismo egipcio.

El seminario fue fantástico y nos hizo trabajar mucho. Una anécdota es

que en el apartado de un ejercicio, se nos pedía que contestásemos qué

cantidad de miedo teníamos frente una situación, y yo, ni corto ni

perezoso, dije: «Yo no tengo miedo a nada». Él me miró como cuando

miras a un niño que no sabe lo que dice y eso me cabreó. Ahora entiendo

esa mirada de condescendencia después de haber observado durante

todo este tiempo mis miedos superficiales y subterráneos que ni tan solo

yo sabía que existían. Gracias Isaac por

tus valiosos ejercicios de

introspección y por todo tu trabajo desinteresado. Creo que de ti he

cogido ese espíritu de hacer las cosas sin lucro. Gracias, hermano, por

todas tus enseñanzas.

Detrás de un gran hombre, siempre o casi siempre hay una excelente

mujer. Clarisa, una amiga de Isaac, es una de esas mujeres con mucho

bagaje que ha profundizado en el conocimiento de sí misma, y eso se

nota en todos los seminarios que he hecho con los dos. Él es más

razonamiento y el a, más intuición. Aunque no son matrimonio, tengo

que decir que como pareja de trabajo son de lo mejor que he visto. Donde

no alcanza el intelecto, llega la intuición, y a la inversa. Para mi entender,

los dos han formado el equilibrio perfecto en cualquier seminario que he

estado con ellos. También he de dar las gracias a todos los miembros de

la Rama Teosófica de Terrassa. Gracias

a el os y a su amable acogida, he

podido hacer unos seminarios que me han beneficiado más de lo que

puedo expresar aquí con unas pocas palabras. Gracias a todos.

Esos días marcaron, sin duda, una nueva concepción de la realidad y algo

del velo de maya¹⁵ se fue desprendiendo. Después de esos tres días,

continué yendo a seminarios y los lazos entre Pepi, Pep y Xavi fueron

creciendo hasta hoy que,

indudablemente, son unos de mis más grandes

amigos.

Como he dicho, después de mi incomunicación con el mundo exterior,

empecé a ir al grupo de estudio y lectura de la Sociedad Teosófica en

Mollerussa. A causa de mi interés por esta comunidad de personas que

15 En el hinduismo, significa ‘irrealidad, ilusión, no real’.

tan bien me habían acogido en Terrassa, quise profundizar más en su ideología.

En estos grupos de estudio se suele escoger un libro y se van leyendo

fragmentos. Al finalizar la lectura de cada párrafo, hay una persona que

hace de moderador del grupo y da aclaraciones sobre la posible

interpretación del texto leído. Después, los que quieren dar su punto de

vista, lo hacen por turnos, haciendo así un debate sobre lo leído. En mi

caso, encontré de gran ayuda estos grupos que te permiten compartir tu

ideas con los demás. Es fantástico poder expresar tus vivencias con los

demás, y más aún cuando con la gente de tu entorno no puedes compartir

los cambios que estás experimentando.

En el apartado de creencias religiosas o pensamientos espirituales no

siempre es fácil encontrar gente con quien compartir tus dudas. También

quiero dar las gracias a todos los que asistieron y en especial a Josep M^a,

que hizo de moderador del grupo, por su acogida y su cariño.

Nuevos amigos

Al ver a Xavi tuve muchas ganas de quedar con él para contarle mis

experiencias y saber cómo le iba a él. Sentada a su lado, había una cara

nueva que no conocía. Se veía que eran amigos porque comentaban

muchas cosas entre los dos. Al finalizar la lectura, nos saludamos y le pedí

si querían ir a tomar algo. Él, riendo, respondió que eso mismo es lo que

querían decirme ya que Marta, su amiga,
y él pensaban lo mismo. Dicho

y hecho, nos fuimos los tres a un bar y
nos pusimos al día de todo. Ese

día fue mágico; parecía que hubiésemos
estado toda la vida unidos.

Así es como ahora Marta y yo somos
muy buenos amigos. Ella ha dado

diferentes fiestas a las que he podido
asistir y conocer nuevos amigos

que, sin duda, han hecho de mi vida un
mundo mejor. Gracias a ellos he

aprendido el valor de la amistad, dar sin

esperar nada a cambio, compartir

experiencias sin ser juzgados, los toques
de atención cuando eran

necesarios... Gracias, amigos, por estar
ahí. Sin vosotros, no habría

encontrado el valor de la amistad. Os
quiero, mis preciosos tesoros.

68

Todo esto viene del recuerdo de cuando
emprendí mi camino, de trabajar

solo para tener lo necesario, para poder
continuar viviendo en vez de

vivir para trabajar.

El año 2010, cuando regresé de la India vendí las cosas que no me hacían

falta y solo me quedé con lo imprescindible. Actualmente, necesito muy

poco para sobrevivir. Continúo haciendo algunas actividades, las

necesarias para los gastos diarios. A veces hay más trabajo y a veces

menos, pero lo que más me gusta de esta forma de vida es que no tengo

que preocuparme de ir a buscar empleo.

Si puedo ganar dinero, pues

trabajo. Si no hay, pues no me preocupo;
todo llega cuando lo necesito.

He aprendido a confiar en la vida y,
libre de los gastos fijos que tenía

antes, ahora me es mucho más fácil.
Cuando necesito hacer un viaje, que

son necesarios más recursos
económicos, pues rezo. Deseo viajar y
pido

que me llegue el dinero necesario, ni
más ni menos, para hacerlo. De

momento, esa es mi forma de vivir y la

verdad, soy muy feliz.

69

DÍA 13

El día ya estaba avanzado. Vaya, sí que había dormido ese día. Me levanté,

me estiré, bostecé, di gracias por la vida y dije: «hoy es un día de paz y

amor». (P) Fui a dar un paseo y, a la vez, hice una práctica de

concentración. Cada paso que daba repetía mentalmente la

palabra «OM». Al principio resultó

fácil hacer la práctica, pero

cuanto más tiempo transcurría, iba notando que tenía que poner

más voluntad en mantener el ritmo. La mente se cansaba pronto

de estar enfocada y cuando podía, buscaba maneras de

dispersarse. Presentaba imágenes de recuerdos, imaginaciones,

invenciones... Lo que fuera para distraerse.

Cuando terminé de andar, hice una clase de Yoga y una vez finalizada,

me quedé en silencio sintiendo qué hacer aquel día. Hacía días que me

asaltaba un pensamiento y en aquel momento me volvió a venir a la

cabeza: “¿Cómo deben de estar mi madre y mi abuela?” Me levanté y

miré la hora. ¡Qué bien! En treinta minutos salía un tren para Les Borges

Blanques. Ese día iría a ver a mi familia.

Pero antes me gustaría contarte qué pasó cuando regresé de mi viaje a la

India.

Cuando te expliqué las vivencias con Vinud, no sé si te acordarás que

mencioné que me ofreció la posibilidad de volver con él a la India –

concretamente al Himalaya– y que no fui debido a la repentina

enfermedad de mi abuela. Ahora me gustaría continuar ese relato que me

ayudará a explicarte los motivos por los que no fui.

Después de volver de la India, decidí que iría con Vinud al templo que él

preside en el Himalaya. Después de

tanto tiempo practicando y

meditando, tenía la posibilidad de convertirme en un Sadhu. Un Sannyasa.

Un renunciante. Me sentía feliz y lleno de gratitud, de modo que regresé

a España para vender todo lo que no necesitase.

Como buen renunciante, solo necesitaba lo imprescindible. Vendí casi

todas mis pertenencias: ordenadores, impresoras, la furgoneta de la

empresa... Y con la ayuda de mi hermano y mi madre cerré un préstamo

bancario; con lo cual solo me quedaba la casa de campo. La pusimos a la

venta, pero por esas cosas de la vida no se vendía, así que opté por quitar

todas las cosas que pudiesen atraer a los amigos de lo ajeno y dejarla

cerrada.

Desvincular lazos kármicos

También tenía a mi cargo una perrita.

Una mezcla entre perro labrador y

pastor alemán. Tenía que encontrarle una familia, así que me informé de

los mejores sitios para dejarla. Me indicaron un lugar donde los trataban

muy bien y les buscaban residencia. La verdad, no me daba lástima; no

estaba apegado a ella y mi única preocupación residía sobre todo en

buscarle un buen hogar. El tiempo de aprendizaje conmigo había llegado

a su fin; después de cinco años juntos estaba satisfecho de cómo la había

educado.

Al comprar la casa, como teníamos terreno, decidí adoptar dos cachorras, una con el pelaje marrón y la otra, negro. Nos dijeron que iban a

sacrificarlas y si las queríamos. Shaktí y Blacky, así las llamamos. Desde

pequeño siempre había soñado con una casita en el campo y dos perros.

Me acuerdo de que soñaba con una pareja de pastores alemanes; me atraía mucho esa raza de perros.

Pues vigila con lo que deseas ya que puede hacerse realidad. Te sonrío.

Como Blacky tenía celos de su hermana y siempre se estaban peleando,

decidí darla un par de años atrás, por lo que solo me tenía que preocupar

de una. A Shakti la llevé a una perrera “ecológica”, donde una asociación

se encargaría de cuidarla hasta que pudiesen encontrarle un buen hogar.

Al cabo de unas semanas, me llamaron diciéndome que a la perrita se le

caía el pelo y estaban preocupados porque pensaban que tenía una

enfermedad grave. «Qué raro –pensé–,

si siempre ha estado muy bien.

¿Cómo es que de repente se ha puesto enferma?». Me dije: “Tranquilo,

lo que pasa es que está estresada con tantos cambios. Claro, pobrecita.

Cuando me fui de viaje a la India estuvo un mes en una perrera y ahora

la llevo a otra. Pues está muy desorientada y seguro que padece estrés.”

71

Me preguntaron qué es lo que tenían que hacer porque, de comprobar

que era esa enfermedad, el tratamiento sería muy caro, pero que primero

la llevarían al veterinario para hacerle la prueba. Me ofrecí personalmente

para ir a recogerla y llevarla; estaba seguro de que solo tenía estrés.

Le hicieron la prueba y, mientras esperaba los resultados, me la llevé a

dar un paseo. Su estado de ánimo cambió: corría, jugueteábamos y, en

ese momento, supe lo que tenía que hacer. Me acerqué a ella, me puse a

su lado de rodillas y, con tono dulce, le

susurré al oído:

—Mira, Shakti, ahora te tienes que ponerte buena. Tú y yo nos tenemos

que separar. Ya sabes que te quiero mucho, pero nuestro tiempo ha

finalizado. Haz muchísimo caso a tus nuevos instructores, yo rezaré por

ti. —Y como si lo hubiese entendido, me dio un lametazo de cuidado.

Semanas más tarde, me llamaron y me dijeron que le habían encontrado

un nuevo hogar —qué suerte, porque perras tan grandes casi nadie las

quiere de compañía—, que estaba guapísima —no sabían cómo, pero

después del día del veterinario se recuperó rápidamente— y que al nuevo

amo lo que le gustó más de el a fue lo bien educada que estaba.

De regreso a la India

Ya lo tenía todo listo para partir.

Encontré unos billetes súper

económicos para viajar en marzo y parecía que todo iba más rápido de lo

que había pensado inicialmente. Pero algo sucedió: las leyes aduaneras

indias habían cambiado durante ese mes de febrero y, en vez de tener que

esperar un mes entre la última salida y la próxima entrada, lo habían

cambiado a tres meses. Haciendo números rápidamente, no podía

obtener el visado hasta el cuatro de mayo. ¡Vaya contratiempo! Ya tenía

los billetes de avión comprados. Hice las gestiones pertinentes y solo me

podían cambiar el trayecto o abonarme menos de lo que había pagado.

Como tenía tiempo, decidí consultarlo

con el cojín. Esa noche hice la meditación diaria y obtuve respuesta.

72

Parada en Egipto: 40 días y 40 noches

Desde muy joven había querido ir a visitar Egipto. ¿Recuerdas que mi

camino espiritual empezó al asistir a un taller sobre Egipto? Desde

siempre había soñado con esa civilización. Es como si hubiese vivido allí.

Había tenido oportunidades de ir a

visitarlo, pero unas veces por trabajo

y otras por cuestión de precio no había podido.

Pues bien, ahora era el momento de hacer realidad mi sueño. Preparé el

plan del viaje: salida de España hacia Egipto. Permanecería cuarenta días

al í; después, el cuatro de mayo, cogería el vuelo hacia Delhi y, de al í, al

Himalaya. ¡Fantástico, todo arreglado! No perdería los billetes y podría ir

a las pirámides, tumbas y templos que tanto tiempo había deseado visitar.

En meditaciones sucesivas antes de mi partida, se me fue desvelando el verdadero propósito de mi viaje. No tan solo era el de cumplir mi deseo, sino también era el propósito de llevar el mensaje de Amor y unión entre las diferentes religiones. Siguiendo el mismo sistema que utilicé en el viaje a la India, no planifiqué nada. Solo tenía una cosa clara: quería ir a ver las pirámides. Me dejaría llevar y todo lo dejaría en manos del destino.

Confianza.

Después de cinco horas de vuelo, llegamos al Cairo. Digo “llegamos”

porque en el aeropuerto me encontré con unos amigos del grupo de

teosofía y compartimos experiencias y buenos momentos. Muchos

besos, amigos, gracias por vuestra amistad.

Una vez llegamos al aeropuerto, me quedé con ellos un buen rato

esperando a otro grupo que venía de Bilbao si no recuerdo mal. En ese

vuelo venía Isaac y me hacía mucha

ilusión saludarle pero al final no pudo ser ya que aterrizaba en otra terminal.

Una vez nos despedimos, fui hacia la salida del aeropuerto. Aunque era de noche y tarde, un señor muy amable que estaba por ahí me ofreció sus servicios para llevarme a un hotel. Le dije que no tenía mucho dinero para gastar y que fuese económico. Llegamos a un acuerdo y me llevó a un hotel modesto en el centro del Cairo. La habitación individual sin

lavado costaba setenta libras egipcias – más o menos unos diez euros–

por noche y desayuno incluido. Pensé: «no está nada mal».

Esa noche casi no pegué ojo. Como si estuviese en el campo de batalla,

oía los zumbidos de los súper mosquitos cerca de mis oídos y me

atrincheré en el saco de dormir sin sacar apenas la nariz para respirar. Por

la mañana, vi mejor la situación y, uno a uno, los fui capturando dejando

la habitación limpia de insectos voladores. Tapé los posibles agujeros por

donde podían colarse y puse una toallita a debajo de la puerta. Cuando salía

tenía la precaución de que ninguno estuviese esperando al acecho,

camuflado en la puerta, listo para entrar. Sí, sí, ríete, pero esos bichos son

muy listos.

Subí a la planta de arriba, al staf room, que es así como lo llaman ellos. Es

como una especie de terraza cubierta

por unas cañas donde hay un mini

bar con un bil ar y música ambiental. Me senté en una mesa y pedí de

desayuno el menú diario: un trozo de pan con mermelada y un huevo

duro. Un señor de unos cincuenta años se sentó en la misma mesa y me

dijo: «Bonjour»; le contesté lo mismo. Entonces me habló en inglés y me

preguntó lo típico:

—¿De dónde eres?

—España.

—¿Cuánto tiempo llevas aquí? —Ante esta última pregunta, mi respuesta

fue:

—Acabo de llegar esta noche.

—Pues hoy es mi última noche en Egipto; mañana regresaré a Francia. —

Mientras iba hablando, sacó una guía de Egipto de su bolsa que, por el

título, deduje que estaba en francés—.

¿Tienes planeado tu viaje?

—No he planificado nada, voy a la aventura. —Me acercó la guía:

—Aquí tienes, es para ti; a mí ya no me hace falta. He marcado todo lo

que he visto este mes y los sitios más interesantes para ver, así como los

74

hoteles más económicos y más limpios. Creo que te será de ayuda.

También contiene todos los mapas de las ciudades y el de los metros, así

como precios de todo. También tengo estos apuntes de algunas palabras

en árabe que pueden serte de ayuda. ¿Te los quieres apuntar?

Me quedé durante unos segundos atónito; ese señor me lo estaba dando

todo masticado. No tenía ni que pensar hacia dónde ir: solo tenía que

seguir la misma ruta que él y ya tenía el viaje planificado.

Fui agradecido y acepté la guía con mucho gusto y todos sus consejos.

Nos intercambiamos los correos y ese mismo día fuimos juntos a dar un

paseo. Le expliqué mis experiencias y que después de Egipto me iba al

Himalaya durante un año a aprender el

hindi y estudiar las escrituras

hindúes. Él mencionó que tenía previsto hacer un viaje a la India y que

cuando fuese por al í me escribiría. Nos despedimos como dos amigos

que se conocen de toda la vida. Le deseé buen viaje y hasta pronto.

Gracias hermano por tu ayuda. Te deseo lo mejor al í donde estés.

La mañana siguiente —qué bien se duerme sin esos cazabombarderos—,

me leí la guía por encima mientras desayunaba. Era muy completa y

contenía muchos itinerarios marcados, pero no era mi destino seguir las

rutas marcadas, aunque como referencia de lugares a visitar me podía

servir. El museo de Egipto está en El Cairo, y como tenía todo el tiempo

del mundo, decidí que aquel día iría a visitarlo y pasaría todo el día

mirando su espectacular colección arqueológica e impregnándome de la cultura egipcia.

Al salir del hotel, vi un puesto de comida rápida árabe y decidí probar

suerte; a ver qué platos tenían para l
evar que fuesen vegetarianos. Me

l evé una gran sorpresa al ver que tenían
muchoa variedad en comida

vegetariana. Te podría explicar muchas
cosas sobre lo que comí, pero

creo que sería aburrido mencionar aquí
recetas de cocina. Compré lo

necesario para pasar el día y fui
caminando hacia el museo.

Lo más interesante de El Cairo no fueron
todos los sitios o monumentos

que visité, sino las personas que conocí.

Durante diez días recorrí toda la ciudad a pie y en metro visitando cada una de las mezquitas que aparecían

75

señalizadas en la guía y otras que fui encontrándome por el camino. En

cada una hice una visualización y una meditación muy especial. Cuando

llegaba a una mezquita, la escudriñaba minuciosamente en busca de un

lugar donde poder hacer la meditación sin molestar. Me sentaba

cómodamente y, como quería I amar la atención, me colocaba en la

postura del medio loto. Me enfocaba en la respiración y, lentamente, mi

parloteo mental se ralentizaba. Con voluntad, proyectaba la imagen de la

Madre Tierra rodeada de siete anillos de colores en la pantalla mental y,

al unísono, repetía el Gayatri Mantra¹⁶.

Al finalizar la oración, casi siempre el imán¹⁷ venía a conocer al extranjero

extranjero que había entrado en su mezquita a orar de una forma poco

conocida para él. Algunas veces necesitaba traductor y le pedía a otra persona que le tradujese, y otras hablábamos los dos directamente sin intermediarios. Mi inglés no es académico, pero con el paso del tiempo me he acostumbrado a leer muchas veces en entrelíneas, y si una palabra no la entendía les pedía, por favor, si me la podían definir. De ese modo, he ido enriqueciendo mi vocabulario y, aunque no pueda seguir una película en inglés, puedo comprenderlo

y hacerme entender.

Creo que lo importante no es cómo se explique la verdad individual de

un pueblo porque al intentar conocer nuestros orígenes, vemos que cada

civilización lo ha hecho basándose en su cultura y sus creencias; lo que

luego dio lugar a diferentes religiones.

A lo que le doy más valor es al

hecho de que todos somos hijos del mismo Ser. «La unidad se fragmentó

en muchas por amor y, de ahí, venimos todos. Dale el nombre que

quieras; la realidad es que todas las creencias parten de una unidad y una

fragmentación de ésta.» Este mensaje es el que repetía una y otra vez en

todas las conversaciones. También les decía: «El respeto tiene que ser lo

primordial; discutir qué religión es la verdadera solo crea discordia,

16 Etimológicamente, la palabra mantra proviene de los vocablos sánscritos MAN, ‘mente’, y TRA,

‘liberar’. La palabra Gayatri es una combinación de dos palabras sánscritas: ganat, ‘que se canta’, y

trayate, ‘da liberación’.

17 Persona que dirige la oración colectiva en el Islam.

76

cuando en realidad todos somos hermanos de un mismo Padre». Estas

palabras abrían sus corazones y me ofrecían rezar con el os, agua,

comida... Me acogían como un miembro más de su familia. La verdad

es que daba igual rezar de rodil as, haciendo postraciones o en loto; la

Esencia de la Vida que está en todo lo conocido y desconocido las

entiende todas por igual. Lo verdaderamente importante, para mí, es el

amor con el que se hace.

Uno de esos diez días decidí ir a ver las pirámides. Cogí un metro que,

según el mapa, me dejaba a unos siete kilómetros de al í. El resto del viaje

lo hice a pie recorriendo la avenida de Al Haram, observando a las

personas y los comercios. Me hacía

mucha ilusión ver las pirámides

porque desde niño lo había deseado,
pero por hache o por be no había

podido ir.

Cuando las vi por primera vez, me
quedé de piedra. Nunca mejor dicho,

ya que no me despertaron nada. Parecía
como si mi interés por el as se

hubiese esfumado en un instante. De
todos modos, paseé por las

inmediaciones intentando sentir qué es
lo que debía de hacer. Medité en

diferentes lugares, pero el sentimiento era neutro. Ése fue un día de

reflexión. ¿Cómo era posible que tantos años de ilusión se evaporasen de

golpe y porrazo? Durante todo el día que permanecí en las pirámides me

hice esta pregunta.

Me he dado muchas explicaciones y todas me parecen válidas, pero aun

así no consigo saberlo. Nunca me había pasado algo como esto, así que

lo dejo pasar y con la ayuda del tiempo puede que, algún día, la vida me

dé la respuesta correcta.

Subiendo Nilo arriba me detuve en
Lúxor. Según la guía, la mejor opción

era ir a Abu Simbel –un emplazamiento
arqueológico muy conocido

situado cerca del nacimiento del río– y
descender visitando diferentes

lugares turísticos; pero no me inspiraba
nada hacerlo de ese modo, así

que opté por ir subiendo y sintiendo en
qué lugares me detendría. Me

bajé del tren en Lúxor porque cerca de
al í había una ciudad l amada

Karnak que, según vi escrito, era una pequeña población donde estaba el complejo religioso más importante del Antiguo Egipto, Tebas.

Eso sí que me atrajo. Busqué un hotel económico y a la mañana siguiente muy temprano, antes de que el sol achicharrara, fui a comprar provisiones. Más tarde, me puse en marcha hacia el templo de Karnak.

Me estaba poniendo muy fuerte de las piernas: no paraba de caminar y

me sentía estupendamente, así que decidí ir a pie.

Al llegar a la entrada del complejo, sentí una sensación de como si hubiese

llegado a casa. Todo me parecía nuevo y a la vez, familiar. Fui recorriendo

los diferentes templos, observando cada jeroglífico y sintiendo qué me

despertaba todo aquello. A la par, buscaba también un lugar silencioso y

sin turistas para meditar y, así, sentir mejor el lugar.

No sé cómo llegué pero, de repente, me

di cuenta de que me encontraba

en un lugar del templo en el cual estaban haciendo reformas. Miré a mi

alrededor y vi que estaba solo: no habían ni guardias ni turistas; nadie,

excepto yo mismo. Di unas voces: «Hola, ¿hay alguien?», pero nadie me

contestó. Me sumergí en ese espacio de Paz y me sentí afortunado de

poder pasear como Pedro por su casa.

Me tumbé en el suelo y observé todas aquellas ruinas desde esa

perspectiva. El cielo es un fondo perfecto para todas esas maravillas. Por

lo que parecía, estaba en una especie de patio interior desde donde se

podía acceder a las otras salas. Me levanté y recorrí cada una de ellas,

sumergiéndome en el pasado y dejándome llevar por la sensación de estar

en un lugar conocido. Todo me parecía precioso y, a la vez, colosal.

Hacía más de una hora y todavía no había venido nadie. «Qué raro»,

pensé. «¿Nadie vigila este sitio? Estoy a mis anchas. Suerte tienen que

respeto los bienes ajenos, pero con estos objetos antiguos sin custodiar

otros hubiesen hecho el agosto».

Busqué otro sitio para meditar e impregnarme desde otros sentidos. No

sé cuánto tiempo había transcurrido, pero nadie me dijo nada. Continué

solo. Decidí despedirme de ese lugar aunque, por un momento, se me

pasó por la cabeza quedarme a dormir; pero como no era buena idea la

descarté y me alejé, dando las gracias por aquel a experiencia.

El día siguiente visité la ciudad y di una vuelta por los alrededores. Un

muchacho que conducía un carruaje tirado por un caballo se paró a mi

lado y me hizo una oferta para dar una vuelta por las calles. Como el

precio era razonable y no tenía nada previsto, acepté.

Todo iba bien hasta que llegué el

momento de pagar. Una vez me dejó en las cocheras le di lo acordado, veinticinco libras, que realmente no se las

merecía porque me llevó a la otra punta de la ciudad, y el trato era que

me dejara en el mismo punto en el que me recogió. Por mí no había

problema, ya que no tenía que ir a ningún sitio en particular, pero me

imaginé lo que les hacían a los turistas.

Sin embargo, el chico me pedía más dinero de lo acordado: me explicó

que yo no lo había entendido bien, que él me pidió veinticinco libras, sí,

pero no egipcias, sino inglesas. «Que sí, que sí, y yo soy tonto», le dije. Se

puso gal ito y se sintió seguro porque estaba rodeado de todos sus

compadres, pero no contó con mi paciencia y que no tenía miedo.

Después de un buen rato de escuchar sus amenazas, me cansé y le dije:

«vamos a la policía y lo aclaramos todo». Al oír «policía», se calmó de

golpe y tendió su mano para cobrar el

dinero, como si nada hubiese

ocurrido, como si todo hubiera sido un mal entendido. Le di la mano y

le dejé ir estas palabras: «tú no eres una buena persona, Alá no está

contigo». Se rió y me fui.

Cerca de ese sitio había unas barcas de esas que te llevan a dar un paseo

por el Nilo y, al pasar por delante de una de ellas, un chico no muy alto

y delgado me gritó: «¡Amigo, amigo, ven!». Me acerqué y me ofreció la

posibilidad de dar una vuelta por un precio muy razonable. Acepté y me

llevó a dar un paseo. Qué bonito.

Estuvimos subiendo río arriba gozando

de paz y tranquilidad. Durante el trayecto conversamos un poco en

inglés. Hablamos de religión y, como en los anteriores encuentros con

los imanes en las mezquitas, nos hicimos buenos amigos.

79

Camel, el nombre de comerciante de aquel chico, me invitó a cenar esa

noche en su barco; quería que conociese a sus amigos. Al caer la noche,

nos encontramos en el mismo lugar en el cual nos conocimos y bajamos

al barco con la comida que él y sus amigos habían comprado. Como es

típico de al í, abrieron las diferentes papelinas y al í mismo, sobre las

tablas del barco, me ofrecieron una degustación de la comida árabe. Ya

que por la mañana habíamos hablado de todo un poco, él sabía que no

comía carne ni pescado y solo trajo

comida vegetariana. Había tenido

oportunidad de probar la mayoría de alimentos en El Cairo y se

sorprendieron de que la comida picante me gustase.

Nos fuimos haciendo cada vez más amigos hasta el punto que, pasada la

media noche, me invitó a una fiesta que hacían en su barrio. Como me

lo estaba pasando muy bien, acepté y después de recoger la cena, nos

fuimos a pie recorriendo las calles y callejones hasta llegar al lugar donde

se celebraba la fiesta. Allí, Camel me presentó a su familia y compartimos unos momentos de hermandad y cariño. Al despedirnos, nos dimos los números de teléfono y nos abrazamos como dos viejos amigos.

Viajando hacia Asuán pensé que si no fuese por el calendario, hubiese dicho que le faltaba meses al día; tan solo hacía trece días que había llegado.

Qué montón de recuerdos y amigos conocidos. Miré la guía y memoricé los lugares que me gustaría ir a ver.

Uno de esos lugares fue el jardín botánico que se encontraba en una isla en medio del río Nilo y al que solo podía acceder mediante una barca.

Recorrí el paseo que daba al lado del Nilo preguntando precios y familiarizándome con el lugar. Comí en un banco de piedra con unas vistas preciosas hacia el Nilo y las colinas de arena rojiza al fondo. Me quedé toda la tarde embobado con el paisaje y disfruté de una preciosa puesta de sol sobre el río y las dunas.

Personalmente, la zona más bonita de Egipto cercana al río es Asuán.

La mañana siguiente, como ya sabía los precios para alquilar una

embarcación para todo el día, fui hacia el paseo del Nilo a esperar ofertas

80

de los barqueros. Mohamed, un joven delgado, alto y bien morenito, es

el chico que se llevó el gato al agua.

Acordamos el precio y los lugares a visitar. Primero me llevó al jardín

botánico. Un lugar hermoso. Estuve mucho tiempo recorriendo las

pequeñas avenidas entre miles de especies vegetales. Me habría quedado

al í toda la mañana con esa paz y esa tranquilidad. Sin duda, es un lugar

que se debe visitar.

Regresé al barco y Mohamed me recomendó un lugar al que ir: un

monasterio al otro lado del río. Como teníamos tiempo, le dije que

probásemos. Al l egar al lugar, me pedían más dinero para l evarme en

camel o desde la orilla del río hasta el monasterio que se encontraba a

unos kilómetros de allí. Como no me apetecía, me dispuse a volver al

barco y, justo en aquel momento, al ir a lo lejos, vi una construcción en

medio de las dunas que me llamó la atención. Sin pensarlo, le dije a

Mohamed que esperase y me fui andando por el desierto hacia ese lugar.

Después de caminar una hora, cuando faltaba poco para llegar, pude

apreciar una pequeña construcción en

ruinas, como si de una ermita se

tratase. No era muy vistosa que digamos, pero me acerqué más para ver

qué es lo que me había atraído hacia ese lugar.

Al subir la última duna pude apreciar el increíble paisaje: desde al í a lo

alto se veía todo el val e de Asuán y el río Nilo cruzándolo de punta a

punta. Me tapé bien la cabeza con un pañuelo y me quedé meditando,

contemplando tal espectáculo. Al regresar, Mohamed me preguntó:

«¿Dónde has estado?». Se le veía preocupado, normal. Le expliqué el

pequeño viaje mientras echaba velas para continuar el paseo río arriba.

Navegamos toda la tarde charlando y compartiendo hasta la puesta de

sol.

De regreso al hotel, me compré una bolsa de palomitas —que son mi

vicio— y fui a sentarme en un banco de madera cerca de un mirador con

vistas al río. Mientras observaba el reflejo de la luna sobre las aguas, un

grupo de estudiantes se acercaron a conocerme. Se sentaron a mi lado y

alrededor del banco y empezaron a hacer preguntas en inglés. Por lo que

81

pude entender, eran un grupo de estudiantes de una escuela de Lúxor.

Uno de sus profesores se acercó y mantuvimos una conversación. Habían

venido a visitar Asuán y los yacimientos arqueológicos. Más tarde,

también se acercó otro profesor —éste de filosofía— y nos pusimos a

intercambiar conceptos sobre la creación. Nos hicimos amigos y nos

dimos los teléfonos para vernos el próximo día.

Solo me quedaba visitar dos sitios más de Asuán: la presa y las tumbas.

Le dediqué un día a cada lugar y, tal y como habíamos quedado, le

mis amigos de Lúxor para compartir un día en la Alta Presa de Asuán y

el Templo de Filé. A la mañana siguiente eché un vistazo al mapa y cerca

de Asuán estaba Abu Simbel, pero ya no me apetecía ir a ver más templos.

Volví a hojear el mapa y busqué un sitio que me atrajera más. Recuerdo

que solo al mirarlo mis ojos se dirigieron a las palabras «Mar Rojo», así

que tomé rumbo hacia Hurgada.

Después de un montón de horas en autocar, llegamos a la ciudad. Lo

primero que hice fue buscar un hotel económico y lo siguiente, dar una

vuelta por la ciudad. Como solía hacer,

recorrí la ciudad a pie. Casi todos los días caminaba una media de veinte o treinta kilómetros; así podía impregnarme de la esencia de la ciudad y sus habitantes.

En uno de esos paseos, vi un cartel en el que se anunciaba un paquete de viaje para viajar hacia Marsa Alam para hacer esnórquel y bañarse con delfines. Mi corazón dio un vuelco. «Es uno de mis deseos, ésta es mi oportunidad», pensé. Entré a la agencia y pedí precios. Como era muy

caro, decidí preparar el viaje por mi cuenta. Me conecté a Internet y

busqué información. Solo me quedaba poner rumbo a Marsa Alam.

Estuve cinco días alojado en un fantástico hotel e hice esnórquel, pero no

hubo suerte con los delfines. Hice muchos amigos e incluso conocí a un

grupo de rusos con los que, durante unos días, compartimos unos buenos

momentos jugando al bil ar, bailando, comiendo... Quedamos en

volvernos a ver cuando fuese por Moscú.

82

El mensaje de la voz interior: viajar sin dinero al monte Sinaí

(monte de Moisés)

Emprendí la vuelta a Hurgada para coger el ferry que me llevaría hasta el

Sharm el-Sheikh y desde allí hasta el Monte Sinaí. La noche antes de partir

hice mi meditación como de costumbre. Esa noche escuché a mi voz

interior: «tu viaje hasta el monte de Moisés tiene que hacerse sin utilizar

el dinero, y tienes que llegar antes de que se acabe el día. Déjate llevar y

confía, que todo se te dará». La mente se puso en marcha y estuve un

tiempo cuestionándome, pero como en otras ocasiones, calmé mis

pensamientos y decidí confiar en mi voz interior.

El ferry atracó en el puerto y ese fue el principio de mi prueba de fe. Tenía

que recorrer trescientos kilómetros

hasta llegar al monte Sinaí, hacerlo sin gastar dinero y antes de que se acabara el día.

Lo primero que hice fue ir a la estación de autobuses y preguntar si me

podían llevar sin pagar. Cuando llegué, pregunté por el autocar que iba

hacia el monte Sinaí y si me podían llevar, que no tenía dinero, y la

respuesta fue rotunda: «No». Y yo que creía que iba a ser fácil...

De modo que me dirigí a la carretera a hacer autostop. La gente que

pasaba me miraba con una cara que ni te cuento. Muchos pensamientos

pasaron por mi cabeza pero, como de costumbre, no les hice caso. Como

no paraba nadie, empecé a caminar.

Cuando conseguí parar todos los

pensamientos negativos, me recordé de la frase que oí en mi interior:

«Confía, que todo se te dará». La verdad, mucha confianza no había

tenido hasta ese momento, así que paré de andar y me senté en una roca

a meditar.

En ese momento, me vinieron imágenes de cuando yo pasaba de largo al

ver un autostopista y que nunca paraba a recoger a nadie por miedo a

saber quién sería. Oí la voz que me decía: «¿Cómo quieres que paren si

tu casi nunca has parado a nadie?». Sentí que tenía que pedir disculpas

por no haber ni mirado a la persona que hacía autostop y, por lo menos,

sentir si necesitaba ayuda o podía confiar en él/el a.

Después de un tiempo reflexionando, me puse de nuevo en marcha con

la seguridad de que pasase lo que pasase, llegaría al monte Sinaí antes de finalizar el día.

Momentos después de ponerme en marcha –aún me estaba acabando de

arreglar la mochila–, una furgoneta de color blanco se paró a mi lado y

me preguntó a dónde iba. No hablaban inglés. Suerte que había

aprendido algunas palabras en árabe y con eso y gestos me pude hacer

entender. El conductor del vehículo me hizo un gesto con la mano

queriendo decir: «¿Tienes dinero?». Mi respuesta fue: «la la», que significa

“no”. Se miraron uno al otro y me hicieron la señal de que subiese.

Cuando l evábamos un largo trecho recorrido, se pararon y me hicieron

saber con señas que el viaje se acababa al í. Les di las gracias y continué

mi camino.

El sol era abrasador y ya me había bebido casi toda el agua que l evaba.

No recuerdo cuánto tiempo I evaba caminando sin pasar nadie. «Aunque estoy acostumbrado a ayunar, con esas condiciones y la mochila que cada vez pesa más no vendría mal algo de comer», pensé. Ya me había acabado todas las reservas y los pensamientos volvieron a hacer de las suyas, pero mentalmente me repetía el mantra que escuché: «Confía, que todo te se dará». Así que continué caminando, rezando y reforzando mi confianza a cada paso.

A lo lejos oí un coche que se acercaba.
Me giré y le hice señas con la

mano para que se parara. Se detuvo a mi
lado y en su interior había dos

jóvenes que se quedaron mirándome. No
hablaban inglés, así que recurrí

a unas pocas palabras aprendidas y me
hice entender como pude. Me

hicieron una señal de «no» con el dedo y
me señalaron un desvío; entendí

que se dirigían a un poblado que veía
cerca de al í. Me hicieron la señal

de que, si quería comer o beber, fuese

con el os. Les señalé el sol y les

hice entender que tenía que estar en el monte antes de que se hiciese de

noche y que no podía desviarme. Nos despedimos y continué mi viaje.

No sé cuánto tiempo pasó, pero oí el sonido de una motocicleta

acercándose. Me giré, más por curiosidad que por otra cosa, y pude ver

84

cómo dos personas se iban acercando. Al llegar cerca de mí, los pude

reconocer: eran los dos jóvenes con los que había hablado antes. Se

pararon a mi altura y uno de ellos, con un gesto de ofrecimiento, me

entregó una bolsa de plástico. Miré en su interior y pude ver que me traían

agua y comida. Les di las gracias y se marcharon, alejándose cada vez más

por aquella desértica carretera. Di las gracias a Dios y, emocionado,

empecé a mirar qué tenía para cenar.

Al coger un paquete de galletas del interior de la bolsa, me percaté de que

había un papel. Me encantó la atención porque era como las hojas de esas

libretas que utilizan los niños en las escuelas cuando aprenden a escribir.

Lo cogí y leí lo que decía: «I love you». Me saltaron las lágrimas de gratitud

y di las gracias por toda aquella experiencia. El mensaje estaba claro: «No

estás solo. Dios está en todas partes». Así que, colmado de alegría y con

el estómago lleno, emprendí de nuevo el viaje.

Un rato más tarde hice señales a un minibús para que parara. Como de costumbre, me hicieron la señal del dinero y respondí que no tenía. Se miraron los dos hombres y alguien desde la parte trasera del vehículo les dijo algo y me hicieron señas para que pusiese la mochila en el portaequipajes y subiese. Mencionaron que solo me podían llevar hasta el cruce de carreteras y asentí con la cabeza. Llegamos al cruce, me bajé del vehículo, les di mil gracias a todos e

internamente a Dios y continué

mi aventura.

El sol se estaba poniendo y, según el mapa, me faltaban cien kilómetros

desde el cruce hasta mi destino. No tenía miedo; algo me decía que no

me preocupase, que llegaría al í antes de medianoche. Empecé a caminar

y, al cabo de unos minutos, un coche cogió el cruce y se dirigió hacia mi

posición. Como de costumbre, levanté la mano para que parara y se

acercó a mí con la ventanil a bajada.
Hablabá perfectamente el inglés y
me preguntó a dónde iba.

—Al monte de Moisés.

—Sube. —Una vez en el coche me pareció
como si me regañase—: Pero

¿tú sabes que faltan más de noventa
kilómetros para llegar? ¿Y si no llego

85

a parar? ¿Sabes que han muerto muchas
personas en el desierto? A esta

hora, la temperatura desciende mucho.

Yo le respondí: –Pero has parado y me has recogido, ¿no? ¿Qué ha hecho

que pararas y me subieras? Alá nunca nos abandona, siempre está con

nosotros. –Durante el viaje le expliqué mi historia y, en uno de esos

momentos, le pregunté su nombre.

–Me llamo Moisés y soy director en el monasterio de Santa Catherine, al

pie del monte Sinaí. –Esboqué una larga sonrisa y le dije:

–¡Ves cómo Alá nunca nos abandona!

Así que montado en un Seat 127 de color verde oscuro y con Moisés al

volante dirigiéndonos hacia el monte Sinaí, no podía ser más graciosa la

historia.

En la guía leí que al í es donde, supuestamente, Moisés recibió los diez

mandamientos de Dios y que, actualmente, es un lugar de peregrinaje y

de encuentro entre las tres religiones mayoritarias del mundo: la

musulmana, la cristiana y la ortodoxa.

Repasando mentalmente la historia, no lo acababa de creer: Moisés

condujo a su pueblo a través del desierto y en ese momento yo iba con

un conductor l amado igual que él y por el mismo sitio. Y encima, mi

proyecto de vida era la unión de todas las religiones y grupos en el respeto

y el amor; y en ese momento me dirigía hacia un lugar que se consideraba

el nexo de unión entre tres religiones que compartían una historia en

común. ¡Qué cosa más mágica!

Mientras nos íbamos acercando cada vez más al monasterio, Moisés me iba comentando un poco la historia del monte Sinaí y me dijo que, a día de hoy, se consideraba una zona protegida, una reserva natural y que había que pagar una tasa a la policía para poder acceder. Medio sonriendo, me dijo:

—Aquí tendrás que pagar porque si no pagas, no te dejarán entrar.

Respondí: –Será lo que Dios quiera.

Llegamos al punto de control. Moisés le mencionó al guardia que ese día

llevaba compañía y si tenía que pagar. El guardia ni siquiera miró y

levantó la mano para que alzara la barrera. Moisés me miró con una

sonrisa en sus labios y yo le correspondí; no hacían falta las palabras.

Llegamos al monasterio y al í nos despedimos. Me deseó suerte y yo a él.

Las estrellas ya brillaban en el

firmamento y aún tenía que llegar a la cima.

Hacía un frío que cortaba el aliento y busqué mi jersey de manga larga

atado en mi cintura. ¡Qué sorpresa! Ya no estaba. Recuerdo que me lo

saqué en el minibús para después guardarlo en la mochila. Seguro que me

lo dejé allí. Menos mal que también llevaba un chubasquero y, al menos,

me protegería un poco del frío. Aun así, el frío penetraba y tenía algunos

escalofríos. Me pondré en marcha

—pensé— y así entraré en calor.

Unos metros más arriba, me paró un señor y me preguntó a dónde iba.

Le dije que tenía que estar en la cima antes de medianoche. Se me ofreció

para hacerme de guía; eso sí, cobrando. No tengo dinero —le dije. Y él

respondió que aquel o era un parque nacional protegido y que no podía

ir sin guía. Le repliqué que yo me iba a la cima, y si quería detenerme que

avisara a la policía, pero que yo tenía que llegar al í. Me hizo el gesto de

que estaba loco y me indicó que era muy peligroso si no sabía el camino.

No le hice caso y continué avanzando hasta que me detuve en un cruce

del camino, no muy lejos de al í donde aún estaba ese señor mirándome.

Iba a coger el de la izquierda cuando oí, a lo lejos, «derecha, derecha». Le

di las gracias y continué subiendo.

En la guía leí que el ascenso duraba una media de dos a tres horas, pero

claro, eso era con la luz del día y sabiendo el camino, así que no podía

entretenerme. La luna no ayudaba mucho
—su parte iluminada marcaba

bien claro una fina ce y, como la luna
siempre miente, estaba

decreciendo—, el camino iba
serpenteando y no era muy reconocible,
en

algunos puntos tenía que pararme y
agudizar la vista para diferenciarlo

del resto de la montaña. Llegó un
momento en el que no sabía dónde

87

estaba: miraba y miraba, pero no podía

reconocer el camino. Así que me

orienté por instinto y fui subiendo montaña arriba.

Cuanto más subía, más frío hacía. Sin rumbo y helado volví a repetir el

mantra: «confía, que todo se te dará». Y, de repente, al í en lo alto, vi unas

luces que serpenteaban. Cambié la dirección y me dirigí hacia las luces.

Anduve hasta que me topé con un muro de piedra. Me di cuenta de que

había vuelto al camino. Salté el muro y deduje que había subido montaña

a través. Las luces se aproximaron y
vaya susto que les di. Una voz en
español dijo:

—¿Quién está ahí?!

Mantuvimos una corta charla... Ellos
eran argentinos y me explicaron

que se habían quedado a ver la puesta de
sol, pero como hacía tanto frío,

nadie se quedaba a dormir en la cima y
bajaban a los refugios. Les

pregunté si se tenía que pagar en los
refugios y la respuesta ya la conoces.

Así que siguiendo sus instrucciones, fui montaña arriba. El viento

azotaba fuerte, pero mi determinación también lo era. Pasé por delante

de varios refugios cercanos a la cima y en uno de ellos, un árabe me

ofreció dormir. Le dije que tenía que estar en la cima antes de

medianoche. Él me preguntó que dónde dormiría y le respondí que

tenía un saco de dormir y que lo haría en la cima. Me dijo si quería unas

mantas, que hacía mucho frío. Pensé:

“Hombre, unas mantas me irían de perlas”. Pero como se tenían que pagar, las rehusé. Me trató de loco y que ni él, que estaba acostumbrado, dormiría aquel a noche a la intemperie con un saco de dormir. Lo calmé y le conté que el saco que le evaba soportaba temperaturas muy bajas. Bueno, al menos eso es lo que ponía en la etiqueta, porque aún no lo había probado. Como quedaba poco para llegar y el tiempo se acababa, me fui pitando.

¡Llegué a la cima!

¡Por fin llegué! Como estaba muerto de frío, rápidamente busqué un sitio

para instalar el saco, uno que estuviese resguardado del aire y tuviese

buenas vistas para ver salir el sol que, según dicen, es impresionante.

88

Después de varias intentonas, encontré un lugar al lado de una ermita,

pegado a su muro. Me puse en el saco vestido y con escalofríos por aquí

y por al á, me quedé contemplando el cielo estrel ado.

De repente, apareció una luz que cruzó el firmamento de este a oeste.

Había visto anteriormente estrel as fugaces, pero aquel a era la más

grande. Era enorme; debía de haber sido un buen trozo de meteorito,

porque el destel o que desprendió se podía comparar como si fuesen

fuegos artificiales. Qué momento tan precioso que guardaré siempre en

mi memoria. Me pareció que el universo

entero me daba la bienvenida y,

como un niño, me puse a l orar y rezar dando las gracias por ese día tan

mágico.

No podía dormir de tanto frío que tenía y, por un momento, decidí ir a

un refugio, pero un pensamiento me lo impidió: «el frío no existe, todo

está en tu mente», así que repetí este mantra y visualicé cómo un sol

radiante me alumbraba y daba calor.

Con esta técnica conseguí dormirme,

pero un barullo de gente me despertó.
Un grupo de rusos ortodoxos

venían a hacer sus plegarias a la cima
antes de la salida del sol. Buscaban

un sitio para hacer la ceremonia, pero el
frío era tal que, aun l evando

mantas, estaban helados. Me vieron y
creo que pensaron que si yo estaba

al í, seguro que era un buen lugar para
estar resguardados del frío.

Empezaron a rodearme y a sentarse por
al í cerca. Vino el guía que les

acompañaba y me preguntó si me

molestaban. Le dije que no con la

cabeza porque yo estaba todo tapado con el saco de pies a la cabeza y

acurrucado para dejarles sitio. Me fijé bien y todas eran mujeres menos

un sacerdote de cabel os blancos y una larga barba blanca, vestido con

una sotana y una enorme cruz que le colgaba del cuel o. Las l amó a todas

y se pusieron a celebrar la misa a un escaso metro de donde yo estaba.

«Bueno –pensé–, si no puedes con el os, úneteles», así que seguí la misa

acurrucado en el saco y lo único que entendía era el aleluya. «¿Cuántas

ocasiones tendría de asistir a una misa ortodoxa en el monte de Moisés?»,

pensé. Dios está en todas partes y en todas las ceremonias; qué buena

oportunidad para rezarle y darle las gracias por todo.

89

El sol estaba a punto de salir y la cima se llenó de gente de todos los

países. Un punto de unión entre culturas. Todos buscaban el mejor lugar

para ver el espectáculo. Habían subido la montaña después de un

madrugón y de tres horas más o menos de caminata solo para ver la salida

del sol. Todas las rusas se habían colocado delante de mí y, como si de

una pared humana se tratase, no veía ni el horizonte. Pero no tenía ganas

de salir de mi saquito tan calentito y mover todos los bártulos. Bueno,

sentí que no tenía importancia y que si Dios quería, mañana sería otro

día. ¡Tenía todo el tiempo del mundo!

Los primeros rayos de sol despuntaban desde el horizonte y la gente

empezó a gritar, cantar, bailar, rezar...

Una explosión de alegría lo inundó

todo. Minutos después, la cima se fue vaciando; les aguardaban dos o tres

horas de descenso antes de que el sol empezase a quemar. Una rusa se

me acercó y sacó unos caramelos del bolsillo; imagino que lo hizo como

muestra de gratitud por cederles el lugar. Otra mujer rusa sacó su

monedero y me dio un dólar que aún

conservo. Detrás de el a, una chica

me miró y se quedó un momento pensativa. Al cabo de un rato, puso la

mano en una bolsa y sacó un jersey azul; y con las dos manos juntas,

como si me ofreciese una ofrenda, valga la redundancia, me lo entregó y

me pidió permiso para hacerme una foto con el a. Como en los anteriores

regalos, junté las manos en el corazón y me incliné ligeramente como

muestra de agradecimiento.

¡Qué bien, era de mi tal a! Y qué calentito era. Cerré los ojos y di gracias a la Esencia de la Vida, Dios, Alá, universo... por todos esos regalos.

Como tenía resuelto el problema del frío, decidí que me quedaría una noche más. Más o menos ya lo había decidido, pero en ese momento estaba muy claro.

Durante todo el día hice muchos amigos. Los guardianes de los refugios venían a ver al irresponsable que había pasado esa noche a la intemperie

y a charlar un poco de todo. Estuve compartiendo con los beduinos y

otros turistas buenos momentos de compañía y charla. Al caer la tarde,

me puse en el saco y contemplé la puesta de sol desde unas escaleras que

daban a la entrada de la ermita. La salida del sol no la había visto, pero

90

solo que fuese tan bel a como lo estaba siendo la puesta merecería la pena

pasar una noche más al í. No te puedes perder ver cómo el sol se va

poniendo en el desierto y cómo las
estrel as van apareciendo hasta que

todo el firmamento está cubierto de el
as. Es de las cosas más bonitas

que he visto.

Metido en el saco y más calentito, me fui
durmiendo hasta que a la

mañana siguiente, el ruido de la gente
me despertó. Como el día anterior

vi dónde se pusieron los guías beduinos
para ver la salida del sol, me

espabilé y fui a uno de esos lugares. La
verdad es que impresionaba estar

en ese trocito de piedra de menos de un metro cuadrado, pero como me

enseñaron la técnica para acceder a la cornisa, me quedé al í esperando,

junto a los demás turistas, el primer rayo de sol.

El momento tan esperado se produjo y, como en el día anterior, la gente

gritaba, aplaudía... Fue un instante precioso: el sol parecía que saliese por

el horizonte en el mar y, en realidad, era el desierto. La gente, el lugar...

Todo acompañaba para vivir una de las

mejores experiencias de la

mañana. A lo lejos, oí una frase en catalán y pensé: «¡Catalanes en el Sinaí!

Voy a saludarles».

Rescate en el monte de Moisés

Cuando me acerqué y les saludé, vi que estaban hablando sobre una mujer

que estaba tendida en el suelo. La señora tenía muy mala cara; sentía

escalofríos por todo el cuerpo. Según oí, sufría una hipotermia.

Al verla al í tirada en el suelo con solo

una manta que la tapase y ver que

todos comentaban pero nadie hacía nada, me fui a ayudarla. No podía

hacer mucho por el a, pero al menos le daría ánimos y cariño en ese

momento tan delicado. Al ponerme a su lado, le puse las manos en la

cabeza y la frente. Las frotaba una y otra vez para darle calor y repetía

internamente un mantra.

Una persona se me aproximó y me señaló el brazo y la pierna. Aparté la

manta con cuidado para ver a qué se refería. ¡Caramba, qué sorpresa!

Tenía el brazo y la pierna entablillados con unas maderas y unos

91

pañuelos. Las heridas no estaban abiertas, pero se podía ver que estaban fracturadas y diría que no tenían buen aspecto.

En ese momento, recordé todo lo que había aprendido en mis meses de servicio militar en un puesto de la Cruz Roja de Les Borges Blanques.

Con gestos y como pude, hice que algunas personas me ayudasen a moverla con cuidado. La trasladamos al lugar en el que yo había pasado la noche. En ese momento tocaba el sol y, al menos, estaría resguardada del viento frío. Pedí mantas antes de colocarla en el suelo y otras más para taparla muy bien. Volví a frotar fuertemente mis manos, una palma contra la otra para despertar la energía en el as, ahora con mucho más vigor que antes, y con el calor generado

le puse las manos en el cuello.

Repetí la acción más veces en diferentes zonas y pedí que me ayudaran a

incorporarla un poco para que le diese mejor el sol.

Pregunté si alguien viajaba con él y un señor que hablaba un poco el

inglés me entendió. Me explicó que venían de Polonia y que la señora, la

cual no conocía, se había caído del camello subiendo a la montaña. Me

señaló a otra mujer que tenía detrás de él: estaba de pie, inmóvil y

l orando; creo que en estado de shock. Estaba afectada por todo lo que

estaba sucediendo. Estanislao, me parece que se l amaba el señor, me

comentó que el a era su compañera de viaje. Le pregunté por su guía y

dónde estaban todos los demás. Me hizo entender que la habían dejado

al í y que descendieron en busca de ayuda. «O sea, que solo estáis

vosotros dos de todo el grupo», dije indignado. Me respondió con un

gesto de impotencia, como queriendo

decir: «Pues ya ves».

Cuando comenzó a recobrar la conciencia miss Lady, como yo la amé cariñosamente a la mujer herida para darle ánimos, les pedí a mis nuevos amigos, los guardianes, si tenían una bebida con azúcar para mojarle los labios. Con un poco de suerte, al lamérselos, algo de azúcar entraría al organismo. Volví a hacerle el traspaso de energía y, al cabo de un rato, ya podía hablar. Preguntó por su amiga y le pedí que se aproximara y le

cogiese de la mano. Las miré a los dos y les dije que no se preocupasen,

que yo les ayudaría. Estanislao tradujo y una sonrisa se esbozó en sus

caras.

92

Ahora que había recobrado el conocimiento y estaba de más buen

humor, había que sacarla de al í.

Pregunté a los guardianes si habían

l amado a la Cruz Roja y me dijeron que la ambulancia solo podía l egar

hasta el pie de la montaña. Furioso, dije:
«¿Qué?! ¡Esta mujer no se puede

quedar aquí mucho tiempo; se va a
morir! Hay que hacer algo», y como

vi que nadie se movía, les di un sermón:
les expliqué que todos éramos

hermanos, hijos de un mismo Padre, y si
dejaban morir a su hermana,

Dios les castigaría. Que dónde estaba su
fe. Que mucho rezar y rezar,

pero en el momento de la verdad no
hacían nada para ayudar al prójimo.

Que en caso de que fuese su madre la

que estaba al í, si la tratarían igual

que la estaban tratando a el a. Parece que el sermón dio resultado y

empezaron a movilizarse. Eso sí, no sin antes regatear con el precio.

Estanislao salió al frente ante tal asunto e indicó a los portadores que

pagaría quinientas libras a cada uno.

¡Pero qué brutos son! Se les había ocurrido desmontar una puerta de

hierro y utilizarla como camil a para bajarla por la montaña. Les dije si

estaban locos, que pensarán un poco la situación —el peso de el a más la

verja de hierro y unos escalones de hasta tres palmos—, que si querían

matarse. Rotundamente les dije que no y pregunté si podían conseguir

una camil a. Tardaron dos horas en subir una pero, al final, ahí estaba.

Entonces tocaba saber quién la bajaría. Eran necesarias cuatro personas

para l evarla y yo me ofrecí voluntario para ponerme al frente. Visto lo

visto con la puerta de hierro, pensé:

«Estos son capaces de bajar saltando como cabras y despeñar a la mujer montaña abajo». Estanislao pactó el precio y tres muchachos se ofrecieron a ayudarnos por una bonita recompensa. Gracias a ellos de todas formas que lo hicieron, ya que yo no lo hubiese hecho ni por todo el oro del mundo: unos escalones de piedra de tres palmos, vías estrechas que casi no cabíamos con la camilla y mucho sufrimiento. Al principio, no podíamos ponernos la camilla a

sobre los hombros y teníamos que cogerla con una mano, y si a eso le

sumas que debíamos ir despacio vigilando donde pisábamos y el

desnivel... Bueno, toda una odisea.

93

Estuvimos más de ocho horas en hacer todo el recorrido. Había

momentos en que parecía que las piernas se me iban a doblar y todos nos

íbamos a hacer puñetas. Llevaba dos días casi en ayuno, casi sin beber y

mi cuerpo ya no aguantaba más. A cada paso pedía a Dios que nos diese

fuerzas para soportar tan tremenda prueba y me repetía: «Confía, confía, que todo se te dará».

Al fin, pudimos llegar al punto donde nos esperaba la ambulancia.

Estábamos todos exhaustos; aunque a mitad de recorrido nos habíamos

ido turnando de posiciones, teníamos los hombros llenos de moratones

y lagas en las manos. Las piernas justo nos sostenían y ya no sabía quién

necesitaba más la ambulancia, si el a o
nosotros. Es broma, pero es para

que te hagas una idea de cómo llegamos.

Los portadores pidieron el dinero de los
servicios prestados a Estanislao.

Sacó el dinero y fue entregando los
honorarios a cada uno de ellos. Se

dirigió hacia mí y me preguntó:
«¿Cuánto dinero quieres tú?». «¿Dinero?

No, no, Dios ya se encarga de mí cada
día, gracias». Él, de todas formas,

como gratitud, me regaló un cruz de
madera que, según me hizo

entender, era un valioso recuerdo de familia. Aunque yo no soy de llevar

símbolos, me lo colgué al cuello y le di las gracias por ese regalo tan

valioso.

Más tarde, unos policías muy amables me llevaron a un campamento

beduino y, sin exagerar, estuve durmiendo un día entero. Cuando me

desperté el día siguiente por la tarde, parecía como si un millar de agujas

estuviesen clavándose en mis músculos. Tardé tres días antes de poder

ponerme en marcha hacia Alejandría.

Semanas más tarde, recibí un mensaje de Estanislao, ya en España,

dándome las gracias de parte de miss Lady explicándome que se había

recuperado bien de todas sus heridas. Como dijo María Teresa de

Calcuta: «Esto no se hace ni por todo el dinero del mundo». Hay algo

superior que emana de nosotros y que si estamos receptivos, nos empuja

a obrar de esta manera. Yo lo llamo «amor incondicional».

Mi viaje por Egipto estaba a punto de llegar a su fin. Me alojé en un hotel

de Alejandría para descansar del largo viaje y poder ir a ver la biblioteca

de la ciudad. Si vas por Egipto no puedes olvidar hacer una visita a la

biblioteca más grande del mundo.

Vuelo cancelado al Himalaya

Llegó el día de despedirme de Egipto.

Una aventura acababa y otra

empezaba. Me levanté, hice mis

prácticas matutinas como de costumbre

y me preparé para coger el avión hacia Delhi (India) y, de al í, al Himalaya.

Pagué la cuenta del hotel y, al ir a buscar un taxi, sonó el teléfono móvil.

Miré en la pantalla: «Casa»; seguramente era mi madre M^a Luisa.

Descolgué para ver qué decía. Nos saludamos y me contó que mi abuela

materna, de nombre Sebastiana, estaba muy enferma y podía ser que de

ésa no saliera, que si quería regresar a España. Le recordé que ese día

precisamente me iba a la India, que en pocas horas tenía que coger el

vuelo y que no podía hacer nada por ella. Mi madre, con resignación, me

dio la razón y quedamos en que la llamaría al llegar. Tras colgar, mi voz

interior me habló:

«Tu familia te necesita. No tienes que hacer nada que no sepas, solo tienes

que estar allí como lo has hecho durante todo este tiempo en Egipto, solo

estar. Lo importante no es lo que tú creas que puedes o no puedes hacer;

lo verdaderamente importante es que confíes, que te dejes guiar. ¿De qué

sirve meditar cada día en el Himalaya cuando puedes hacerlo en todas

partes? Ahora tu mayor maestro será tu familia. Lo importante no es

dónde estás, sino estar.»

Después de escuchar estas palabras en mi corazón, le amé a mi madre y le

dije que anulaba el viaje y que regresaba a casa. Mi madre se echó a llorar

y me di cuenta de que necesitaba mi

apoyo.

La enfermedad de mi abuela

Cuando llegué al hospital y vi a mi abuela tan desmejorada, comprendí a

mi madre. Por otra parte, la abuela necesitaba a alguien todo el día al í,

95

con el a. Hicimos turnos: mi madre se quedaría por las mañanas y yo, que

tenía más disponibilidad, le haría compañía durante el resto del día. «La

abuela siempre ha cuidado de todos y

ahora tenemos la oportunidad de hacerlo nosotros por el a», pensé.

Quizá sabes lo que es tener a un ser querido en el hospital, y más aún si también todos los parientes cercanos trabajan. Si no lo sabes, mejor. De modo que tomé la decisión de quedarme con el a todos los días en el hospital y cuidarla como el a había hecho conmigo cuando era pequeño.

Te tengo que decir que, gracias al Yoga, pude aguantar el ritmo de las

noches en vela y los cambios de horario.
Adapté mi biorritmo al de mi

abuela. Cuando ella dormía, yo dormía o
meditaba; cuando acababa de

darle de comer, yo comía después;
cuando estaba despierta, le hacía

compañía y la animaba. Casi nunca
dormía más de dos horas seguidas y

por las noches casi nunca pegaba ojo.
Gracias a la meditación, pude

mantener ese ritmo de dormir a
deshoras. El trabajo fue intenso, pero

también fue una oportunidad para poder

practicar el autocontrol. Si tú

estás en equilibrio, todo lo que sucede a tu alrededor se convierte en

equilibrio. Creo que hay que convertirse en un diapasón de buenas

vibraciones para que, por simpatía, los demás vibren en la misma

melodía. Si el os quieren, claro está.

Cuando me marché hacía ya más de un mes a Egipto, mi abuela tenía dos

úlceras de presión en cada pierna.

Recuerdo que eran pequeñas y se las

curaba sin problemas. Me quedé de piedra al ver que las heridas se habían

extendido a casi la totalidad de la espinal a. Los médicos decían que

seguramente tendrían que cortarle la pierna. No te voy a comentar nada

más de esto ni todo lo que pasamos con los médicos; de sobras sabes lo

que es eso. Le pusieron una transfusión de sangre y nos mandaron para

casa. «Nosotros no podemos hacer más», nos dijeron. Durante ese año

habíamos pasado varias veces por el

hospital y, casi siempre, el

diagnóstico era el mismo: hay que cortar.

Gracias a que una doctora, con un poco de ayuda, escuchó esa vocecita

en su corazón que le dijo que por muy mayor que fuese mi abuela tenía

96

que ser operada, que la esperanza es lo último que se pierde y gracias a

todo lo aprendido en la Cruz Roja, al amor y el cariño de la familia, en

especial el de mi madre, las heridas se han cerrado y ahora mi abuela

conserva la pierna.

Es difícil de explicar todo lo hecho por la familia y amigos este año, pero

lo que quiero hacerte llegar no son mis logros, sino decirte que hay algo

en nuestro interior más sabio que la propia mente. Si aprendemos a

escucharlo, la felicidad está garantizada.

Volviendo al día 13, me dirigí en tren a ver a mi familia que hacía días

que no sabía nada de el os. Mi abuela estaba estupenda: solo hacía falta

que se le curasen unos dedos del pie. Un año atrás, ni nosotros ni los

médicos dábamos un duro por el a y ahora, después de tantos mimos y

dedicación, aún podríamos volver a verla andar. Ese día lo compartí con

el as y me quedé a dormir en casa de mi madre.

97

DÍA 14

La familia

Ayer, mi madre me explicó que tenía un problema con un desagüe en el

lavabo: le perdía agua y me preguntó si quería mirármelo. Acepté;

después de construir media casa no creo que se me resistiera una tubería,

aunque estuviese detrás de la pared.

Al despertarme, hice un poco de meditación; después iría a ver la tubería.

(P) Ese día tocaba practicar karma Yoga e iba a estar presente en

todo lo que hacía, pero sin esperar los frutos o recompensas del

trabajo. Lo más difícil no era arreglar la tubería, sino tener a mi madre

de “capataz” de obra. El a no sabía cómo funcionaba, pero daría órdenes

todo el rato.

Durante ese año, lo que había sido más complicado de sobrel evar era

convivir día a día con mi abuela y, en especial, con mi madre. Ellas fueron

entonces y aún son ahora mis dos grandes maestras. Digo esta frase en

tono de broma, pero creo que es cierta:
«Si quieres saber cuánta paz hay

en tu interior, vete a vivir una temporada
con tu familia. Si consigues no

discutir ni enfadarte ya estás
“iluminado”».

Personalmente, me queda mucho por
practicar porque mi madre, mi

mejor maestra, tiene la facilidad de
sacarme fácilmente de mis casillas, a

pesar de que me estoy observando y
calmando para dejar pasar la mayoría

de cosas. Unas cuantas veces lo he

estado analizando y he podido

localizar cuál es el motivo por que algunas personas, en igualdad de

condiciones, me sobresaltan más que otras.

En mi caso es la confianza. Cuanto más confío en una persona, más me

dejo llevar por mis hábitos/costumbres y más me relajo. Esas personas

son las que me hacen ver cuánto trabajo aún me queda por hacer.

Algunos creen que si no te muestras tal y como eres, si controlas tus

hábitos y costumbres, estás actuando falsamente.

98

En mi opinión, es todo lo contrario. Cuando dejo que eso suceda,

realmente no soy yo sino es mi personalidad, que podrá estar más pulida

o menos pero, al fin y al cabo, es una madeja de cosas aprendidas desde

la niñez y que, en algunos casos, ni siquiera han sido revisadas por uno

mismo para saber si, ahora que tenemos

la capacidad de decisión y de

discernimiento, les damos la veracidad que les corresponde.

Los «malos» hábitos: concentración y meditación

Mi madre es de las pocas personas que me muestran mi lado menos

trabajado, y cada vez que pierdo la paciencia es una oportunidad para

mejorar. Yo pienso que si quieres realmente conocer a alguien, debes

observarlo rodeado de su familia. Allí es donde uno se relaja más, está

menos pendiente de qué dirán y muestra todo su potencial, así como

todas sus flaquezas. Cuando nos dejamos llevar por la personalidad, los

malos hábitos y los instintos menos deseables salen a flote. Si estamos

atentos, si el observador no está dormido (el YO), podemos llegar a

conocernos a nosotros mismos o, mejor dicho, al ti mismo que quieres

moldear o cambiar.

Esta es mi visión sobre este tema. Veo que todos tenemos como mínimo

dos personalidades: la personalidad que nos estamos creando de nuevo y

la que estamos desmontando lentamente. Es evidente que coexistimos

con dos tipos “de personas” en un mismo cuerpo. Creo que de aquí viene

lo del angelito y el demonio en cada hombro.

Déjame expresarte algo que he aprendido. En nuestra mente coexisten

pensamientos «buenos» y «malos» y nosotros mismos hacemos que cada

uno de ellos esté enmarcado con una de

esas etiquetas. Desde nuestra

concepción hemos sido bombardeados con multitud de experiencias,

información, conceptos... Si la experiencia ha estado placentera,

colocamos el concepto en el tarro de «bueno», y si ésta nos ha sido

dolorosa o nos ha hecho sufrir, en el tarro de «malo». Así vamos

creciendo llenando los dos tarros. Si te fijas, los niños de uno o dos años

son inocentes porque los dos tarros están casi vacíos. Podría decir que,

cuanto más llenos están los tarros,
menos inocencia tenemos.

99

La mente tiene un mecanismo de supervivencia: la memoria. Al tener una experiencia, la introduce en uno de los dos tarros bajo los conceptos:

«hay peligro», «no hay peligro», «cuidado»... pero, a la vez, esa misma memoria que nos ayuda en la supervivencia también nos confunde.

Cuando tenemos un concepto que tanto está en el tarro «bueno» como

en el «malo», tenemos un conflicto y nos asaltan las dudas.

Permíteme un ejemplo. Cuando comí el mismo tipo de melón, un día fue

una experiencia fabulosa y otro, me cogió un dolor de tripas. Al

presentarse otra vez la experiencia de comer melón, como tenía

registrado dos situaciones diferentes, apareció la duda de si volver a

comerlo o no. En este caso, la memoria tiene registrada la misma

experiencia pero con dos resultados

diferentes. Pero la “culpa” no la tiene la memoria de nuestras dudas, sino que se debe a la falta de capacidad en la observación. Si en vez de registrar solo el objeto «melón» hubiésemos recabado más información al respecto, el conflicto no estaría presente.

Me explico. Si hubiese registrado «melón frío – placer» y «melón caliente – dolor de tripas», al tener otra vez la oportunidad de comerlo, la mente analizaría si está frío o caliente para poder escoger. Por lo tanto, nuestra

memoria solo almacena los datos que somos capaces de observar. Cuanto

mayor sea nuestra capacidad de observar, mayor será nuestra capacidad de discernir.

En este libro, si hay un tema central es este: la importancia que yo le doy a mejorar mi capacidad de observación. Este es mi gran halazgo como ser humano en la vida. Por eso hablo mucho de este tema y es mi aportación a todos aquellos que quieran comprobarlo por sí mismos. No

es nada nuevo, pero lo digo con otras palabras: yo diría que la felicidad

proviene de la capacidad de observar lo que no es observable a simple

vista. A mayor grado de observación, mayor conocimiento de la Esencia

de la Vida que a todos nos ha dado la vida –valga la redundancia–, mejor

recepción de tu voz interior y mayor capacidad de trasladar los impulsos

del alma a la materia.

¿Y cómo mejoramos la capacidad de discernir? Hay que mejorar la

capacidad de enfocarnos en aquel o que hemos elegido hacer sin perder

la concentración. A mayor concentración, mayor capacidad de

observación y análisis.

Me han comentado que, a veces, parezco o hago de «maestril o»; pero te

pidó, por favor, que no te lo tomes así.

Míralo de otra forma, míralo con

el corazón. Un servidor solo quiere compartir contigo sus experiencias y

lo aprendido hasta el momento. Coge lo que te interese y lo demás, Dios dirá.

Relato de un accidente de coche

Todo lo que te he contado no me lo invento. No solo eso, sino que

proviene de lo que pude observar al tener un accidente de coche muy

grave. Cuando tuve el accidente, me pasó una cosa increíble: conducía de

noche y me salí de una curva y di cinco vueltas de campana. Viví todo el

proceso a cámara lenta y aún hoy lo recuerdo con claridad.

El coche se salió de la curva y, como si hubiesen congelado el tiempo, vi

como parte del chasis se iba aplastando y los cristales salían despedidos.

Vi la trayectoria de cada uno y como mi mano salía por la ventanilla. Un

dedo tocaba el suelo y se fracturaba torciéndose como una caña. Cómo

explotaban las ruedas. Cómo el coche daba vueltas y se empotraba en un

árbol frutal cerca de un gran canal de

riego. No lo vi con los ojos, pero

es como si lo hubiese visto. Lo más curioso de todo es que no escuché

ningún sonido ni sentí dolor alguno. Mi capacidad de atención era tal,

estaba tan concentrado en lo que estaba pasando, que lo que duró unos

segundos parecieron minutos.

A esto me refería antes. Este suceso fue un sistema automático de la

mente. En un estado de súper vigilancia, la mente se concentró en lo que

estaba sucediendo hasta tal punto que memorizó cada fotograma,

acontecimiento que en un estado normal no lo hubiese conseguido.

Aquí es a dónde quería llegar. Tenemos esa capacidad pero es

involuntaria. Con las técnicas de concentración en que la mente solo está

101

enfocada en un “punto”, podemos ir desarrollando la facultad de percibir

mucha más información que si estamos distraídos.

Disponemos de una herramienta muy compleja. La mente puede ser

nuestra gran amiga o nuestra mayor enemiga. ¿Verdad que ahora los

ejercicios de contar ya no te parecen tan aburridos? ¿Qué te parecería

poder decidir cuándo concentrar la atención hasta tal punto que pudieses

verlo todo a cámara lenta? Relacionado con esto, te recomiendo una

película: El Guerrero Pacífico.

Si la concentración total te parece fabulosa, la meditación es la capacidad

de abstraerse de todo y unirse al objeto observado –el objeto incluso

puede ser la nada que, al fin y al cabo, es el todo o Dios—. Aunque antes

hay que educar la mente para que permanezca atenta, después para que

se concentre y, por último, llegue la meditación.

Personalmente, no confío mucho en que se pueda meditar a voluntad sin

antes lograr una abstracción de los sentidos. Pido perdón por si alguien

se siente ofendido, pero ver luces y

escuchar sonidos no es meditar. Si eres sincero contigo mismo, hazte esta pregunta: ¿eres capaz de desconectar, de abstraerte de todos tus sentidos a voluntad? Yo no soy capaz. Ocurre cuando las condiciones son idóneas, pero no tengo el control sobre el o. Mis prácticas diarias se basan mayoritariamente en conseguir mayor grado de concentración y, si la campana suena, pues eso, medito. Una cosa es intentarlo y otra muy diferente, conseguirlo. Más

bien, cuando decimos «voy a meditar», tendríamos de decir «voy a ver si medito». En esta época son muchos los que presumen, pero pocos los que son. Como dijo Jesús, «por sus obras los conoceréis».

102

DÍA 15

El cansancio corporal:

los «malos» hábitos y la falta de comunicación

Ese día me levanté tarde y practiqué un

poco menos que de costumbre,

pero tengo que acabar el trabajo que ayer empecé. Me puse manos a la

obra. El cuerpo notaba el esfuerzo que había realizado el día anterior y

parecía que no quería avanzar. Lo que tenía que hacer era bastante fácil:

cortar unas baldosas y ponerlas en su lugar. Puse toda mi atención en lo

que estaba haciendo, pero me equivoqué y las corté mal. Volví a hacer

otra prueba y también me equivoqué; pero al final, logré cortar todas las

caras con sus correspondientes medidas.

Esto que me pasó me servirá para explicar una cosa que ya hace tiempo

voy observando. Cuando el cuerpo está cansado parece que, de alguna

manera, también afecta a la mente.

Recuerdo que en los años que practiqué culturismo también pude

observar este fenómeno. Cuando salía del gimnasio después de una

buena paliza, me costaba más memorizar las cosas o poner más atención

en lo que hacía.

Este fenómeno también lo he podido observar en otras personas.

Cuando se está muy cansado durante la semana, es posible que

cometamos más errores y, de paso, que perdamos los estribos más

fácilmente. El cansancio físico también afecta al humor y al autocontrol.

He podido ver que cuando nuestro estado vital es óptimo, tenemos más

paciencia con las situaciones y cosas que nos disgustan; en cambio, si

estamos bajos de energía, a la mínima saltamos y nos enfadamos. Muchas

discusiones absurdas que suceden en las relaciones pueden ser debidas a

un exceso de agotamiento. También es verdad que las discusiones no

solo se dan en este caso, pero si lo analizamos bien veremos que algún

tipo de cansancio puede estar haciendo mel a en nuestras relaciones.

103

Me gustaría entrar en este tema porque creo que mi experiencia al

respecto puede ayudar a algunas personas con sus relaciones de pareja,

que muchas veces veo que no se tienen en cuenta. Por poner un ejemplo,

en una pareja puede que el marido, por falta de atención, siempre deje la

tapa del váter levantada y la mujer, a la larga, después de tanto repetir lo

mismo, llegue a un estado de agotamiento. Parece una tontería, y puede

que pienses que eso es antiguo y que ya no se lleva; pero la realidad es

otra. El error, según mi entender, es que uno no acepta al otro como es

y al otro no le da la gana cambiar sus hábitos. Cuando esto se junta,

discusión segura. Un día de pataletas no tiene importancia, pero si eso se

acumula con los años, al final pasa lo inevitable.

Mi experiencia conviviendo en pareja es de catorce años. Para algunos

puede que sea insuficiente y para otros, suficiente, pero no es lo mismo

vivir las relaciones “dormidos” que

vivirlas “despiertos”. Actualmente,

tengo amigos a los que les presto mi capacidad de observar-discernir y

juntos repasamos esas pequeñas cosas que les hacen ser infelices. Les

ayudo a observar las situaciones desde todos los puntos de vista posibles

para que ellos busquen en su interior la solución. Yo lo llamo «terapia del

discernimiento».

He conocido a muchas parejas de enamorados que “se quieren” pero no

pueden convivir juntos. Analizando el ejemplo anterior, los dos son

egoístas y, en consecuencia, dos egos que quieren pasar por un sitio por

donde solo pasa uno acaban chocando. En una pareja siempre hay uno

de los dos que dice que él es el que siempre cede y que ya está cansado

de ser el tonto. Este podría ser el caso de muchas personas que se cansan

de ser los que “siempre ceden”, pero en realidad, si lo miramos bien, no

están cediendo, sino que están haciendo

un pacto. Yo cedo ahora y

mañana cedés tú.

Esto es correcto siempre que los dos
muestren sus descontentos

abiertamente pero, en este caso, la
realidad es otra. Ellos lo hacen

esperando que el otro se dé cuenta de
que él está cediendo, pero no se lo

comunican, sino que tienen el
convencimiento de que los demás tienen

que adivinar qué les ocurre, que si
realmente les quieren tienen que

conocerlo. Si no hay comunicación, la otra persona continúa haciendo lo

mismo de siempre y, al ver que las insinuaciones no surgen efecto,

pierden la paciencia y envían el pacto a hacer puñetas. Y después lo

justifican diciéndote que han aguantado mucho y que tú ni te has dado

cuenta.

Juntemos todo lo que hemos dicho: el cansancio corporal, los malos

hábitos y la falta de comunicación (creer que el otro ya tiene que

conocernos es un error muy común) hacen de las relaciones un verdadero

caos. La solución pasa por equilibrar los tres aspectos empezando por la

comunicación. La mayoría de personas son capaces de hablar y hablar de

cosas durante horas, pero no pueden estar mucho tiempo expresando sus

sentimientos. Estas personas son las que más utilizan el lenguaje corporal

o las insinuaciones para expresar qué

les está pasando, pero no hablan

claro y encima esperan que los demás las comprendamos. Para que las

relaciones funcionen, tenemos que aprender a comunicar con un lenguaje

claro qué es lo que nos gusta y qué no.

Hay personas muy orgullosas que, incluso si les pisas el pie, no te dirán

nada y te lo harán saber pisándote el pie a ti en otra ocasión, y después te

mirarán queriendo decir, «duele, ¿no? ¿Te acuerdas de aquel día? A ver si

ahora ya no haces lo mismo». El primer error de esta clase de personas

es pensar que el otro se lo ha hecho intencionadamente y, aunque así

fuera, esperar “devolvérsela” no soluciona el conflicto. En cambio, si nos

comunicamos emocionalmente y expresamos lo que nos parece bien o

mal, que el otro continúe haciendo caso omiso ya es una cuestión de

respeto. Si tú mencionas que te duele que te pisen y el otro continúa con

sus malas prácticas, es que esa persona

ni te quiere ni te respeta y aquí sí

que podemos estar seguros que no hay equivocación alguna porque le

hemos expresado de una forma clara nuestros sentimientos.

Es importante señalar que tiene que ser en el momento en que ocurren las cosas.

No sirve de mucho hablar de un acontecimiento que nos hirió hace dos

semanas porque seguramente ninguno de los dos se acordará

exactamente y los matices se pueden perder, con la consecuencia de otra

discusión sobre quién de los dos dice la verdad. Si hablamos de que no

105

hay mala fe, los dos dicen la verdad, pero es su verdad, lo que cada uno recuerda de lo sucedido.

En mi opinión, tendríamos que aprender a expresar nuestros

sentimientos cuanto antes mejor y no dejar pasar mucho tiempo.

También es cierto que, a veces, no es posible expresarnos con totalidad

de forma inmediata, pero sí que podemos hacer un comentario al

respecto y después, cuando se pueda, hablarlo.

Cuando alguien nos hiere es difícil que, espontáneamente, le digamos con

buenas palabras y buenas formas lo mal que nos ha sentado eso. Por

ejemplo, no es lo mismo decir, continuando con el ejemplo anterior del

pisotón, «oye, me estás pisando. A ver si miras por dónde andas» que

decir «¡me estás pisando!».

Reconozco que hay mucho trecho entre lo dicho y lo hecho, pero si

queremos tener unas relaciones personales sanas, nos tenemos que

reeducar. Creo que tenemos que observar nuestros malos hábitos y

cambiar aquellos que hacen que la mayoría de personas se enfaden con

nosotros.

El deseo de comer

Al finalizar el trabajo de las baldosas, lo recogí todo y, como tenía tiempo,

me dispuse a preparar la comida de mi madre y mi abuela. A mi madre

no le gusta mucho cocinar, por no decir nada; cada vez que puede me

pide que les haga la comida. Para mí, es un placer cocinar y lo hago con

mucho cariño.

Ese día tocaba ensaladilla, uno de mis platos favoritos. Qué difícil se hacía

estar en ayunas y cocinar. Por eso me fui de retiro, porque, al no ver la

comida, era mucho más fácil el ayuno. Cuando acabé de preparar la

mayonesa, la tentación era tan grande que me habría comido un plato

entero de arroz integral con ese condimento. La boca se me hacía agua.

Me acuerdo que, cuando hice el ayuno de veintiún días, no tuve tanto

deseo de comer como en éste. En este caso, los aromas de la comida me

106

ponían a prueba en todo momento y mi madre ayudaba mucho a el o.

Cuando mencioné qué bueno sería comerse un plato de ensaladil a, me

dijo: «pues hombre, claro, comételo que ya hay bastante con los días que

llevas sin comer». Hay que poner más energía de la habitual cuando la

comida está presente para no caer en la tentación. Personalmente,

recomiendo un retiro fuera del alcance de la comida. Así resulta más fácil

realizar el objetivo.

Ese día, (P) como concentración conté hasta 1.800 respiraciones y a

dormir. Para que te hagas una idea, hice unas veinte respiraciones

por minuto. No respiré aceleradamente, sino todo lo contrario:

cuanto más avanzaba en la cuenta, menos respiraciones por

minuto conseguía. Si estaba muy concentrado, podía llegar a hacer

tan solo una respiración por minuto. Las cuentas las hice así:

inspiro, cuento uno; exhalo, cuento uno; inspiro, cuento dos...

hasta llegar a la cuenta que me había propuesto.

Hay que decir que vale más ponerse un

límite cercano que no uno

de muy alto y no conseguir llegar. Ve
subiendo poco a poco para

así ir cogiendo confianza en lo que estás
haciendo. De lo contrario,

si lo dejas a la mitad, es muy probable
que te canses de la práctica

y solo consigas desanimarte. Mantén tu
palabra de que no

abandonarás la cuenta hasta que no
llegues al límite fijado. Así tu

voluntad y tu concentración cada día
mejorarán.

DÍAS 16, 17 Y 18

Cómo escribo este libro

Esos tres días me dediqué a escribir en este cuaderno o, mejor dicho, a

actualizarlo. Desde que empecé la práctica, fui escribiendo en el diario de

ayuno todas las prácticas que hacía y, cuando no, anotaba las experiencias

que había tenido al transcurso de mi evolución como practicante de

Yoga.

Yoga quiere decir ‘unión’, la unión entre los opuestos para convertirse en

nada o, mejor dicho, experimentar la Esencia de la Vida en este cuerpo.

Porque es difícil que una gota de mar pueda ser el mar en sí. Otra cosa

es que, al unirse al mar, la gota pueda experimentar la expansión y la

magnitud de este.

La verdad, un mes atrás no hubiese creído que iba a escribir este diario.

Todo empezó como una simple cuestión de anotar lo que experimentaba

con las prácticas, y solo fue empezar y el bolígrafo se movía de una

dirección a otra, de línea en línea, y no entendía que de repente, pudiera

plasmar en escritura mis pensamientos.

Anteriormente, un año atrás había empezado a escribir un libro titulado

Nutrición evolutiva –ya te he hablado de él al principio de este diario.

¿Recuerdas los tipos de nutrición?–.

Desde muy joven e influenciado por

mi hermano Miguel, fui aprendiendo las cualidades y nutrientes de los

alimentos, pero cuando de verdad empecé a experimentar esos

conocimientos fue con el culturismo y deportes en general. Mi cuerpo

necesitaba una nueva forma de nutrirse porque el requerimiento

energético era elevado, y entonces fue cuando puse en práctica lo

aprendido. Durante siete años probé diferentes dietas para hacer crecer

los músculos y, como tenía claro que lo quería hacer de forma natural,

me puse a experimentar. Después dejé el

culturismo y durante bastante

tiempo no practiqué deporte alguno –a menos que fuese

esporádicamente, se entiende—. También estuve experimentando comer

pollo y arroz blanco durante un año, dietas del grupo sanguíneo, dietas

108

de macrobiótica, dietas de vegano, dietas de ovolácteo vegetariano...

También tomé durante dos años unos batidos “ecológicos” que

sustituían dos comidas. En definitiva, durante veinte años he probado en

mis propias carnes casi toda clase de alimentación; de ahí surgió la idea

de escribir un libro sobre nutrición.

Cada vez que me ponía a escribir tenía el problema de que mis

pensamientos iban más rápidos que el bolígrafo y cuando quería escribir

lo pensado, ya no me acordaba exactamente cómo lo había expresado

mentalmente. No había buena sincronización. Pedí ayuda a diferentes

personas que yo sabía que estaban escribiendo y les pregunté por un

método, pero la mayoría decía lo mismo: «Tú escribe, que después ya lo repasarás».

Ese es otro dilema: cuando escribía lo pensado no se parecía en nada a

lo que internamente quería transmitir y eso me frustraba bastante, hasta

tal punto que no lo hacía muy a menudo y cuando lo hacía, me pasaba

mucho tiempo intentando buscar las palabras idóneas para que reflejasen

lo intuitivo. Escribir algo era toda una odisea.

No sé si el ayuno tendrá alguna cosa que ver, pero el caso es que en esta

ocasión habría dicho, que había escrito toda mi vida, ya que no me

representaba ningún esfuerzo. Era natural y no me hacía falta casi

corregir lo escrito. Lo que el bolígrafo apuntaba es lo que la mente le

dictaba e iban sincronizados.

Llevaba tres días escribiendo todas las mañanas y todas las tardes. Todo

el día escribiendo y parecía que no me cansaba. Digo “parecía” porque

cuando le daba mucho tiempo, los ojos me escocían un poco y tenía que

parar de vez en cuando.

Entonces supe que iba a finalizar el libro de Nutrición evolutiva. ¿Has

notado que muchos días no anoto todas las prácticas? Eso se debe a que

son las mismas que ya conoces. Te dejo un resumen al final del libro

con todas las que fui realizando.

Básicamente hay un patrón. Por la

mañana, levantarse preferentemente antes de que salga el sol y hacer

meditación o concentración, clase de Yoga, pranayamas, paseo, escribir,

109

leer, no hacer nada. . A la hora de comer, pranayama y concentración,

siesta, paseo, cantar mantras, contemplar la naturaleza... Y a la hora de

cenar, pranayamas, concentración, meditación e ir a dormir. Este es el

programa que seguí la mayoría de días, pero como es repetitivo, solo

anoté lo que creí más importante, sobre todo los relatos que iban

surgiendo mientras escribía.

¿Has visto que a veces se entrelazan historias? Una l eva a la otra, pero

no podía hacerlo de otra forma. El diario está escrito sin apenas

correcciones, tal como iba viniendo. Te pido disculpas por los errores

gramaticales que puedas encontrar y por la sencillez de escritura, pero no

soy ningún literario y lo que aquí redacto es el lenguaje del alma. Así que

si hay algún embrollo, prefiero más dejarlo como está que poner

demasiada mente y empezar a modificar cosas para que, simplemente,

quede bien. Si lo lees con el alma, seguro que el as dos se entenderán y

no necesitarán traductores. Feliz lectura.

110

DÍA 19

Cantos armónicos y mantras

El día anterior escribí mucho para ponerme al día y me quedé frito en el

sofá que tenía en la casa de campo. Me desperté y ya era de noche. Miré

a qué altura estaba la luna y, más o menos, debían de ser las tres de la

noche. Había dormido como un lirón y entonces ya no tenía más sueño.

Me senté en el cojín de meditar y espontáneamente me di cuenta de que

había empezado a tararear un mantra. Sentí la necesidad de hacer un

mudra y me quedé en esa posición repitiendo ese nuevo mantra.

Me sonaba el estribil o, pero no lo

identificaba. «No tiene importancia»

—oí en mi interior—, «relájate y deja que el amor que reside en este

corazón se una al resto de los corazones». Mientras cantaba, visualicé a

la Madre Tierra rodeada de siete anillos con los colores del arcoíris.

Después empecé a cantar otros mantras. Me había pasado toda la noche

cantando y entonces empezaba a salir el sol. Me sentía tan bien y tan

relajado que me quedé dormido.

Por la altura del sol, diría que era mediodía. Hice las respiraciones, un poco de Yoga, un paseo en silencio conmigo mismo y me puse al sol a leer un poquito. Con ese calorcito me entraba pasión de sueño; no opuse resistencia y me dejé llevar.

El frío me despertó, el sol se estaba poniendo. Entré en casa y me tapé un poco más. (P) Hice las respiraciones nocturnas y me puse a meditar. Relajé toda la musculatura, entonces algo más tensa por

el frío, y progresivamente me dejé llevar por las respiraciones.

Visualicé el sol en el entrecejo y lentamente fui entrando en calor.

«Hoy vas a hacer un ritual» –me dijo mi voz interior. «Haz fuego en el

lugar más resguardado que encuentres; no tienes que pasar frío. Hoy

hablarás con el hermano fuego». Y después de escuchar estas palabras,

me puse en marcha.

Ritual de fuego: Salí afuera de la casa y sobre el terreno intenté percibir

cuál es el lugar más resguardado del frío. Ya encontré el sitio: al lado del

pozo de agua. Como era un sitio que estaba en un bancal, estaba muy

resguardado del aire. Busqué unas cuantas piedras y las preparé en

semicírculo. Busqué unos troncos y unas maderas más pequeñas para

prender el fuego. Entoné unas palabras a la vez que encendía el fuego e

iba agregando más leña.

El calor era muy intenso y me tenía que apartar para no quemarme.

Busqué una silla con un cojín, me senté al lado del hermano fuego y me

dejé hipnotizar por su cambiante belleza.

Estuve conversando con él toda la noche. Un fragmento de la

conversación la tienes más adelante.

Después, para finalizar el ritual de gracias, retiré los troncos más grandes

y dejé que las cenizas se extinguieran por ellas mismas. «Nada de apagar

el fuego con agua ni de tirarle tierra,
deja que él mismo se consuma.»

Estas fueron las instrucciones, así que
me fui a echarme un rato a

descansar.

No sé si os ha pasado alguna vez que
escucháis en vuestro interior una

voz que os guía y os da ánimos. Si
alguna vez os pasa, no penséis que

estáis volviéndoos locos; sino que algo
más sabio que nosotros mismos,

que nuestra mente, está guiándonos.

Porque ¿quién puede decir que

nunca ha hablado consigo mismo?

Conversaciones con el hermano fuego

«Lo infinito se encerró en lo finito para así poderse experimentar a sí

mismo.

La realidad se crea a medida que la observas, con cada uno de los deseos

de quienes la observan. Por eso, la realidad es infinita, porque es creada

continuamente... Fue creada por el primer deseo y, en última instancia,

todos llegaremos al último deseo:

cumplir el objetivo final.

112

La iluminación es la capacidad de la individualidad de conectarse a la

visión que tiene el infinito de sí mismo.

Supongamos que pudiésemos poner una cámara de vídeo en cada centro

de cada finita parte de lo infinito. La visión de todas esas imágenes sería

el infinito en sí, observado por una de sus partes. Dicho de otro modo:

sería la omnipresencia.

La pregunta “¿la individualidad tiene la capacidad de poder observar tal

cantidad de información?”, sería contestada con esta otra pregunta:

“¿tiene un terminal informático la capacidad de acceder a todo el

potencial de un servidor informático?”.

Lo individual, al conectarse al

infinito, dispone de todos los recursos de éste.

¿Cómo puede lo individual conectarse a lo infinito? Lo individual es un

conjunto de finitas partes. Concentrando

toda su atención en la finita

esencia de lo infinito podrá acceder a la
esencia infinita, o dicho de otro

modo: concentrándose en la esencia
divina que todo lo creado posee,

podrá obtener las claves para
experimentar a Dios en sí.

¿Y cómo llega la individualidad a tener
esa capacidad de concentración?

Practicando, claro está. La suma de las
prácticas en todas las existencias

como individualidad conforma el
potencial actual para lograr el objetivo

final.

¿Cuál es el objetivo final? Que la individualidad experimente a lo infinito

en sí misma, que lo infinito se experimente a sí mismo en cada una de sus finitas partes.

¿Y qué pasa si no hacemos caso del objetivo final? No ocurre nada. Hasta

que todas las individualidades no hayan experimentado lo infinito en sí,

el ciclo de existencias es infinito.

¿Qué ocurre cuando todas las

individuales experimentan lo infinito en sí?

Lo infinito se vuelve finito y todo vuelve a empezar en un ciclo superior

al anterior estado. En cada ciclo de existencia de lo infinito, este

evoluciona a...

113

¿Quién es la individualidad? La individualidad es un conjunto de partes

finitas con la capacidad de reconocer su esencia infinita y poder alcanzar,

así, su objetivo final.

¿Quiénes serían la individualidad en el planeta Tierra? En este planeta,

por la ley evolutiva, la individualidad es todo el conjunto de seres con

capacidad de razonar y auto-cuestionarse.»

114

DÍA 20

Cómo vivimos

¡Qué rápido se hizo de día! Apenas había dormido, pero me encontraba

fenomenal. (P) Ese día fui directo a la clase de Yoga e hice la

concentración junto a la clase. Me explico: antes de realizar la

postura, la visualicé. Me imaginé que seguía todos los pasos para

llegar a la āsana y luego realicé la postura. Visualicé preparándome

en la postura y todo el proceso hasta conseguirla; también me

imaginé respirando acorde con cada movimiento. Luego abrí los

ojos y realicé la āsana, físicamente

hablando.

Este método me resulta muy favorable para no perder la concentración

entre posturas. También me ayuda a realizar mejor la āsana. Hice lo

mismo para cada postura y, al finalizar la serie, me senté en el cojín y

realicé 108 respiraciones completas.

Salí a dar un paseo y después me

preparé para ir a coger el tren porque aquel día tocaba curar las heridas

de mi abuela.

Cuando llegué, ayudé a mi madre a hacer toda la rutina diaria.

Levantamos a mi abuela de la cama, le hicimos la higiene personal, le

damos el desayuno y las pastillas, le curé las heridas y la volvimos a

acostar. A la hora de comer, la levanté de la cama, le cambié el pañal y la

llevé al comedor. Después de comer se quedó un rato en la silla de ruedas,

al lado del balcón, para que le tocara un poco el sol de media tarde y le

damos la merienda. Al acabar la l

evamos otra vez a dormir un ratito hasta la hora de cenar. A continuación, la levantamos de la cama para cenar y

después estuvimos un rato juntos viendo la tele. En su caso, oyéndola,

porque no podía diferenciar las imágenes del televisor. Finalmente, a

dormir toda la noche y vuelta a empezar.

Un día me hice esta pregunta: «¿Merece la pena seguir viviendo así?». Si

le hubiéramos preguntado a mi abuela si merecía la pena vivir sin calidad

de vida –y el a es de las que seguramente está mejor–, la respuesta habría

115

sido rotunda: «Sí». Para el a, lo importante era vivir o, mejor dicho, escapar de la muerte cuanto más tiempo mejor.

Cuando estaba en una situación delicada, en el hospital, y los médicos le decían que lo más seguro es que tendrían de cortarle la pierna, el a prefería morir que vivir sin pierna, o

por lo menos eso quería hacernos

creer. Bueno no creo que a nosotros,
sino a los médicos. La abuela

Sebastiana era muy inteligente, y a su
edad de ochenta y nueve años aún

tenía más memoria que todos nosotros
juntos. Creo que agotaba todas

las posibilidades antes de que le
amputasen algo. Gracias a el o,
conservo

la pierna.

Quería mucho a mi abuela y, como tal,
se lo dije con estas palabras:

«Abuela, te quiero mucho. Ya sabes que si estoy aquí no es porque me

des pena, sino porque te lo mereces.

Porque tú nos has cuidado antes a

nosotros y nos has enseñado con tu ejemplo que eres una buena persona.

Nos ayudaste todo este tiempo sin pedir nada a cambio y has ayudado

siempre en todo y a todos los que has podido. Por eso, no me fui al

Himalaya y vine a darte lo que te correspondía. Te lo mereces por todo

lo que has hecho en la vida».

Todo este relato es para expresarte mis observaciones sobre cómo

vivimos y las conclusiones a las que acertadamente llegué, y si esto sirve

para traer conciencia, mejor que mejor.

La vida para muchos consiste en levantarse, desayunar, ir al trabajo

—cuanto más, mejor, ya que así tendrán más dinero—, comer, descansar

un rato —si hay suerte—, trabajar, llegar a casa y, en el mejor de los casos,

si no se está cansado, ir a distraerse un ratito o ver la tele mientras se

cena. Si la vida te sonríe, puede que hasta tengas pareja y puedas

compartir unos momentos con el a e, incluso, con tus hijos. Toda la

semana igual, y como hemos trabajado mucho durante ésta y puede que

hasta incluso hayamos descansado mal, el fin de semana, con mucha

suerte si no trabajas, puedes descansar en casa. Y el domingo, a comer

afuera o al cine o con los amigos, que si uno los tiene ya tiene un tesoro.

Las variaciones son muchas, lo sé, pero

lo que para un servidor tiene más

116

valor dentro de ese bucle de cuarenta o cincuenta años son estas

preguntas:

«¿Te sientes realizado con tu trabajo?»

Si tu respuesta es afirmativa, tu

vida es preciosa y el bucle no tiene importancia porque durante ocho

horas del día, como mínimo, haces lo que realmente te gusta. Si, en

cambio, la respuesta es negativa, la cosa

se complica.

Otra pregunta que tiene mucho valor:
«¿con tu familia te sientes

realizado?». Lo mismo, si la respuesta
es que sí, aunque el trabajo solo sea

un medio para sobrevivir, tienes el
apoyo de la familia, aunque en este

caso es de menor tiempo, pongamos...
cuatro horas al día. Si es el caso

contrario, la situación se complica aún
más.

Otro valor serían las amistades y los
ratos de ocio. Pongamos un fin de

semana de cada semana en el que te lo
pases muy bien, solo o

acompañado, y eso sirva de relax para
volver a empezar de nuevo las

jornadas. Perfecto, mientras dure.

Si tu respuesta ha sido un «no» en todo,
hay que hacer cambios, ¿no te

parece? Pero aunque no lo sea en todo,
yo personalmente me replantearía

qué vida estoy viviendo. Como bien he
dicho antes, las variaciones son

muchas, pero lo que quiero decirte es
que hay que hacer un acto de

reflexión. ¿Cómo es nuestra calidad de vida? ¿Vale la pena ganar mucho

sacrificando lo otro? ¿En qué valores se sustenta nuestra vida? ¿Cuánta

gente me dice que me quiere y realmente es así?

Si observamos el mundo animal, veremos similitud con la vida de algunas

personas. Ellos hacen a grandes rasgos lo mismo cada año y cada día.

¿En qué nos diferenciamos de el os? Con esto no quiero decir que l evar

una vida de esa forma esté «bien» o

«mal»; el único que lo puede decir es uno mismo.

La diferencia que tenemos los humanos con la vida animal es que

nosotros disponemos de la capacidad de “vetar” los instintos primarios.

Que yo conozca, no hay ningún animal que se cuestione a sí mismo y

menos su alimentación. Es verdad que cuando un animal está enfermo

117

opta por no comer, pero eso, a mi forma

de ver, es instintivo. Lo cual es

una paradoja: los amados «humanos», cuando tenemos que hacer caso

del instinto primario, no lo hacemos y cuando hay que vetarlo, tampoco.

Mi secreto para ser feliz es que he desarrollado la capacidad de vetar los

hábitos e instintos irracionales. Para mí, la vida complicada es

directamente proporcional a la falta de conocimiento de uno mismo. O

dicho de otra forma: la felicidad es mayor cuanto mejor te conoces.

DÍA 21

Un día, me pregunté: «¿Qué tengo que hacer para mejorar mi vida y ser

más feliz?». La respuesta fue simple: «Conócete a ti mismo». Pero simple

no quiere decir sencill o. Aquí quiero compartir un método para cambiar

tu vida.

Método para potenciar tu concentración

No cambies nada de lo que estés haciendo. Continúa tu vida igual que

antes de leer estas líneas. Solo tienes que introducir un nuevo elemento,

tienes que buscar veinte minutos cada día para conocerte, para estar contigo

mismo. Como sé que puede que te dé pereza, te dejo una secuencia

semanal, mensual y anual para que en un año tu vida cambie. Eso sí, si tú

quieres.

Lo he dejado explicado al final del capítulo. Hay muchas técnicas que

hacer y muchos seminarios a los que ir; pero te diría que dejases de

escuchar y te pusieras a practicar.

Siéntate en el cojín o en una silla o al

aire libre o encerrado en una habitación o donde quieras; pero siéntate

para tener una cita contigo mismo cada día.

Eso es lo más difícil. Es sencillo, la verdad, pero cuesta creer que algo así

pueda cambiarte la vida. Lo irás viendo con la práctica: verás como tu

mente y tu corazón se abren al infinito y notarás como todo eres tú y tú

eres el todo y tú formas parte del todo.

Solo recuerda que tienes que

regalarte veinte minutos diarios para estar contigo.

Método para desarrollar la atención, la concentración, la voluntad

y la capacidad respiratoria entre otras cosas. Serenar la mente,

aquietarla y atarla al presente son requisitos indispensables, según

un servidor, para llegar al conocimiento de uno mismo. He

utilizado este método y lo continúo practicando con muy buenos

resultados. Deseo que te sirva de ayuda en tu despertar. Todos

somos uno.

119

Mes 1 – Semana 1

Únicamente sentarse y comprometerse con uno mismo a no abandonar

el sitio elegido durante veinte minutos, ni más ni menos; solo durante ese

tiempo es importante que sea así. Nada más, puedes tener los ojos

abiertos.

Mes 1 – Semanas 2, 3 y 4

Sentarse veinte minutos, ni más ni menos, con los ojos cerrados y en silencio todo el tiempo que sea posible.

Si has conseguido hacer lo explicado en el Mes 1, pasa al Mes 2. Si no, vuelve a empezar por el principio.

Mes 2

Todo este mes estarás sentado cómodamente, con los ojos cerrados, sin mover el cuerpo y sin hablar. Aunque tengas ganas de moverte, tienes que

conseguir parar esos impulsos y quedarte estático.

Si lo has conseguido, pasa al Mes 3. Si no, regresa al Mes 1. ¡Importante! No

hagas trampas; solo conseguirás engañarte a ti mismo porque nada cuenta en esta práctica, solo tú.

Mes 3 – Semanas 1 y 2

Lo mismo que en el Mes 2, pero esta vez, al finalizar la sentada –los

veinte minutos– apuntarás en un cuaderno de prácticas –un cuaderno

que solo será para tal fin— las respiraciones que haces cada día durante

esos veinte minutos que estás sentado.

¡Importante! El cuaderno solo lo utilizarás para anotar las prácticas, nada más. Por

ejemplo:

Día 1, Semana 1, Mes 3: 800 respiraciones.

Día 2, Semana 1, Mes 3: 775 respiraciones.

Día 3, Semana 1, Mes 3: 850

respiraciones.

120

Mes 3 – Semanas 3 y 4

Estas semanas tienes que intentar respirar más lentamente. Contarás las respiraciones igual que la semana anterior, pero esta vez procura que sean más pausadas. Recuerda apuntar las respiraciones.

Si has conseguido estar sentado todo el mes y has anotado todos los días tus respiraciones, pasa al Mes 4. Si no,

regresa al Mes 1. Muy importante:

no hagas trampas.

Mes 4 – Semanas 1 y 2

Coge tu cuaderno y haz una media de la suma de todas las respiraciones

que hiciste la última semana del Mes 3.
Por ejemplo:

$$800 \text{ (Día 1)} + 700 \text{ (Día 2)} + 600 \text{ (Día 3)} \\ + 500 \text{ (Día 4)} + 500 \text{ (Día 5)} + 500$$
$$\text{(Día 6)} + 500 \text{ (Día 7)} = 4100 / 7 \text{ días} \approx \\ 585,71. \text{ El resultado sería una}$$

media de 585 respiraciones.

Siéntate y aumenta el tiempo del cronómetro a treinta minutos. Aquí hay un cambio. Cuando acabes de contar las respiraciones que te salieron de la media (en el caso del ejemplo, 585), te quedarás sentado sin hacer nada y, si la alarma del cronómetro suena antes, no pasa nada. Al finalizar el tiempo anota en tu cuaderno, de esta forma, el resultado:

Día 1, Semana 1, Mes 4. ¿He finalizado antes de que se acabase el tiempo? Sí.

Día 2, Semana 1, Mes 4. ¿He finalizado

antes de que se acabase el tiempo? No.

Día 3...

De ahora en adelante utilizaremos mucho la concentración en la

respiración y, sobre todo, las cuentas. No digas a primera de cambio que

«no te gusta contar», que «meditar es otra cosa», que «tú sientes más de corazón» y

otras posibles excusas para no practicar la disciplina. Estos ejercicios

tienen un gran beneficio tanto para potenciar tu voluntad como para

volver a aprender a respirar y mejorar tu capacidad de oxigenación de

todas tus células, así como equilibrar tu sistema nervioso. Solo cuando lo

hayas practicado durante un largo periodo y hayas superado la falta de

121

atención podrás hacer una valoración, pero te pido que confíes en mí y

no te dejes engañar por tu mente indisciplinada. No dejes de practicar

aunque haya momentos que no te apetezca. ¡Ánimo, que lo mejor está

por llegar!

Mes 4 – Semana 3

Esta semana, cuando llegues al final de la cuenta de las respiraciones y la

alarma no haya sonado, vuelve a empezar desde cero a contar las

respiraciones, y cuando suene la alarma, anota en el cuaderno el resultado

así:

Día 1, Semana 3, Mes 4. Total segunda vuelta: 50 respiraciones.

Día 2, Semana 3, Mes 4. Total segunda

vuelta: 40 respiraciones.

Día 3...

En el caso que suene la alarma y hayas finalizado la cuenta, esta semana

tienes que procurar acortar un poco más la inspiración y la exhalación

para, así, finalizar antes de que se acabe el tiempo y puedas anotar en el

cuaderno la segunda vuelta.

Recuerda, la media es la que obtuvimos la Semana 1 del Mes 4.

Mes 4 – Semana 4

Esto es para los que no consiguen finalizar la cuenta y les suena la alarma.

Si no es tu caso, sigue igual que en la anterior semana.

¿No consigues finalizar antes de que suene la alarma? No te preocupes;

es posible que tu respiración esté más agitada o necesitemos corregir la

media que obtuvimos. Revisa que las sumas estén bien y que la división

no contiene errores. Si todo está correcto, vamos a quitarles 108

respiraciones a las que tenías de

resultado total (no a la media).

No te preocupes, no estás haciendo nada mal. Lo que pasa es que cada

persona tiene una cadencia respiratoria diferente, y lo importante no es

el número más o menos de las respiraciones, sino la capacidad de

122

concentración. Así que no le des más vueltas, que lo importante es el

ejercicio en sí y no las sumas.

Lo importante no son los totales, y si has

conseguido hacer la práctica

todo el mes sin saltarte ninguna sentada,
pasa al Mes 5. De lo contrario,

vuelve a repetir el Mes 4. Qué alivio
que ya no hay que volver al Mes 1,

¿verdad?

Mes 5

Durante la primera semana, coge la
cantidad de respiraciones que

utilizamos en la primera vuelta –la que
salió de hacer la media– y le sumas

el total de respiraciones que tienes

apuntadas en el Día 7 de la Semana 4

del Mes 4. Por ejemplo:

La media que teníamos de ejemplo eran 585 y aquí le añado el último resultado del

Mes 4. Supongamos que el total de la segunda vuelta fueron cincuenta respiraciones

de más. El resultado para este mes sería $585 + 50 = 635$. Para todo el mes, lo que

tendríamos que conseguir es contar (en el caso de ejemplo; tú usa tu total) las 635

respiraciones en treinta minutos.

Apunta en tu cuaderno el resultado de la cuenta cuando sonó la alarma

según si te faltaron por llegar, si te pasaste o si llegaste a coincidir. Si

sincronizas tus respiraciones con la alarma, anota un cero. Si, de lo

contrario, te faltan para llegar, anota las que te faltaron, y si llegas a la

cuenta y la alarma aún no ha sonado, vuelve a empezar desde cero, ve

contando hasta que suene y anota las que hiciste en la segunda vuelta.

Por ejemplo:

Día 1, Semana 1, Mes 5. Resultado: +50
(me pasé 50 respiraciones).

Día 1, Semana 1, Mes 5. Resultado: -50
(me faltaron 50 respiraciones para llegar).

Día 1, Semana 1, Mes 5. Resultado: 0
(acabé justo).

Durante todo este mes tendrías que intentar hacer que tu respiración vaya sincronizada con lo que dura la práctica. Si las cuentas que hiciste están

bien, el resultado de las respiraciones

obtenidas se acercará al tiempo

transcurrido. Si notas que es difícil de conseguir, prueba a ajustar el total

123

de respiraciones que tendrías que hacer en treinta minutos. Si los

resultados son muy diferentes de un día para otro es que la distracción

ha influido, por lo que te recomiendo que no pases al siguiente mes hasta

que consigas sincronizar más o menos (+5/-5) con el tiempo.

Mes 6

Durante este mes irás anotando en el cuaderno cuántas respiraciones

haces en total, pero añadiendo un grado más de dificultad. Esta vez

contarás mentalmente hasta tres cada vez que inspires y expires; a eso le

lamaré una «respiración». Vuelve a inspirar y, mientras entra el aire en

los pulmones, ve inspirando hasta llegar a la cuenta mental de tres. Acto

seguido, ve soltando el aire hasta que llegue a la cuenta mental de tres;

eso sería la segunda respiración.

Es importante intentar encontrar el ritmo y no dejar de inspirar o exhalar

mientras cuentas mentalmente. Cuenta uno, cuenta dos y cuenta tres;

todo este rato has estado inspirando. Cuenta uno, cuenta dos y cuenta

tres; todo este rato no has dejado de exhalar.

Vamos a ver cuántas respiraciones tendrías que hacer según el ejemplo

del mes pasado en el que la suma total eran 635 respiraciones.

El tiempo ahora es de treinta minutos, pero cada respiración dura tres

segundos al inspirar y tres, al exhalar; esto son seis segundos:

3 segundos (inspiración) + 3 segundos (expiración) = 6 segundos por respiración.

En un minuto conseguirás hacer diez respiraciones y en treinta minutos,

300 respiraciones.

60 segundos / 6 segundos por respiración = 10 respiraciones por minuto.

10 respiraciones por minuto x 30 minutos = 300 respiraciones por práctica.

Este será el total a sincronizar con el tiempo. Como en el mes anterior,

anotarás si te has pasado o si has ido más rápido. El objetivo es

sincronizar tu respiración con la del tiempo.

124

Si has podido sincronizar (+5/-5) muchos más días que los que no, enhorabuena,

puedes pasar al Mes 7. De lo contrario, vuelve a repetir el Mes 5, donde recuerda que

no hace falta contar en cada inspiración ni exhalación. Ya sabes, no sirve de nada

hacer trampas, solo te engañas a ti mismo. Nadie mira, nadie sabe.

Mes 7

Este mes vas a ampliar la respiración. Inspirarás en tres segundos y

exhalarás en siete; eso es un total de diez segundos:

3 segundos (inspiración) + 7 segundos (expiración) = 10 segundos por respiración.

Siguiendo los cálculos del mes anterior, en un minuto lograrás hacer seis

respiraciones; en una sesión entera, 180 respiraciones:

$60 \text{ segundos} / 10 \text{ segundos por respiración} = 6 \text{ respiraciones por minuto.}$

$6 \text{ respiraciones por minuto} \times 30 \text{ minutos} = 180 \text{ respiraciones por práctica.}$

Continúa anotando en el cuaderno lo mismo que en el mes pasado. El

resultado lo anotas como en los anteriores meses y, si hay un mayor

número de veces que sincronizaste –por ejemplo, más del 70%–, pasa al

Mes 8. De lo contrario, repite este mes.

Mes 8 – Semana 1

Este mes hay que dividir la práctica en dos partes. Todo dependerá del

tiempo que puedas o quieras dedicarle a ti mismo. Hasta ahora, solo has

entrenado la atención durante unos cuantos minutos –y digo solo y me

pongo a reír; como si no fuese suficiente, ¿verdad? Pues no, no es

suficiente porque no basta con poder mantener la atención durante un

cierto tiempo en algo—. Ahora hay que llevarlo al día a día.

Todo depende del tiempo que le quieras dedicar. Por ejemplo, lo ideal

sería una hora al día, pero también se puede hacer con treinta minutos

(justito, justito), ya que la fórmula es la misma. Anota en tu diario cuánto

tiempo a partir de hoy quieres dedicarle

a ti y a tu reeducación y haz el pacto de cumplirlo.

125

Supón que has elegido sesenta minutos cada día. Pon la alarma en una

hora. Recuerda que este mes ya no tenemos como referencia la alarma

para las respiraciones porque el tiempo total está dividido en dos partes.

Primera parte: treinta minutos. Cada respiración durará quince segundos

y podrás hacer cuatro por minuto; 120 en

total durante toda la primera

parte:

5 segundos (inspiración) + 10 segundos (expiración) = 15 segundos por respiración.

60 segundos / 15 segundos por respiración = 4 respiraciones por minuto.

4 respiraciones por minuto x 30 minutos = 120 respiraciones durante la primera

parte.

Si en vez de una hora, elegiste treinta minutos cada día, las cuentas son las

mismas,

salvo que serán sesenta respiraciones (4x15) durante la primera parte en vez de 120.

Segunda parte: treinta minutos (tiempo restante). Es una parte para

recordar y reprogramar. Vas a contar mentalmente cuántas mentiras o,

mejor dicho, cuántas veces hoy (si realizas la práctica por la noche) o ayer

(si lo haces por la mañana) te escabulliste de decir la verdad. Aquí no estás

juzgando si era necesario o no, estás simplemente observándolo, jugando

con la capacidad de recordar y observar al igual que hacías con la

respiración, pero esta vez con una acción.

Al finalizar el tiempo, anota en el cuaderno el resultado del total de

«mentiras» que recuerdas del día; si no consigues recordar o te cuesta

mucho no te preocupes, mañana será otro día. Al anotar el resultado,

cierra los ojos y repite esta frase:

«Estoy atento a lo que hago y digo».

Repítela todo el tiempo que te sea posible durante el día. Por ejemplo:

Día 1, Semana 1, Mes 8. Veces que no he dicho la verdad: x.

Mes 8 – Semana 2

Primera parte: igual que la de la semana anterior.

126

Segunda parte: observa la acción del enfado, rabia, ira... o simplemente

lo que no te ha gustado que te hiciesen

durante el día de hoy o ayer.

Para simplificar, puedes utilizar el término «descontento». Por ejemplo:

Día 1, Semana 2, Mes 8. Veces de descontento: x.

Mes 8 – Semana 3

Primera parte: igual que las de las semanas anteriores.

Segunda parte: observa las discusiones o enfrentamientos verbales que

has sufrido con mayor o menor intensidad durante el día de hoy o ayer:

desacuerdos, puntillas, insinuaciones con picardía... Todo lo que se te ocurra referente a estas acciones.

La forma de anotarlas es diferente en este caso:

Discusiones provocadas por mí. Día 1, Semana 3, Mes 8. Veces: x.

Discusiones provocadas por los demás. Día 1, Semana 3, Mes 8. Veces: x.

Mes 8 – Semana 4

Primera parte: igual que las de las semanas anteriores.

Segunda parte: observa las muestras de afecto y remordimientos hacia

uno mismo y hacia los demás: decir «te quiero», ayudar a alguien, reírse,

cuidarse...

Vas a proceder de la siguiente forma porque aquí ya se suman dos

acciones. Anotarás:

Día, semana y mes.

Número de veces que has tenido remordimientos:

· Por mis acciones.

- Por mis pensamientos.

Muestras de afecto:

127

- A los demás.

- A uno mismo.

Para aclarar qué son los remordimientos, podría decir que son esa

sensación de culpa que a veces sentimos cuando alguien, por ejemplo,

nos pide ayuda y se la negamos, y más tarde nos arrepentimos de no

haberle ayudado. Esto podría ser un ejemplo, pero seguro que a estas

alturas ya sabes a qué me refiero, ¿verdad?

Pasa al siguiente mes, no sin antes hacer la suma de tus acciones.

Mes 9 – Semanas 1 y 2

Este mes también lo dividiremos en dos partes.

Primera parte: la práctica de concentración cambia: vas a practicar una

nueva respiración o, mejor dicho, vas a

ampliarla. La fórmula consiste en

inspirar tres segundos, retener el aire en los pulmones tres segundos más

y, finalmente, exhalar otros cuatro segundos. En total, diez segundos. Por

lo tanto, serán seis respiraciones por minuto y 180 en total durante la

sesión:

3 segundos (inspiración) + 3 segundos (retención pulmones 1 enos) + 4 segundos

(espiración) = 10 segundos por respiración.

60 segundos / 10 segundos por respiración = 6 respiraciones por minuto.

6 respiraciones por minuto x 30 minutos = 180 respiraciones durante la primera parte.

Recuerda que si has elegido quince minutos para la primera parte de la práctica,

entonces serán noventa respiraciones en total.

Segunda parte: vas a dedicar los treinta minutos a repasar todo el día

anterior, pero solo te centrarás en todo aquel o que te hizo ser infeliz o,

dicho de otro modo, no te gustó. Lo anotarás con un simple recordatorio.

Por ejemplo:

Recuerdo que con mi mujer/hombre/hijo discutimos cuando...

128

Éste podría ser un ejemplo, pero seguro que hay muchos más. Puede que

pienses que eso no es lo suficientemente importante y que sigues siendo

feliz aunque ocurran esas cosas, que es normal que sucedan, pero hazte

un favor y mira de anotarlos de todas formas.

Para no repetir conceptos, puedes anotar en una misma hoja las frases, y

si las semanas siguientes ves que ya tienes una frase parecida o igual, anota

a su lado un «+1». Esto te ahorrará trabajo a la hora de hacer el recuento

total. Por ejemplo:

Me he enfadado con mi hermana. +1

No importa el motivo ni de quién es la culpa, solo anota cuántas veces ocurre lo mismo.

Mes 9 – Semanas 3 y 4

Primera parte: cambia levemente las respiraciones: reduce un segundo el tiempo de retención y espiración y añade dos segundos después de la inspiración, aguantando con los pulmones vacíos:

3 segundos (inspiración) + 2 segundos (retención pulmones llenos) + 3 segundos

(espiración) + 2 segundos (retención pulmones vacíos) = 10 segundos por respiración.

Segunda parte: igual que las semanas anteriores.

Pasa al siguiente mes, no sin antes contar los resultados y anotarlos a su lado.

Mes 10 – Semana 1

Primera parte: este mes contaremos a la inversa. Si en los meses

anteriores tenías que contar, en total, 180 respiraciones (90 en el caso de

los 15 minutos), ahora las contarás al revés: 180, 179, 178... hasta llegar

a cero, siguiendo el mismo patrón de las semanas anteriores:

3 segundos (inspiración) + 2 segundos (retención pulmones llenos) + 3 segundos

(expiración) + 2 segundos (retención pulmones vacíos) = 10 segundos por respiración.

129

Segunda parte: vas a ser tú mismo quien decida qué acción vas a anotar

en tu cuaderno, tal como has ido haciendo hasta ahora.

Mes 10 – Semana 2

Ambas partes son las mismas que las de la semana anterior, pero durante

la segunda parte busca otra acción a anotar.

Mes 10 – Semanas 3 y 4

Primera parte: la concentración cambia:

5 segundos (inspiración) + 3 segundos (retención pulmones llenos) + 5 segundos

(espiración) + 2 segundos (retención pulmones vacíos) = 15 segundos por respiración.

En resumen, quince segundos por respiración, cuatro respiraciones por minuto y 120 respiraciones en total. No olvides contar en orden descendente.

Segunda parte: busca otra acción, una diferente para cada semana. No olvides anotarlo todo.

Pasa al siguiente mes. No te descuides de contar los resultados y anotarlos.

Mes 11

Primera parte: durante todo el mes, escoge tú la fórmula y el tiempo de

la primera parte. Puedes alargar más la exhalación, puedes hacer quince

minutos ascendentes y los otros quince, descendentes... Ya es hora de

que tú mismo busques tus propios ejercicios y consigas ponerlos en

práctica.

Experimenta e intenta que cada vez tengas más control sobre tu

respiración. Cuanto menos tengas que respirar por minuto, mayor será

tu capacidad respiratoria y tu concentración. La respiración está

conectada a la mente y si, por ejemplo, consiguieras hacer una única

respiración por minuto, imagina qué supondría eso, qué beneficios

obtendrías en todo tu organismo.

130

Lo mejor de todo es que este sistema lo puedes emplear con todo: los estudios, el trabajo,

las relaciones... Si tenemos la capacidad de concentrarnos en la respiración, también

la tenemos en todo aquel o que queramos. Imagina alcanzar tal concentración en

nosotros mismos que pudieras estar las veinticuatro horas en vigilia observándolo todo,

viviendo la vida desde el ser consciente. Para mí, no hay palabras mayores, y ésta

es la meta que tarde o temprano alcanzaré, siempre con la ayuda de todos vosotros y

de la Esencia de la Vida, que nunca me abandona.

Segunda parte: el tiempo restante lo emplearás de una forma diferente de

la que venías haciendo. Vas a recoger toda esa información que está

apuntada en el cuaderno y la vas a invertir.

Explico el funcionamiento. En la Semana 1 del Mes 8 empezaste a contar

cuántas veces eludías decir la verdad.

Esta semana puedes repasar esas

notas y plantear contar la verdad a

alguna de esas personas. Elige una mentira intencionada que sea fácil de revertir; yo no empezaría por las que, por decirlo de alguna forma, “fuesen las más sonadas”, las más grandes.

Por ejemplo, yo apunté que no dije la verdad sobre quién rompió el jarrón de las flores, o simplemente omití decirlo y les dije a todos que había sido el gato. Pues a las personas a las que no les conté la verdad, voy y les

explico lo que sucedió en realidad.

Esta semana se trata de corregir,
enmendar las cosas, pero solo tú
decides

hasta dónde quieres llegar. En este
ejercicio no se premia qué mayor

verdad destapes, sino que seas capaz de
hacerlo a voluntad y sin miedo.

¡Ánimo! Cuanto más practiques, mejor
se te dará.

Durante este mes discúlpate por no
haber relatado los hechos con

veracidad. Tienes treinta minutos

diarios; al finalizar el mes, como mínimo, tendrías que haber destapado la verdad a veinte personas. Si te estás preguntando qué pensarán de ti al ver que eras un mentiroso, no te preocupes. Tu respuesta podría ser «ahora es lo que cuenta; he decidido corregir mis actos, soy una persona diferente a la que conociste» o «me estoy reeducando» o lo que tú quieras decir. Lo importante es el hecho de que te sirva para coger confianza en ti. Anótalo todo.

Mejor no pases de mes hasta que consigas resolver este tema antes.

Recuerda: no te sirve hacer trampas porque no engañas a nadie, solo a ti.

Mes 12

Todo es igual que el mes anterior, pero en vez de la falta de verdad vas a

ocuparte de todo aquel o que te ha herido o disgustado. Por ejemplo,

hace tiempo que mi padre/madre/hermano me hizo una broma pesada

que me sentó fatal y nunca le he dicho nada de eso, pero es una espina

que tengo clavada y la recuerdo cada vez que le veo. Ese es el mejor

candidato para hacer la práctica y contarle lo ocurrido.

Aquí lo importante no es esperar nada al decirlo, o sea que no vayamos

como si el otro fuera a arrodilarse y pedirnos disculpas o perdón por lo

ocurrido. ¡Nada de eso! Solo pretendemos expresar lo que llevamos

adentro, no la aceptación por parte de

los demás de lo acontecido.

Recuerda: solo tienes que expresarlo.
No discutas, no te enfades.

Ya tienes suficiente experiencia para
lograr tu objetivo: conocerte a ti

mismo. De ahora en adelante lo puedes
hacer tú mismo; los ejercicios y

el planteamiento siempre son los
mismos: conocerse y corregir. Si puede

ser, que el diario del próximo año tenga
diferentes resultados que los de

este.

DÍA 22

Parecía extraño. Llevaba veintiún días de ayuno y aun cuando olía comida

me entraban ganas de tomarla. Los hábitos son los hábitos y los instintos,

eso mismo. Como proponía el otro día, deberíamos aprender a vetar lo

que no queremos y a potenciar los que sí queremos de nosotros mismos.

Una buena pregunta que me podrían hacer sería ésta: «¿Por qué haces un

ayuno tan largo?». Pues básicamente para conocer mis límites. Pero

detrás, cuando empecé, también estaba el miedo. Sí, sí, el miedo a que si

un día no comía «¿qué me pasará?», «¡no creo que lo pueda soportar!»,

«¿me marearé?». . Todos esos miedos que muchos de nosotros tenemos,

o teníamos, porque un servidor ahora ya no.

Cuando empecé a hacer ayunos, lo hice para ser libre. «¿De qué?», te

preguntarás. De mis miedos. Me di

cuenta de que estaba encadenado a

muchas cosas relacionadas con la alimentación. Un montón de

conceptos, ideas, creencias... que me hacían dependiente y no tenía libre

albedrío. ¿Cómo era posible que no pudiese pasar sin comer una mañana

o un día? Te tengo que decir que ahora tampoco soy libre, pero sí mucho

más que un año atrás. Aún quedan miedos y muchas otras cosas a

cambiar, pero como tengo todo el tiempo del mundo, todo lo voy a lograr.

Todas esas observaciones me empujaron a la experimentación. Me

informé y practiqué hasta conseguir llegar a hoy. «El mejor antídoto para

el miedo es la experiencia con grandes dosis de observación.» La

experiencia te da seguridad; puede que no toda, pero por lo menos, algo

más de seguridad y sabiduría. Tal como mencioné anteriormente en otro

capítulo, vamos poniendo las experiencias en dos clases de «tarros», y si

no tenemos suficiente concentración para obtener el máximo de

información de cada experiencia, aparece la duda o también podríamos

l amarlo «miedo a equivocarnos».

Muchas personas, cuando utilizan la expresión «que sea lo que Dios

quiera», es simplemente una forma de dejar las cosas al «azar» aunque,

según mi concepción de la vida, nada es azar ya que todo tiene una razón

de ser. Otra cosa es que lo podamos explicar, pero si no conocemos cómo

funciona nuestra mente en su totalidad,
no podemos pretender explicar

cosas que no sabemos.

Entonces, ¿qué diferencia hay entre
dejarlo al azar y enfocarse en lo que

uno quiere? Yo diría que la conciencia.
No es lo mismo dejarse llevar

después de haber agotado la capacidad
intuitiva, voz interior... que

dejarse llevar por la pereza. «Dios te
ayuda si tú le ayudas primero.» ¿Qué

quiero decir con el o? Que hay que educar a la mente para que nos deje

de bombardear constantemente con pensamientos de todo tipo, que hay

que reeducar a la personalidad para que nos conduzca a la felicidad

duradera.

Fíjate en una cosa. Busca en tu memoria una situación –una injusticia,

por ejemplo– en la que estuvieses muy preocupado y no encontrases una

solución que te agradara. Si te acuerdas, tu mente empezó a fabricar un

montón de pensamientos al respecto sin que tú conscientemente le

hubieses ordenado hacerlo y, a la par, hartado de escuchar los mismos

pensamientos, decidiste decir: «¡Basta ya, para!». Tú le dijiste a la mente

que parara, pero ella no te hizo caso. No es de locos pensar que no

tenemos el control sobre ella y que encima nos hace ver y creer cosas que

ni siquiera en un estado de relax «se nos hubiesen pasado por la cabeza».

Pero una pregunta: ¿quién es el que dice

«¡basta ya!» a la mente y quién

es el que no puede dejar de repetir los mismos pensamientos una y otra

vez? La angustia, el a es la que se apodera de nosotros. Pero ¿por qué

recibimos dos mensajes diferentes desde la misma mente? Para

explicarlo, contaré un caso propio que es posible que sea uno tuyo, quién

sabe.

Una vez, de joven, me hicieron una mala pasada de esas que te dejan en

ridículo y me encendí de rabia: quería pegarle un tortazo a esa persona

por lo que me había hecho. El problema es que era mucho más fuerte

que yo y mi mente me decía que «no era buena idea».

Sentía rabia y empecé a fabricar un montón de pensamientos sobre cómo

vengarme. Estuve horas y días pensándolo, e incluso soñaba cómo lo

tenía que hacer, pero siempre había otra parte de mí mismo que me decía

lo contrario, que lo dejase y que no había para tanto. Pero a la que esa

voz se acalaba, volvía a darle al tarro sobre cómo vengarme.

Por suerte, solo estuve días así, ya que hay personas que están años.

Llegué a no poder dormir por las noches de lo rápido que iba mi mente,

hasta que un día, harto de darle vueltas a lo mismo, una voz dijo: «¡Basta

ya, hombre, basta ya! No puede ser que estés así por esa tontería. Ya no

puedes ni dormir». Y, en ese momento,

yo mismo dije: «Es verdad, vaya

tontería. Lo pasado, pasado está; si sigo así caeré enfermo y tampoco

podré solucionar nada. Hay que olvidarlo» y, por arte de magia, mi mente

dejó de fabricar pensamientos respecto a aquel o y pude dormir.

Aquí, con esta historia, podemos ver claro que la mente es un órgano

“muy” independiente de nuestra voluntad y que su naturaleza es la de

fabricar pensamientos, conectarlos y

transmitirlos por medio de los

sentimientos al cuerpo. El corazón es otro de esos órganos que también

trabaja “muy” independientemente de nuestra voluntad, ¿verdad? Y así

podría decir muchos más, pero nosotros continuamos creyendo que

«somos nosotros –el yo– los que decidimos qué queremos pensar y qué no».

Esa es la ilusión más grande desde que el hombre es conocedor de lo que

piensa: identificarse con sus pensamientos. Es como si alguien se

identificara con el corazón y creyese que él es una bomba de impulsar

sangre. Qué tontería, ¿verdad? ¿Cómo lo ves ahora? ¿Continúas

pensando que todo lo que tu mente fabrica eres tú?

¿A qué le amo yo «la voz interior» y cómo la distingo de mis propios

pensamientos? No hay nada de “mágico” en todo esto. La voz interior

proviene de la mente al igual que los

pensamientos. Claro está que la

recibimos en esa área y la podemos analizar y observar. Para eso tenemos

la capacidad de raciocinio; si no, nos volveríamos locos. Todo proviene

de la mente.

La diferencia está en que cuando quietamos el parloteo de la multitud

de pensamientos, sentimientos, sensaciones... aparece una voz sabia que

nos conduce, que nos guía... Algunos la aman intuición, otras personas,

Dios; otras, voz interior... La mente es el canal por el cual todo transita.

Otra cosa es que seamos nosotros mismos, nuestra inteligencia, quien lo

fabrica. ¿Cómo sabes que tus pensamientos son tuyos? Cuando tienes

una brillante idea, de repente, no porque hayas estado horas dándole al

coco sino una inspiración, ¿de dónde proviene? Y ¿por qué aparece en

ese momento y no en otro, o por qué las ondas de radio pueden viajar

por el espacio y no los pensamientos?
¿Por qué no puede ser que nuestra

mente tenga la capacidad de actuar como
receptor y emisor de ondas si

todo está en continua vibración?

En mi opinión, tenemos la capacidad
pero aún no sabemos utilizarla a

voluntad. Escuchar mi voz interior no es
nada mágico, como he dicho

antes. Todos tenemos esa parte que
florece cuando menos lo pensamos, pero

de aquí a que sea una fabricación propia
de nuestra mente es otra cosa.

Personalmente, creo que proviene de la sabiduría adquirida durante todas

nuestras vidas y que dicha sabiduría está conectada a todas las otras

formas de vida del universo.

Es como si nos hubiésemos preparado una lista de cosas que hacer para

no olvidarlas cuando naciésemos en este mundo y después la pudiésemos

revisar para ver por dónde vamos. La voz interior es lo que tú te has

dejado preparado junto con los demás actores de esta gran película, la

vida, y, a la par, es volver a conectarse a todo tu historial desde que tu

alma es alma. Sería mágico si no hubieses experimentado nunca lo que

he explicado anteriormente, que todos tenemos dos vocecitas que nos

hablan al mismo tiempo. Una nos ayuda y la otra...

Otra cosa relacionada con lo dicho es la confusión que algunas personas

tienen cuando hablamos de la mente y los pensamientos. Parar el parloteo

de la mente es muy diferente que parar

la mente. Personalmente, creo

que es una mala forma de expresar lo dicho anteriormente. La mente no

puede pararse, ni dejarse en blanco; eso querría decir que estamos

muertos, y eso no es lo que se tiene que transmitir porque crea miedo.

En mi opinión, se tendría que explicar bien el tema; si no, crea confusión.

La mente la podemos educar para que esté atenta, se concentre... Esas

expresiones quieren decir que dejemos
de fabricar parloteo interno,

conversación con uno mismo,
imaginar..., pero la mente continúa

estando presente en todo momento,
observándose «a sí misma».

Cuántas preguntas sin que la ciencia nos
pueda contestar con una

respuesta clara y estudiada. Enviamos
cohetes al espacio exterior y aún

no conocemos nuestro espacio interior.
Si buscamos qué han descubierto

sobre la mente los científicos de nuestra

era, veremos que estamos aún

en pañales. Pero hubo otra clase de científicos, los Rishis¹⁸, que sí se

dedicaron al estudio de la mente y la personalidad. Estos sabios nos

dejaron un montón de información al respecto sobre cómo llegar a

“conectar” con nuestra verdadera esencia.

Sin embargo, como siempre, el ser humano tropieza con la misma piedra,

la disciplina. Es más fácil que nos digan cómo funciona algo que tenerlo

que averiguar por nosotros mismos. ¿No es así? Pero en este caso es

imposible que nadie ni nada nos pueda hacer el trabajo. Por mucho que

preguntes siempre recibirás las mismas respuestas: «hombre, conócete a

ti mismo».

Estoy de acuerdo con la filosofía budista, la cual dice que todo se puede

resumir en dos cosas: amor y miedo.

«Cuando no tienes una, das paso a

la otra.» Mi trabajo personal desde que emprendí el camino del auto

conocimiento ha sido usar esta regla de oro. Si quieres ser más amoroso,

quítate miedos, y si quieres ser menos miedoso, pon más amor y

confianza en tus actos. Esto es lo que me decía a mí mismo cada vez que

me desviaba del propósito de SER.

Para un servidor, amor y confianza van unidos de la mano. «No creo que

se pueda amar sin confiar en lo que amas.» Entonces, todo lo que

emprendo lo hago en ese sentido. En el ayuno –por poner una acción

pero sirve para todas— quiero ser menos
miedoso, quitarme miedos. Eso

18 Antiguos sabios que habitaban en las
cuevas secretas de las montañas
sagradas del Himalaya hace

miles de años, llevando una vida de
austeridad, penitencia y meditación.

137

trae consigo una consecuencia: que
después del ayuno me quiero más. O,

mejor dicho, para que no suene tan
egoísta, me respeto más.

Al haber hecho ese trabajo, la

alimentación cambia. ¿Por qué cambia?

Porque, de alguna manera, somos más conscientes de nuestros hábitos y,

cuando vamos a comer alguna cosa que sentimos que no es apropiada,

tu amor hacia ti mismo te da voluntad para vetar esa acción dañina para

tu cuerpo, tus emociones o tu mente.

«¡El amor a uno mismo es egoísmo!»

Alguien podría decir. Pero para mí

no es verdad. El amor a solo ti mismo es egoísmo, y aquí la palabra

que lo cambia todo es “solo”. Tenemos que querernos a nosotros

mismos porque, si no, ¿cómo podemos amar a los demás? Si tú no te

respetas, ¿cómo pretendes respetar a los demás? Si tú no te cuidas, ¿cómo

pretendes cuidar a los demás? Todo empieza por uno mismo, pero no solo uno

es el que cuenta.

Yo no creo que se tenga que destruir el ego, simplemente hay que

educarlo. ¿Cómo podemos destruir algo

que somos? Solo se me ocurre

una respuesta: muriéndonos. Se trata de que debemos educarlo para que

deje de actuar por sí mismo, no para que deje de pensar en su bienestar;

que son dos cosas muy diferentes.

Para mí, el ego es el conjunto de «instintos-hábitos» que cada uno de

nosotros tiene, y eso es lo que hay que revisar. En última instancia, el

miedo a la pareja «sufrimiento-muerte» es el que deberíamos de traer a la

luz, y ese conocimiento acarreará más Amor. Cuando ese amor lo lene

todo, el último miedo desaparecerá. Pero del dicho al hecho hay mucho trecho.

También es cierto que queda menos camino cuando damos el primer

paso. Eso es lo que estoy haciendo. Cada día trato de dar uno o unos

pequeños pasos, pero al fin y al cabo, es un avance hacia el “desmiedo”,

hacia el Amor. Ese es mi objetivo.

Hay personas que dicen que se tiene que vivir sin objetivos, que hay que

fluir, pero me parece que el simple hecho de creer algo ya es un objetivo, ¿no?

138

Porque el simple hecho de saber que uno quiere vivir sin objetivos en sí

ya es un objetivo.

Normalmente la gente vive de negaciones: no sabemos todo lo que

queremos, pero sí sabemos qué es lo que no queremos. Hay cosas escritas

referentes a esto, pero lo que más me intriga es saber si algún día, alguien

podrá demostrar que sabe algo del todo cierto y, encima, todo el mundo

estará de acuerdo con él. Vaya, alguien que posea la verdad absoluta. A

mi entender, la verdad es una; pero de aquí a que alguien pueda verla,

entenderla y explicarla... Pongo un ejemplo con un cuento —ya sabes

que me gusta mucho utilizar cuentos para explicar las cosas—.

Los ciegos y el elefante

«Había una vez tres sabios. Y eran muy sabios, aunque los tres eran

ciegos. Como no podían ver, se habían acostumbrado a conocer las cosas

con solo tocarlas.

Usaban sus manos para darse cuenta del tamaño, de la calidad y de la

calidez de cuanto se ponía a su alcance.

Sucedió que un circo llegó al pueblo en el que vivían los tres sabios que

eran ciegos.

Entre las cosas maravillosas que l

egaron con el circo venía un gran elefante blanco. Y era tan extraordinario este animal que toda la gente no hacía más que hablar de él.

Los tres sabios que eran ciegos quisieron también el os conocer el elefante. Se hicieron conducir hasta el lugar donde estaba y pidieron permiso para poder tocarlo.

El primero de los tres estiró sus manos y lo tocó en la cabeza. Sintió bajo sus dedos las enormes orejas y luego los

dos tremendos colmillos de

marfil que sobresalían de la pequeña boca. Quedó tan admirado de lo que

había conocido que inmediatamente fue a contarles a los otros dos lo que

había aprendido:

139

—El elefante es como un tronco, cubierto a ambos lados por dos mantas

de las cuales salen dos grandes lanzas frías y duras.

Cuando le tocó el turno al segundo

sabio, sus manos tocaron al animal

en la panza. Trató de rodear su cuerpo, pero éste era tan alto que no

alcanzaba a abarcarlo con los dos brazos abiertos. Después de mucho

palpar, decidió también él contar lo que había aprendido:

—El elefante se parece a un tambor colocado sobre cuatro gruesas patas

y está forrado de cuero con pelo.

Entonces fue el tercer sabio y agarró el animal justo por la cola. Se colgó

de el a y comenzó a columpiarse como hacen los niños con una soga.

Como esto le gustaba, estuvo largo rato divirtiéndose en medio de la risa

de todos. Cuando dejó el juego, comentó lo que sabía:

—Yo sé muy bien lo que es un elefante. Es una cuerda fuerte y gruesa que

tiene un pincel en la punta que sirve para columpiarse.

Resulta que cuando volvieron a casa y comenzaron a charlar entre el os

sobre lo que habían descubierto del

elefante, no se podían poner de

acuerdo. Cada uno estaba plenamente seguro de lo que conocía y,

además, tenían la certeza de que solo había un elefante y de que los tres

estaban hablando de lo mismo, pero lo que decían parecía imposible de

concordar. Tanto charlaron y discutieron que casi se pelearon.

A fin de cuentas, como eran los tres muy sabios, decidieron hacerse

ayudar y fueron a preguntar a otro sabio que había tenido la oportunidad

de ver al elefante con sus propios ojos.
Y entonces descubrieron que cada
uno de el os tenía razón, una parte de la
razón, que solo conocían del
elefante la parte que habían tocado.»

Autor desconocido. Adaptado

En este caso, partimos de que hay
alguien que puede ver el elefante y los
ciegos, solo una parte; pero imaginemos
que nadie conoce totalmente al
elefante (Dios, Esencia de la Vida...).

En este caso, ¿qué ciego tiene la

razón? Para un servidor, «la verdad absoluta es la suma de todas las

140

verdades». Pero claro está, con esta inteligencia finita no podemos

pretender ver, entender y explicar qué es lo infinito. Sí que podemos

explicar qué es para nosotros eso que no es y, a la vez, es. Que es lo que

estoy haciendo yo, solo decir lo que es para mí, no digo una gran verdad.

Dicen que muchos maestros han alcanzado un nivel muy alto de

conciencia, pero “por desgracia” no nos la pueden traspasar o explicar.

Como dicen, no se puede explicar con palabras, hay que vivirlo, y nos

han dejado mapas para que podamos, más o menos, guiarnos. Un

humilde servidor ha escrito este diario para compartirlo y desear de todo

corazón que pueda ser útil como lo ha sido para mí.

En el transcurso de estos años he estudiado diferentes caminos y he

podido observar que cada «maestril o

cuenta con su libril o». Por eso, no

hay un consenso sobre cuál es el camino que hay que seguir. Y no lo

pueden decir, en mi opinión, porque todo está vivo o, mejor dicho, todo

está cambiando continuamente y uno tiene que buscar su propio camino

si quiere llegar al final a algún sitio.

Una pregunta que yo me hacía rezando fervorosamente a la Unidad,

Dios, Esencia de la Vida o como quieras llamarlo era: «¿Quién enseñó al

primer maestro?»». Y luego le pedía a esa fuente, desde el Amor, que me

enseñara el camino, que me lo mostrara de la misma manera que se lo

había enseñado al primer maestro, y con lágrimas en los ojos lo pedía

continuamente.

Cada uno de nosotros tiene ese maestro en su interior. Un maestro

externo a ti, puede observar tus instintos descontrolados y tus hábitos,

puede ayudarte a confeccionar tu propio mapa y dar ejemplo de lo que habla

con su práctica, pero, a mi entender, si tú no te conoces a ti mismo, nadie

lo hará por ti.

No soy de dar muchos consejos como el que diré ahora por ser

totalitarista, pero siento que tengo que escribirlo, y así lo haré: «huye de

los maestros de una sola doctrina para todos y que te dicen qué es lo que

está “bien” y lo que está “mal”». El verdadero amigo es el que te hace

reflexionar y no el que te da la solución fácil cada vez que acudes a él. No

servirá a todos este consejo, pero algo ayudará. Procura cambiar el hábito

de pedir la solución a tus problemas y reedúcate para solo pedir que te

narren sus experiencias y poder sacar, así, tú mismo las conclusiones

finales y tomar tú las decisiones. Toma la responsabilidad de tus acciones

y elecciones. Si quieres, claro está; te equivocarás y acertarás de todas

formas. Recuerda: nadie posee la verdad absoluta, y si me equivoco, que

nos lo haga saber.

Incluso hay quien elude la «verdad absoluta de la muerte», y si no existe

la verdad absoluta, ¿por qué no puede la muerte ser una verdad a medias? ¿Qué

o quién muere? Yo observo la naturaleza y veo que todo tiene un

principio y un final. Digamos un final fisiológico pero, al fin y al cabo, un

final. Sé que parece un lío, pero con lo observado hasta hoy tengo el

noventa y nueve por ciento de probabilidades de que este cuerpo

también

se marchite, y si bien no puedo saber a priori cómo sucederá, sí puedo

escoger cómo prepararme para el o:
abandonar los viejos miedos y

observar si vienen de nuevos, así como
vivir esta vida cada día con más

Amor.

El día que llegue mi hora, el miedo al sufrimiento y a la muerte será

seguramente de menor intensidad. La experiencia así me lo confirma: hoy

tengo menos miedo que ayer y veto a los nuevos miedos que puedan

intentar cobrar fuerza en mí con las herramientas de la atención, la

concentración y la meditación. Como aquel que va al gimnasio y pone

fuerte sus músculos, cada día pongo más fuerte el músculo de la voluntad.

Hay personas que son capaces de mover a su voluntad cada uno de los

músculos de su cuerpo, otros pueden modificar la temperatura corporal

y otros, se dice que pueden disminuir las

pulsaciones del corazón.

En los meses que estuve en la Cruz Roja pude observar y oír fenómenos

que difícilmente me hubiese creído. Uno de ellos fue el de un accidente

en el cual una señora de compleción normal tuvo un accidente frontal, y

el miedo al impacto hizo que el volante pareciera casi un ocho,

exagerando un poco o mucho.

142

De todos es bien sabido que, en un

momento de pánico o de rabia, las cantidades de adrenalina aumentan de valores; conocemos en nuestras propias carnes ese proceso y muchos seguro que tenéis una historia “mágica” que contar. Pues bien, a donde quiero ir a parar es que algunas personas han desarrollado la capacidad de poner en marcha esas funciones “ocultas” y utilizarlas a voluntad. Todos tenemos adrenalina, pero no podemos hacer funcionar el sistema a voluntad.

Más fácil todavía: intenta mover los dedos del pie cada uno

individualmente sin que se muevan los demás, o haz que un ojo mire a la

izquierda y el otro, a la derecha. La capacidad para hacer esto la llamamos

«voluntad», pero intenta explicar a otra persona cómo se hace para que

cada ojo mire a lados opuestos. Somos capaces de hacer cosas, pero de

aquí a explicar cómo lo conseguimos hay mucho trabajo, o puede que sea

imposible. Eso sí, no confundamos lo

anterior con la capacidad de

describir el proceso, que es muy diferente.

Me acuerdo ahora de un ejemplo.

Cuando hacía culturismo un día, vi a

alguien que tenía la capacidad de mover los músculos pectorales a su

antojo y los hacía “bailar” uno después de otro; qué gracia me hizo.

Cuando yo intentaba hacer lo mismo, nada de nada, ni se movían. Fui y

le pregunté:

—Oye, ¿cómo haces eso?

—Pues... haciéndolo, no sé, tensando el músculo y aflojándolo.

Me pasé días intentándolo, hasta que, un día, no sé cómo, ¡Eureka!: el

músculo respondía a lo que yo le pedía. Esto me enseñó a trabajar cada

músculo de mi cuerpo. Solo tenía que poner atención en el que quería

trabajar y los demás los relajaba. No fui consciente del halazgo hasta que

practiqué Yoga y me enseñaron el poder de la concentración. La voluntad

de enfocar tu atención en algo y mantenerla: eso es la concentración.

La voluntad se consigue con el simple deseo de querer llevar la capacidad

motriz hacia el objeto, el deseo surge de un pensamiento y esos

pensamientos surgen al ser estimulados por todos los órganos sensoriales

143

de nuestro cuerpo. Sin los sentidos, perdemos la voluntad ya que sin

sentidos no surgen pensamientos y, sin pensamientos no hay deseos ni

necesidad de actuar. Este es mi funcionamiento. De aquí saco la

conclusión que, a menos estímulos exteriores, menos pensamientos

correteando por mi mente y más fácil me resulta concentrarme.

Pero claro, ¿cómo hago para desconectar los sentidos? Basándome en

que nuestro sistema nervioso y nuestra capacidad de interpretar esos

estímulos tiene un cuello de botella, está demostrado que si te pinchan

simultáneamente con una aguja en cada

una de las manos, el cerebro solo interpreta que ha recibido un único pinchazo y no dos como en realidad

sucedió: el otro desaparece y queda en el olvido.

¿A qué se debe esto? La parte del cerebro encargada de atender los

estímulos trabaja secuencialmente y solo puede procesarlos de uno en

uno y no en grupos. Mejor dicho, uno después de otro, y todo lo que se

le escapa queda en el olvido. Nuestro cerebro tiene la capacidad de poder

almacenar únicamente un uno por ciento de toda la información que le

llega a través de los mil ones de estímulos que recibe por segundo.

He aquí un ejemplo. Todos hemos estado alguna vez embobados en

nuestros pensamientos y cuando “regresamos”, no nos acordamos de

haber oído ni haber visto ni sentido nada, como si ese trozo de tiempo

en el mundo terrenal se hubiese esfumado. Estábamos solos con

nosotros mismos.

Podemos estar en un concierto al aire libre en pleno invierno con luces

por todas partes y ruido que durante ese periodo de tiempo en el que

estamos en la luna no tenemos recuerdo de que la música sonara, ni de

las luces, ni del frío... A todos nos ha pasado alguna vez, pero si te pido

que lo hagas a voluntad, seguramente me dirás que no puedes mantenerlo

durante mucho tiempo. Incluso si buscamos un sitio cómodo y silencioso

con buena temperatura y luz ambiental,

oír el sonido de una mosca te

molestará y no te dejará concentrar.

¿A qué se debe todo esto? En mi caso, cuando me concentro lo suficiente

en un pensamiento, un objeto o en la Esencia de la Vida que está en mi

144

interior, el ego a ese estado en el cual no es que deje de sentir, sino que,

por decirlo de alguna manera, he colapsado al cerebro con una sola cosa y, por

lo explicado anteriormente, todo lo demás «cae en saco roto».

Solo cuando el estímulo exterior es más fuerte que mi concentración en

ese objeto o pensamiento, me distraigo y dejo paso al estímulo. Cuando

luego rato sentado meditando, llega un punto en el que mi cuerpo se queja

de la incomodidad y me saca del estado de concentración. Cambio de

postura y vuelvo a empezar de nuevo, pero cuando el cuerpo se aqueja

de dolor y ya tiene suficiente, abandono

la práctica.

Al principio, el cuerpo se quejaba de solo sentarse –qué malcriado

estaba–, pero con la práctica todo va cambiando. La flexibilidad del

cuerpo es muy importante como también lo es la tonicidad muscular,

especialmente de las lumbares, para estar en una buena postura con la

espalda recta. Cuanto mejor preparados estemos, más tiempo el cuerpo

nos dejará en paz.

Supongamos que disponemos de la capacidad de enfocarnos,

concentrarnos hasta tal punto que pudiésemos estar horas sin movernos

y concentrados en el objeto elegido.

¿Qué crees tú que ocurriría? En mi

caso, utilizo la práctica de todas estas herramientas con las siguientes

intenciones:

–Reprogramar mis hábitos.

–Vetar los instintos primarios.

–Aumentar mi capacidad de amar.

–Llegar a tener la capacidad de parar mi corazón y producirme la muerte

física consciente sobre mi ego cuando ya no me sirva, sin miedo, ni

sufrimiento.

El sueño de la presa

Esta historia va relacionada con esto último que acabo de mencionar: el

miedo a morir o sufrir que, en cierta medida, tenemos todos. En el sueño

145

me veo andando por un sendero;

recuerdo haberme visto llevando una
ropa gastada de color rosado encima de
un cuerpo ya viejo y cansado.

Andaba con ayuda de una vara de
madera tan alta como yo mismo y el
sol me daba de lleno sobre mi calva
cabeza cuando me encontré con un
obstáculo en medio del sendero.

Para poder continuar, tenía que cruzar a
nado un gran embalse de agua.

Mi conciencia sabía lo que iba a ocurrir,
que justamente al saltar al agua

la corriente me engulliría y yo me ahogaría. Aun así, sabiéndolo, salté al agua y nadé como pude con la vara en la mano derecha.

Como había predicho, la fuerza del agua me arrastraba y mi instinto fue

el de nadar más rápido para evitar que la corriente me llevase. Pero como

no tenía fuerzas, se me llevó a las profundidades y vi como la luz del sol

se alejaba cada vez más de mi vista.

Noté cómo hacía el intento de subir a la superficie, pero en ese momento

tomé el control sobre mis instintos primarios y relajé todos mis músculos.

Me quedé ahí suspendido en medio de la nada, mirando cómo se iba

agotando el poco oxígeno que me quedaba de reserva. Abrí la boca y el

agua me inundó por dentro y, en poco tiempo, vi como mi cuerpo yacía

ahí sin vida.

Abrí los ojos y me di cuenta de que solo había sido un sueño. Lo que me

l llamó la atención fue que, al salir del sueño, mi corazón no estaba agitado,

latía como siempre, con armonía; mi respiración era calmada y no me

sentía sudado... Lo que más recuerdo es esa paz que a veces consigo

cuando me concentro. Ese estado donde el miedo ya no tiene sitio.

146

DÍA 23

Día de lluvia: concentración en la naturaleza

Aquel día hacía un día precioso: el cielo estaba todo cubierto de nubes,

como si de un manto gris se tratase, un color que para mí representa el

equilibrio entre dos opuestos. Un día de lluvia que caía con suavidad.

Solo al despertar, lo primero que oía cada mañana era el dulce canto de

los pájaros, como si hubiese puesto un CD con sonidos de la naturaleza.

En aquel momento no disponía de luz eléctrica y el único aparato

eléctrico que había traído conmigo era el móvil. La verdad es que se

estaba tan bien desconectado del

exterior... Pero también es cierto que

era necesario, por lo menos para mí,
tener contacto con la vida real y el

día a día, aunque solo fuera un poco. Sin
embargo, ahora que lo pienso,

la verdad es que ese año no había
parado de moverme de un sitio para

otro. Por eso necesitaba ese retiro en
ayunas, para poder leerme a mí

mismo y reabsorber todas esas
experiencias.

Me levanté de mi aposento y me dispuse
a hacer toda la serie de ejercicios.

(P) Ese día la práctica de la concentración sería de menor tiempo

y utilizaría la lluvia, el canto de los pájaros y el silencio que todo lo

envuelve para tal propósito. Primero, me concentré en el canto de

los pájaros e intenté ir reconociendo la tonadilla de cada uno en

particular. Después, me concentré en el sonido que hacen las gotas

al caer sobre el tejado, sobre un toldo, al chocar contra los

cristales... y fui identificando cada

clase de sonido. Luego, me

concentré en el vacío, en ese sonido que tiene el vacío que

simplemente es... aire y silencio. Es como una especie de pitido

que siempre está ahí; incluso cuando el ruido exterior es

importante, ese “pitido” suave te da paz y sosiego.

Entonces me centré en la respiración, en el sonido muy sutil que

hace el aire al pasar por las fosas nasales. Tras un rato, centré mi

atención en los latidos del corazón; cada vez los oía con más

claridad y seguía su ritmo. Más tarde, escuché el sonido de la

sangre al recorrer las arterias; era como lo que hace el viento al

147

pasar por dentro de un tubo muy largo. Y a continuación... no

había sonido, no había nada; era como si estuviese sumergido en

un nada. Puse mi atención en el centro del corazón; no había

sonido, todo era vacío... Dejé que de esa atención emergiera una

percepción cada vez mayor y solo quedó un campo de fuerza, como

magnético diría, en cuyo centro encontré la paz absoluta, y dejé

que mi conciencia fuera una a ese estado de paz...

En esa ocasión, todo se quedó al í, dentro de ese campo de paz. En otros

momentos, se me presentan imágenes en la pantalla mental, imágenes

concretas, como fotografías de algo que

tengo que recordar o darme

cuenta. Otras veces oigo una voz interior que me guía... Como tengo

escrito en otro sitio, no puedo escoger cuándo sucederá. Hay veces que

no puedo ni concentrarme en mi corazón y otras que todo es tan

rápido... Pero con la práctica diaria he notado un avance, un pequeño

avance pero, al fin y al cabo, avance.

Para un servidor, este intento de meditación se ha resuelto en meditación,

otras veces solo en concentración y algunas, en atención. Como suelo ir

diciendo, todo este proceso es el que me sucede ahora personalmente a

mí. No quiero decir que sea lo mismo para todos, ni tan solo que sea

cierto que meditar es lo que yo cuento. Solo es una historia más para ti.

Para que sea también la tuya, tendrás de experimentarlo.

¿Qué es para un servidor meditar?

«Meditar» es alcanzar ese estado en el

que la conciencia particular y la

conciencia de lo meditado se unen en una

sola. Todo lo demás es concentración o mera atención. Yo mismo utilizo

conscientemente mal la palabra «meditación», pero es para no tener que

decir la frase «voy a ver si medito». La utilizo en afirmativo, con decisión:

«voy a meditar». Esto es importante porque la otra oración crea duda y

ésta, seguridad. Hay que saber cuándo hemos meditado realmente. Al

salir de la práctica, es importante que no

te engañes. El autoengaño es

una barrera que se interpone entre tu conciencia y las demás; de aquí la

importancia de los ejercicios de apuntar cuántas veces te olvidas de decir

la verdad. Cuanto más engañes a los demás, más crecerá el autoengaño

en ti y más fuerte se hará esa barrera. Toda la serie de ejercicios están

148

dispuestos a ayudarte a adquirir mayor voluntad, concentración y

conciencia de ti mismo. Si los practicas, tú mismo escribirás tu diario y

podremos compartir juntos un pedazo mayor de la verdad. Pero

recuerda, no te engañes, porque a la larga, eso mismo puede que se gire

en tu contra.

149

DÍA 24

Sentimientos

Aquel día tuve un sueño agitado. Me encontraba en una batalla; la verdad

es que no recuerdo muchos detalles, solo que había mucho odio y

sufrimiento. Vi mi propia muerte y pude sentir el filo de una espada

atravesándome el vientre. Lo curioso es que casi no sentía el dolor. En

ese sueño, los recuerdos más claros no son los de las imágenes, sino más

bien los de los sentimientos. ¡Vaya sueño!

Me incorporé, me vestí y me dispuse a hacer la clase matutina. Me costaba

concentrarme; todo el rato me venían

esos sentimientos a la cabeza.

Respiré hondo e hice la práctica de hacer 108 respiraciones completas.

Parecía que después me encontraba mejor. Una idea saltó a mi cabeza:

(P) “Voy a concentrarme en recordar las veces que he hecho daño

a alguien y mentalmente le pediré disculpas”. Busqué un recuerdo

más actual y fui progresando en el tiempo hacia mi infancia.

Como había utilizado esta práctica en otras ocasiones, solo recordaba los

casos en los cuales aún quedaba algún rastro de sentimiento de culpa o

remordimiento. Cuantas más veces se hace el ejercicio, menos recuerdos

te vienen a la mente.

Esta práctica es estupenda para romper el hielo. Me explico: en muchos

recuerdos, el simple hecho de visualizarlos y contrarrestarlos es suficiente

para que ese sentimiento desaparezca. Realmente, es como si hubieses

ido a ver a esa persona y hubieses

pedido perdón o te hubieses

disculpado. Pero en otros recuerdos donde el sentimiento es muy fuerte,

solo —y digo solo pero ya es mucho— el acto de disculparse o pedir perdón

nos ayuda a poder debilitar ese sentimiento ya que, como tiene tanta

fuerza, solo podemos desprendernos de él llevándolo a la práctica

físicamente hablando.

Un ejemplo. En mis imágenes, veo que he hecho daño

intencionadamente a alguien o, por descuido, herido a otra persona u

otro sentimiento: ira, rabia, frustración, odio...; se puede hacer con

150

cualquier emoción. Cuando recuerdo bien lo sucedido, si yo herí al otro,

me visualizo pidiendo disculpas, y si fue el otro el que me hirió, le

perdono. Pero si noto que me resisto a hacerlo, es que el sentimiento

tiene mucha fuerza. Entonces, lo deajo anotado en mi cuaderno y prosigo

hasta donde recuerde. Habrá etapas de nuestra vida que no

recordaremos, pero eso ya se solucionará solito con el tiempo y la práctica.

Cuando acabes porque ya no recuerdas más, escoge uno de esos

recuerdos rebeldes —si los hubiese— y lo vuelves a probar. Intenta

recordar todo lo máximo que puedas de ese momento en el que todo

sucedió —cuantos más detal es, mejor— y anótalos en tu cuaderno. Ahora

cierra los ojos y, aunque esa no sea tu elección y te resistas, intenta

disculparte o perdonar. Aun sabiendo que es una farsa y no lo sientas así,

te recomiendo que lo hagas.

Anota también en tu cuaderno los sentimientos que han surgido de hacer

ese esfuerzo. Esto tiene que realizarse en intervalos de tiempo distantes.

Cuando vuelvas a ver a esa persona o cuando te venga el recuerdo, intenta

hacer el ejercicio. Con el tiempo, ese sentimiento se irá ablandando o,

por lo menos, eso es lo que tendría que ser si no dejas las prácticas a un

lado. «Milagros a Lurdes» y un día, cuando menos te lo esperes, podrás

hablar con esa persona de lo ocurrido desde otra perspectiva.

Para los conflictos internos menores, con solo imaginarlo parece que

funciona en la mayoría de casos (recomiendo buscar Ho'oponopono¹⁹ en

Internet), pero no estaría de más comprobarlo. Aunque creas que está

resuelto ese pequeño malentendido, ve y
lévalo a la práctica. Solo así

podrás estar seguro de que ha
funcionado. Este sistema es muy útil,

pero aún lo es más estar atentos y no
dejar que esos sentimientos

se apoderen de nosotros.

Como has podido ver, hay dos clases de
situaciones: aquel as en las que

nos han herido –nos han hecho poco o
mucho daño– y aquel as en las

19 Técnica hawaiana implementada por
el Dr. Ihaleaka Hew Len.

que nosotros hemos sido los causantes de ese daño y después tenemos

remordimientos, pero no tenemos el valor de disculparnos por miedo a

la reacción del otro o quizá, por orgullo.

En las de la primera clase, hay mucha rabia, ira, frustración, enfado... y

eso te consume por dentro. Esos pensamientos están destruyéndote e

incluso pueden hacerte enfermar. Mejor dicho, ya estás enfermo, pero

como aún no hay síntomas visibles, no te das cuenta. Cada día que pasa

esos sentimientos hacen enfermar a las células de tu cuerpo.

¿Es eso lo que quieres para ti?

Vamos a buscar un ejemplo entre todas las personas que conozcas.

Localiza a la que crees tú que tiene más odio en su interior. La tienes. ¿Te

gusta de esa persona su forma de vivir y actuar? Puede que tengas todas

las razones del mundo para odiar a alguien, pero ese sentimiento no te va

a solucionar nada. Utiliza todos los recursos legales que te aporten paz

interior para resolver el problema, pero no lo hagas desde el sentimiento

de odio, hazlo desde el de justicia u otro que no sea destructivo porque,

al fin y al cabo, no puedes destruir algo sin destruir parte de ti mismo en el menor

de los casos.

También no estaría de más que introdujeses la posibilidad de que todo

fue un malentendido y que esa persona

no lo hizo con alevosía, sino que

fue un accidente. Si estás encerrado en tu ira, no das pie a que esa persona

pueda acercarse y disculparse, ¿no crees?

Reflexiona un instante. Puede que el otro tenga miedo de ti; podrías

acercarte y preguntar qué es lo que pasó realmente o, simplemente, algo

de ti te dice que tú también tienes parte de culpa en lo sucedido y esperas

que sea el otro el que dé el primer paso. Si realmente supieras que dando

el primer paso ganarás salud, no creo que ahora estuvieses aquí acabando

de leer este capítulo del libro. Correrías a solucionar todos tus conflictos

ahora mismo.

Muchas personas que han estado cerca de la muerte, cuando se recuperan

tienden a mirar la vida con otros ojos. Saben el valor que tiene vivir sin

152

sentimientos destructivos. Si has tenido el placer de conocer a una, sabrás

de lo que estoy hablando. También es cierto que siempre puede haber el

caso contrario, pero ese no es el modelo que quieres como ejemplo

porque, si no, ya no hubieses llegado hasta estas líneas.

Todos los ejercicios aquí escritos los practiqué y los continué practicando

regularmente. Con ellos he conseguido tener menos rabia y menos

sufrimiento interior.

Cuando tenía cuatro años y medio, mi madre se separó de mi padre.

Recuerdo bien ese día porque cuando repasaba hacia atrás, siempre me

quedaba en ese día y no podía descender más. Mi madre nos montó a

todos en un taxi y nos fuimos a vivir a Les Borges Blanques; tenía la

sensación como que había nacido al í. Desde muy pequeño he oído

muchas historias sobre mi padre, algunas divertidas, otras curiosas y otras

me generaban odio hacia él: unas por lo que los demás me contaban que

había hecho y otras, cuando alguna vez

fui a visitarle, las que

personalmente había vivido.

El hecho es que sentía odio hacia mi padre. Esto residía en el

subconsciente sin yo apenas saberlo y, un día, haciendo una constelación

familiar, salió a flote todo el dolor que llevaba dentro.

Estaba en un seminario de teosofía que, si no recuerdo mal, se llamaba

Aprender a bien morir. Estábamos trabajando mucho la personalidad y

averiguando muchas cosas que ni yo sabía. Antes de finalizar una de las

jornadas, explicaron que harían una constelación familiar y que no era

obligatorio, que era voluntario participar. La persona que constelaba era

una señora joven que fue recorriendo la sala escogiendo a los

participantes. Cuando alguien no quería colaborar, simplemente se

disculpaba. Esta señora tenía que buscar o, mejor dicho, intuir qué

personas de las que al í estábamos
podrían «interpretar» más

fidedignamente a un miembro de su
familia. Cuando sentía que esa

persona podía ser la candidata, se
acercaba y le tendía la mano. Al aceptar

la invitación, el «actor» –la persona
escogida– era conducida hasta el

centro de la sala, y así hasta completar a
todos los miembros de la familia

153

que quería el a que fuesen
representados. Me enteré más tarde de

que,

como máximo, para el correcto desarrollo y fluir de la constelación, era

aconsejable no poner muchas personas; la cantidad no la recuerdo muy

bien.

Un servidor fue escogido para representar al hijo de la señora que

constelaba. Aunque no sabía cómo funcionaba el proceso, me dejé

escoger y fui conducido hacia el centro con los demás. A una de las

personas que estaba al í de pie, justo a mi lado, le pregunté qué se tenía

que hacer, que yo nunca había participado en una constelación familiar.

Ella simplemente me aconsejó que me dejase ir, que fluyese.

Cuando todos los actores fueron escogidos, nos dijeron que nos

pusiéramos en círculo. Después, en el centro de éste, se puso la señora

que constelaba. Uno a uno nos fue poniendo las dos manos sobre los

hombros y, en voz alta, decía a qué

miembro de su familia teníamos que

representar: «Tú serás mi padre», «tú serás mi madre»... Así fue diciendo

a cada uno hasta que llego mi turno y, antes que dijese nada, ya me

comencé a sentir mal.

Un sentimiento se apoderó de mí. Estaba fatal al í y quería irme. Por un

momento, me vino el recuerdo de la selva mazateca y el ritual. Estaba

pasando lo mismo. Yo estaba al í de pie, sabía quién era y dónde estaba,

tenía plena conciencia de lo que estaba sucediendo y podía diferenciar

claramente «quién era yo» y «quién el actor», así que me dije: «Ahora toca interpretar».

Acto seguido, un pensamiento apareció en mi mente: «Pero si aún no me

ha dicho quién soy de su familia. ¿Qué está pasando?». No importaba:

algo que estaba en mí ya había sintonizado con el papel. Se acercó y me

indicó: «Tú serás mi hijo, el pequeño», y yo continuaba sintiendo un dolor

cada vez más fuerte, no físico, más bien emocional, que anidaba en mis entrañas.

Cuando todos tuvimos nuestros papeles, las dos personas responsables

de que todo fluyese se encargaron de «guiar a los actores». ¿Cómo lo

hacían? Preguntando a cada uno cómo se sentían en ese punto en

154

concreto de la sala y que cada uno se moviese al lugar en el que se

encontrara mejor. Un hijo se alejaba de la madre y se acercaba al padre;

una hija, a la inversa... Así cada uno iba buscando su lugar y yo, al í de

pie, sintiendo cómo el dolor me consumía por dentro, aunque sabía —y

era consciente— de que ese dolor no era mío. O puede que sí, pero en ese

momento no había sitio para los pensamientos.

Estaba lúcido, así que hice caso del consejo y me dejé llevar. Quería

hacerlo bien y así ayudar a resolver

cualquier cosa que se tuviese que

resolver porque nadie sabía nada al respecto. El dolor se hizo cada vez

mayor y, de repente, empecé a l orar. Recuerdo que se acercó Isaac y me

preguntó cómo estaba y si quería dejarlo. «¡No! ¡No!», respondí como

pude. Era doloroso, pero no me hacía daño nada; era difícil de explicar.

Físicamente no me dolía nada; más bien era solamente el sentimiento de

dolor. Yo estaba al í observando todo el proceso, pero no “sufría” en

absoluto. Era como ver a mi propio cuerpo representando una obra

trágica pero que no me afectaba; por lo menos, de momento.

Quería ayudar y no lo quería echar todo a perder. Como no tenía miedo,

continuamos, pero el dolor “interpretado” se hizo cada vez más intenso

hasta que vi que mi cuerpo se desplomaba en el suelo gritando de dolor.

Tuvieron que parar la constelación; la cosa se ponía complicada para mí.

Como hice en Mazateca, tomé el control sobre mi cuerpo y decidí no ir

más adelante. Me reuní con los demás en el centro para finalizar la

constelación con un ritual, en el cual todos los actores dejaron de serlo y,

por decirlo de alguna forma, desconectaron del rol. Un chico y yo aún

nos encontrábamos retomando el control total de la situación, así que

nos condujeron a un espacio abierto para que nos tocara el aire e

hiciéramos un poco de Reiki, por

decirlo de alguna forma. Más tarde, me

enteré que el hijo de esa señora tenía problemas con las drogas. Oí decir

a alguien que ese dolor también era el mío, que si no, no hubiese podido

constatarlo. Gracias a esa persona que no se caló —quién sabe si lo que

decimos es correcto o no— me puse a reflexionar y encontré un nexo con

mi padre. Todo ese tiempo había escondido mi rabia, mi enfado, mi dolor

por lo que él había hecho a la familia.

Lo escondía tras una máscara de

seguridad, un tipo sin miedos, con un cuerpo musculado y que le hacía frente a todo.

No digo que todo eso fuera mentira, pero la verdad es que

mayoritariamente yo no era así. Cuando llegué de Reus, mi ciudad natal,

yo era un niño tímido, con mucho miedo a que me hiriesen, frágil, en un

lugar nuevo y duro donde no conocía a nadie, donde al salir de la escuela

los mayores me pegaban y se metían conmigo. Suerte de mi hermana que

siempre me defendía, aunque como hermanos estábamos como el perro

y el gato. Gracias M^a Carmen por toda tu ayuda y compañía durante todos

esos años. Te quiero, hermanita.

Era un entorno en el que tuve que fabricar una coraza, una que me

protegiese de todo, y ese día o, mejor dicho, gracias a ese día y a esa alma que

mencionó la situación, un trozo de el a se desprendió. Salió a la luz ese niño

tímido, indefenso, acurrucado en el suelo en posición de feto, llorando

por amor, ese amor que reclamaba de mi entorno. Mi madre trabajaba de

doce a dieciséis horas diarias para poder sacarnos adelante, mientras que

mi hermano Miguel vivía con nuestro padre en Reus y solo lo veíamos

durante las vacaciones. Al principio, tuvimos roces, pero después se

convirtió en mi mejor amigo. Te quiero, pequeño –aunque es el mayor

de los tres, le llamo «pequeño» porque

mide unos centímetros menos que

yo— Sonrío.

Lo escrito no es una crítica, sino más bien un agradecimiento. Gracias

madre por todo tu amor y por toda la educación que me has dado. Todos

tus consejos me han sido de mucha ayuda durante estos años. Ahora, en

plan de broma, soy yo el que a veces te los recuerdo a ti, pero ya sabes

que solo es para que veas que me acuerdo de todo lo que me enseñaste.

Te quiero, mamá; tu amor ha sido inmenso. Tú no tienes la culpa de que yo pidiese más cariño. Lo importante es que puedes estar orgullosa por todo lo que has hecho y vencido en la vida. No podría tener una madre mejor que tú.

Padre, no te conozco bien, pero sé una cosa: gracias a ti, estoy aquí. No te guardo ningún rencor, ni nada por el estilo. Ahora puedo decirte,

padre, con amor: «Gracias por la vida». Gracias a toda la familia por ser y estar.

Todo esto ha salido porque tenía que salir, pero quería decirte que, gracias a la práctica de estos ejercicios, pude ir un día a ver a mi padre. No para pedirle explicaciones —bueno, algunas sí, para qué engañarnos—, sonrío, sino para observar mis reacciones ante él. Desde aquel día, reconozco los “errores” que él cometió, pero no los juzgo. Le quiero por lo que he

dicho antes pero, realmente, no le tengo ningún sentimiento como padre

y él tampoco demuestra ningún sentimiento hacia mí como hijo, o por lo

menos eso es lo que veo cuanto estoy cerca de él.

He cambiado los papeles, soy consciente de el o. Ahora siento tristeza

por ver cómo alguien que ha traído un ser a la vida es incapaz de

demostrar cuánto le quiere. Pero los humanos somos muy complejos y

solo con el estudio de uno mismo se

puede conocer mejor a los demás.

Voy a contar un cuento que me gustó mucho y que, en cierta medida,

acompaña lo dicho.

Los clavos y la val a

«Había una vez un sabio padre que castigaba a su hijo pequeño, que era

muy travieso, mandándole como tarea clavar unos clavos –valga la

redundancia– en la val a de madera que rodeaba la casa. El niño iba

creciendo, pero el castigo siempre era el

mismo:

—Cada vez que hagas daño a alguien, tendrás que clavar trece clavos en

la val a —le decía su padre.

Con el paso del tiempo, el niño se hizo mayor y un día, el joven

adolescente, al ir a clavar un clavo en la val a, se percató de que en ese

tramo ya no había sitio y fue recorriendo la val a en busca de uno en el

que pudiese clavar los trece clavos.

En ese momento, se dio cuenta de la

cantidad de clavos que había y un

pensamiento cruzó su mente: “¿todo este daño lo he infringido yo?!” y

un sentimiento se apoderó de su corazón y empezó a l orar. Entre

157

sollozos, otro pensamiento se cruzó: “¿cómo podré arreglar todo esto?”

y se fue en busca de su padre.

El sabio hombre le dijo que, por cada acción desinteresada que hiciese,

quitara un clavo de la val a, pero que lo

importante era quitar más de los

que clavase, porque si no nunca vería la val a sin clavos.

El hijo, así lo hizo: durante mucho tiempo se dedicó a hacer buenas

acciones, pero de vez en cuando también ponía algún clavo.

Con el tiempo, se dio cuenta de que si quería dejar la val a limpia de

clavos, tendría que estar más atento en no hacer daño con alevosía a los

demás seres vivos.

Así que durante muchos años se dedicó a quitar clavos. Cuando l evaba

más de la mitad, pensó: “Es más fácil ponerlos que sacarlos, y encima

aún me falta un montón para acabar”.

Pasaron los años y el hijo, ya hecho todo un hombre, fue a ver a su ya

anciano padre y, orgulloso, le dijo:

–Padre, la val a ya no tiene ningún clavo. –Su padre, orgulloso, lo felicitó

y lo l evó a ver la val a.

–Hijo, ¿qué es lo que ves de diferente en

esta val a comparada con la

val a que recuerdas cuando eras niño y empezaste a clavar clavos? –El

hijo se puso a observar qué es lo que quería decir su padre y, en un

momento, respondió:

–Ahora está l ena de agujeros.

–Tienes razón. Como ves, aunque hayas sacado todos los clavos, quedan

los agujeros. Recuerda, hijo: cuando haces daño, puedes arreglarlo, pero

siempre queda el agujero. Es mejor

vigilar para no clavar el clavo.»

Autor desconocido. Adaptado

158

DÍA 25

Faltan cuatro días, ya muy cerca del final y el vigésimo noveno día

empezaría a comer. El plan para empezar con la nueva alimentación sería

que: el primer día solo comiera arroz integral bien cocinado y poca

cantidad para que el estómago y los intestinos empezaran a trabajar

paulatinamente. Por ejemplo: para
almorzar, un poco de arroz –un

puñado– y, en la comida y la cena,
medio plato –dos puñados–. De esta

manera toda la maquinaria se pondría en
marcha de nuevo.

Es importante señalar que hay que
masticar muy bien el alimento; así le

ahorramos trabajo al estómago. Como
mi alimentación ya es equilibrada,

no tengo que hacer muchos ajustes en el
a, pero si tú quieres continuar

con la tuya y en el a está incluida el

comer carne y pescado, te aconsejo

que no consumas ni una cosa ni la otra durante unos días, incluso aunque

el ayuno haya sido de un solo día. El motivo es el que tú ya sabes, que la

carne cuesta mucho de digerir. Pero te invito a que hagas la prueba, no

todo el mundo es igual. Cada persona es un mundo.

Este dicho me encanta y si lo cambio: «cada mundo es como una

persona» o mejor «cada mundo es como una célula»

Hummm... Mi imaginación se disparó y empecé a sacar conclusiones.

Todo lo aprendido durante ese tiempo en seminarios, libros teosóficos,

lecturas científicas... se mezcló con la intuición sobre cómo podría

funcionar todo este universo y empecé a llenar páginas con dibujos,

explicaciones... Además, me vinieron multitud de conexiones entre

conceptos y conceptos...

Esta parte del capítulo fue la más complicada técnicamente porque

escribí infinidad de cosas que no venían de una forma ordenada, sino que

venían como imágenes, después como conceptos por separado y,

finalmente, como más notas identificando los nexos de unión entre lo

que iba escribiendo. También tuve que hacer los dibujos para que fuese

más aclaradora la lectura.

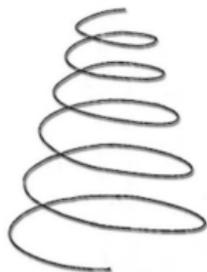


Figura 1. Espiral

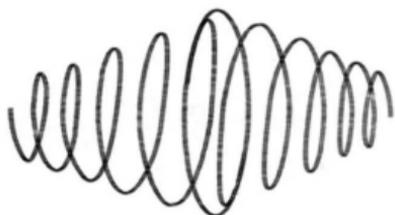


Figura 2. Doble espiral. Reflejo una de otra.

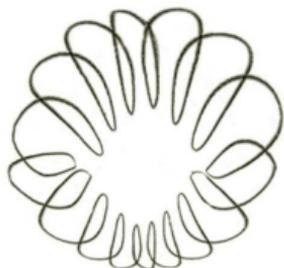


Figura 3. Doble espiral en círculo.

El resultado final lo podría llamar «inspiración». Sé que muchas de las

cosas que cuento a lo mejor ya las sabes pero, para mí, sabiéndolas igual

que tú, ha estado todo un tiempo poder conectarlas a mi manera, y las

quiero compartir, no para decir una gran verdad sino, simplemente, por

si te sirven de alguna forma para aclarar

nexos de todo lo que ya sabes.

Vamos al á.

Inspiración

¿Y si realmente fuese así?

¿Y si uno estuviese incluido dentro del otro? Que todo fuese un reflejo.

Que viviésemos en un lugar donde todo fuese un reflejo de esa esencia

primera y única que algunos llaman Dios, otros Big Bang, otros...

¿Y si esos reflejos fuesen los universos paralelos de los cuales la física

habla y, como todo es un reflejo, dichos universos fueran en esencia

iguales porque estuviesen hechos a imagen y semejanza de la fuente

—Esencia de la Vida, Dios...— y tan solo se diferenciaran en el espacio-

tiempo?

¿Y si ese espacio-tiempo fuese una doble espiral-círculo (tabla 1, fig. 3)?

Eso daría la posibilidad de una evolución hacia la involución.

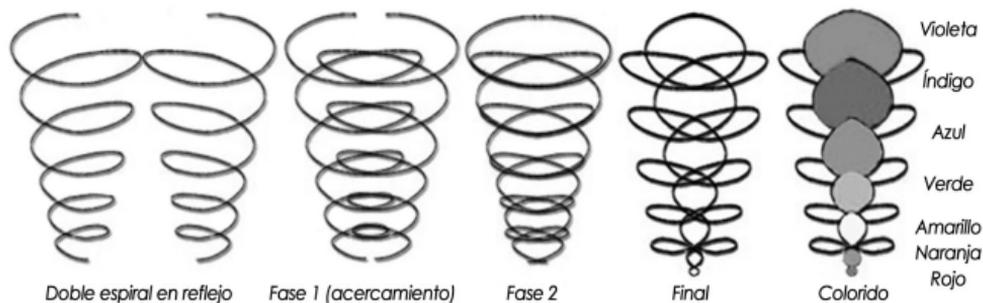
Todo estaría claro, nos movemos en dos sentidos: vamos ascendiendo

por la espiral y, a la vez, cuando llegamos al extremo de máxima

expansión, ésta se une a la siguiente espiral por el lado de máxima

expansión y desciende hacia el punto de partida. Nacemos, crecemos,

permanecemos, envejecemos y morimos y vuelta a empezar. Tabla 1



Un sistema cerrado evolutivo e involutivo en el que con cada vuelta el

sistema –el universo, el todo– se va perfeccionando. Como el corazón

que, al contraerse, hace que la sangre llegue a todos los rincones de

nuestro cuerpo y, al expandirse –por succión–, hace posible que la rueda

vuelva a empezar. Si nos fijamos, todo

funciona gracias a la espiral;

incluso la circulación sanguínea es un reflejo de una espiral doble. Mira

atentamente la siguiente imagen y dime si no te sorprende de la misma

manera que me pasó a mi cuando la vi en la pantalla mental. Tabla 2

En la anterior imagen he ido poniendo secuencialmente el proceso de ir

juntando dos espirales en reflejo. La primera vez que la vi me quedé

fascinado con el a. Lo que más me llamó la atención fue el resultado final

de todo el proceso en el que descubrí un patrón –el colorido–. Hay que

decir que dependiendo de si la espiral tiene más o menos vueltas,

obtendremos un resultado u otro, y que la figura que aquí muestro tiene

siete enlaces que verás con los nombres de los colores.

Todo el proceso fue “mágico” porque cuando lo tenía en mente no era

tan claro como cuando lo iba dibujando, y el proceso de visionarlo e ir

juntando las piezas era más bien

confuso. No lo entendí hasta que me puse a buscar una espiral como la que había visto y luego las uní.

Precioso, realmente bello. Después, para verlo más claro, lo pinté con colores y aún me gustó mucho más. Tengo que decir que todo el proceso lo vi en 3D y que, al pasarlo en 2D, es cuando realmente comprendí lo que era. Que cada uno deje volar su imaginación... Una imagen vale más que mil palabras.

Pero ¿por qué en espiral y no lineal? Si partimos desde el primer punto

—Big Bang, Dios...— y estamos de acuerdo en que todo se creó desde

ese punto y nos dejamos de conflictos preguntándonos quién creó a Dios

o de dónde apareció la primera materia para que fuese posible el Big-

Bang, todo es más fácil. Los defensores de la teoría de un Dios que lo

creó todo se encuentran con preguntas de esta índole: « ¿Cómo es posible

que la Biblia no mencionase textualmente las galaxias y explicase su funcionamiento y, en cambio, sí menciona los nombres de toda la familia desde Adán y Eva, o que no dijese que la tierra era redonda u otras cosas por el estilo?». Por otro lado, los defensores de la teoría que ninguna inteligencia fue la causante de todos estos preciosos universos se enfrentan a otras preguntas: «¿Cómo es posible que algo no inteligente pudiese crear la secuencia del ADN, un

código genético, o cómo es que

todo el universo funcione con unas leyes matemáticas bien lógicas?» En

resumen, cogemos un poco de cada y todos contentos.

Lo importante es que partamos de un punto en común de creación: Dios

inventó el Big Bang y, de ahí, se fue creando todo, el juego de Dios.

Cuando el Big Bang explotó, no lo hizo en forma lineal, sino en espiral

—je, qué bien me ha quedado—.

¿Y cómo sé que fue así? Pues no lo sé.
Recuerda que estoy imaginando,

pero tengo varios datos que darte. Las
galaxias se mueven en espiral, así

como los sistemas solares, los planetas
en traslación, nuestro propio

planeta sobre su eje en espiral —peonza—
... De ahí deduzco que no fue

lineal. Todo se expandió desde ese
primer punto en espiral (Fig. 1, Tabla

1) en todas direcciones hasta que la
aceleración inicial llegó a su máximo

exponente.

¿Qué sucedió después? Tenemos pistas de que hay un patrón que se

repite en casi todo, por no decir todo. Como dicen los hindúes (Fig. 2,

Tabla 1), el universo se expande –inicio espiral– permanece un tiempo

–unión de las dos espirales– y se vuelve a contraer –espiral

descendente–. Pero claro, si la doble espiral no estuviese unida por los

extremos (Fig. 3, tabla 1), el sistema no sería cíclico y ahí se acabaría todo.

En cambio, si las unimos, una vez

finaliza el proceso de contracción,

162

reunión en un solo punto –el mismo donde se originó la expansión–,

todo vuelve a empezar. Este mismo proceso es el que realiza todo aquel o

que está dentro de este sistema cerrado, siguiendo el patrón del creador.

El hombre no es una excepción y, personalmente, lo he relacionado con

las reencarnaciones del alma, pero realmente todo se recicla: universos,

galaxias...

Desde esa explosión inicial todo está en continuo movimiento. No hay

pausas, y cuando no está evolucionando, está involucionando y vuelve a

empezar. Dentro de este circuito cerrado —que se parece a la circulación

sanguínea—, todo evoluciona e involuciona siguiendo el mismo patrón:

los universos giran en espiral creando nuevas galaxias; estas, a su vez,

crean sistemas solares; estos, planetas, y estos, diferentes clases de vida

que cuando involucionan, hacen el proceso inverso.

Si miramos cómo se forma un ser humano, podemos tener una idea de

lo que quiero decir. Lo primero que tenemos es un óvulo y un

espermatozoide. Por separado, no ocurre nada, pero cuando se juntan se

origina un pequeño Big Bang en el interior de la célula. Esto lo visioné

en el ritual de Mazateca. Después de esa inicial explosión, empieza la

división unicelular: de uno, se forman

dos; de estos dos, cuatro, y de

cuatro, ocho, dieciséis, treinta y dos, sesenta y cuatro... Así hasta reunir

el número de células necesarias para formar un nuevo y completo

sistema. En este proceso en espiral l egando a su máxima expansión, todo

el proceso se revierte y las células empiezan a morir, creando el colapso

y desapareciendo visualmente para luego volverse a integrar en el sistema

—la Madre Tierra— que permitió su evolución.

Asimismo, todo, incluida nuestra Madre Tierra, está en ese mismo

proceso, a mi forma de ver. Yo estoy convencido de que los planetas son

una analogía de los óvulos y que el meteorito es la equivalencia a un

espermatozoide que, cuando penetró, la corteza terrestre fecundó nuestra

Tierra. En ese momento, empezó la división unicelular dando paso a otra

clase de vida en la Tierra. Cada uno de los seres que habita este planeta

es una célula encargada de una función

específica. Por ejemplo, un ser

humano es una célula que, a su vez, se reproduce en más. Cuando el

163

proceso de máxima expansión llegue a su término, la vida empezará a

extinguirse. Análogamente como pasa con las células de nuestro cuerpo,

este ser vivo que es nuestro hogar, se desintegrará y volverá a formar

parte del sistema solar y este, a su vez, hará lo mismo.

Lo importante es darse cuenta de que todos somos células de un planeta

que está en continua evolución y que todos somos necesarios para su

correcto desarrollo. De ahí que digamos que todos somos «uno».

Análogamente, si todas las células se ponen de acuerdo en cooperar y trabajar juntas,

nacerá un nuevo «SER», pero si no, lo que pasará es que se abortará el

desarrollo al no disponer de los recursos necesarios y un nuevo óvulo

tendrá que esperar a ser nuevamente fecundado para poder proseguir con

la evolución. No es la primera ni la última vez que pasa, según siento, y

el óvulo quedará inerte esperando a su próxima pareja, el espermatozoide

galáctico.

Similarmente, diría que muchos caen pero no todos consiguen penetrar

la capa del óvulo. Para mí, todo funciona igual: galaxias, universos y todo

está en continua evolución. Un sistema

cerrado perfecto. Energía infinita.

Digo «infinita» porque no conozco los planes del creador, del arquitecto

de esta maravilosa gran obra.

He puesto el ejemplo del óvulo pero también sirve una simple semilla:

cuando está separada de su catalizador, permanece aparentemente inerte,

pero cuando la entierras y le ofreces los recursos necesarios, empieza la

división celular y brota un nuevo ser.

¿No te parece un milagro? Aunque

podamos dar una explicación sobre cómo funciona, ¿no te deja perplejo

que una simple semilla, si las condiciones son las adecuadas, pueda proveer miles de frutos?

El proceso de la vida se puede describir, pero de aquí a que la podamos

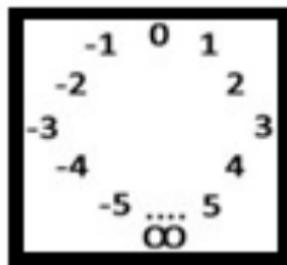
entender hay un buen trecho. Eso será posible siempre y cuando los

actuales animales humanos les dejemos un sitio donde vivir a las futuras

generaciones. Esas futuras criaturas son

las que harán posible que nuestra amada Madre Tierra, junto con todos sus actuales y futuros hijos, puedan vivir en mucha más armonía, mejor de lo que estamos haciendo nosotros.

164



El libre albedrío está servido, pero con o sin nuestra ayuda, el sistema prosigue su curso: vueltas de espiral

ascendente y descendente hasta que
la magia es posible.

Curiosidades

Algún día en este futuro incierto podría
suceder que pudiésemos

construir un sistema que generase
energía continuamente con el sistema

de doble espiral-circulo. Me imagino
que si el universo, a mi forma de

ver, funciona así, es posible tener
energía casi ilimitada en nuestro

planeta. Si la espiral no regresara a su

estado inicial involucionando en su forma –no en su esencia–, que siempre se fuera expandiendo, no tendría sentido hablar de opuestos. Para mí no lo tendría, porque no me imagino algo que podamos observar aquí en este planeta que no exista antes en el universo. Como he dicho antes, todo es un reflejo. Incluso creo que algún día encontrarán la forma de que las matemáticas ya no sean infinitas, sino que serían cíclicas. Paradójicamente, serían infinitas, pero no ilimitadas.

Algún matemático encontrará que, al llegar a un límite de la cuenta, ésta

empieza a descender volviendo a la suma inicial. Los números negativos

son esa parte del reflejo de los positivos. Lo que pasa es que aún no se

ha conseguido que entre ellos se unan por su extremo

infinito, completando así el círculo.

En la figura anterior he puesto un ejemplo de cómo

podría ser. En un principio estaban los números

positivos y después, los negativos. Los matemáticos

hindúes, al hacer sus cálculos, integraron el cero, y así

fue posible unir por uno de sus extremos los números positivos con los

negativos. Actualmente nuestro sistema funciona así pero, a mi forma de

ver, falta unir el otro extremo y, como no podía ser de otra forma, si en

un extremo está el cero, en el otro hay un cero con su reflejo que, a su

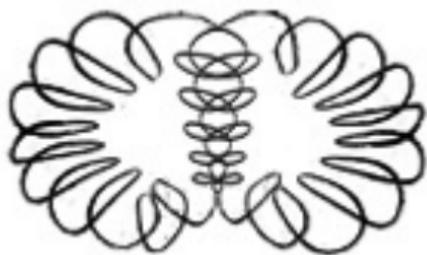
vez, significa «infinito» (∞).

Imagino que el sistema espiral-reflejo-círculo puede dar solución a todo.

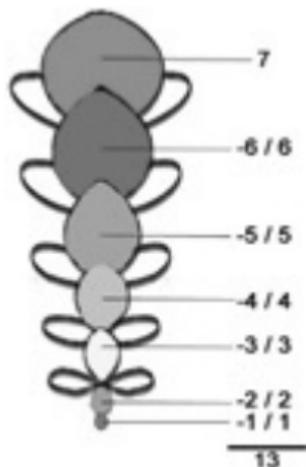
Digo todo sabiendo lo que digo; otra cosa es que no sepa cómo decirlo.

Dejo volar un poco más mi imaginación y veo que hay reflejo en todo lo

165



8



que existe. Todo tiene un avance y un retroceso y percibo que también

es cíclico: todo tiene un inicio y un final. Todo gira en torno al reflejo y

su punto de unión. El principio y el final.
Yo soy el alfa y el omega.

Espiral

Reflejo

Círculo

Padre

Hijo

Espíritu santo

ADN

Doble hélice

Célula

Velocidad

Espacio/Materia

Tiempo

Vida

Nacer/Morir

Existencias

El círculo también tiene su reflejo: como he dicho antes, su

opuesto. El universo tiene su universo reflejo. Si cogemos un

círculo y lo retorcemos, tenemos un
ocho.

En cada ciclo de expansión-contracción,
la

energía no se dispersa o destruye, sino
que

cambia de apariencia adaptando su
forma

material a la nueva estructura evolutiva.
A su

vez, este sistema de doble espiral-
círculo se

mueve dentro de otro sistema idéntico y

así hasta que... Todo está dentro

de todo. En un círculo, ¿dónde está el inicio o el fin?

Ricemos un poco más el rizo... ¿Y si entráramos

en el mundo de las dimensiones? Para mí, las

dimensiones son las vueltas de espiral que dan

todos estos sistemas –universos, galaxias, sistemas

solares...–, tanto de subida como de bajada.

Respecto al número de vueltas o dimensiones,

personalmente siento que son seis de subida, seis

de bajada y una que es el punto donde todo

permanece un tiempo estable pero, a la vez,

evolucionando (nº 7).



Seguro que habéis oído hablar de los chacras. La

filosofía hindú habla de siete principales centros

de energía que están en nuestro cuerpo sutil;

cada enlace coloreado de la figura

representa un

chakra. Sin embargo, también hablan de tres

canales sutiles energéticos: Ida, Pingala y

Sushumna.

Yo

los

he

relacionado,

respectivamente, con la espiral

ascendente, la

espiral descendente y el canal central por el cual

la energía asciende y desciende. Se habla de las chacras en positivo y su

funcionamiento pero, a mi forma de ver, no es lo mismo la primera

chakra influenciado por la parte Ying, que la chakra influenciada por la

parte Yang. Cada chakra tiene dos polaridades y, según qué energía esté

trabajando en ese momento, la chakra tendrá unas deficiencias o unos

excesos.

No pretendo extenderme más porque puedes encontrar numerosa

información en Internet o libros; no de esto último que he mencionado

pero sí, sobretodo, de lo relacionado con el Yoga. Yo no estoy muy

instruido en el Yoga y seguro que hay gente que te lo puede explicar

mejor que un servidor. Lo menciono solo para que puedas relacionarlo

con los siguientes temas. En mi cabeza, todo está claro y lo intento

relacionar con otras inspiraciones de otros «hermanos» para que sea más

fácil de entender. Al utilizar conceptos que todos, más o menos,

conocemos, me facilita la escritura; sin querer decir que sea un experto

en el tema. Siempre hay alguien que sabe más y siempre alguien que sabe

menos, ese concepto me da tranquilidad. Yo siempre estoy en el medio.

Himno de la Creación, Rig Veda. En el principio no había existencia ni

inexistencia; todo este mundo era

energía sin manifestarse... El Ser único respiraba,

sin respiración, por su propio poder.
Nada más existía...

¿Se pueden unir mística y ciencia? Sí: en la imaginación. Con nuestro

sistema intelectual que es muy limitado para estas cosas, no podemos

porque hay que demostrarlo todo, pero en el mundo imaginario, lo que

los místicos dicen y, por otro lado, lo que la ciencia dice, se puede unir.

fig.11

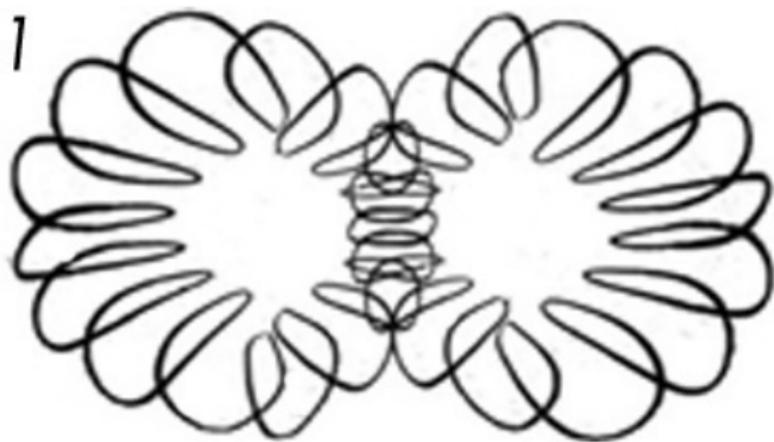
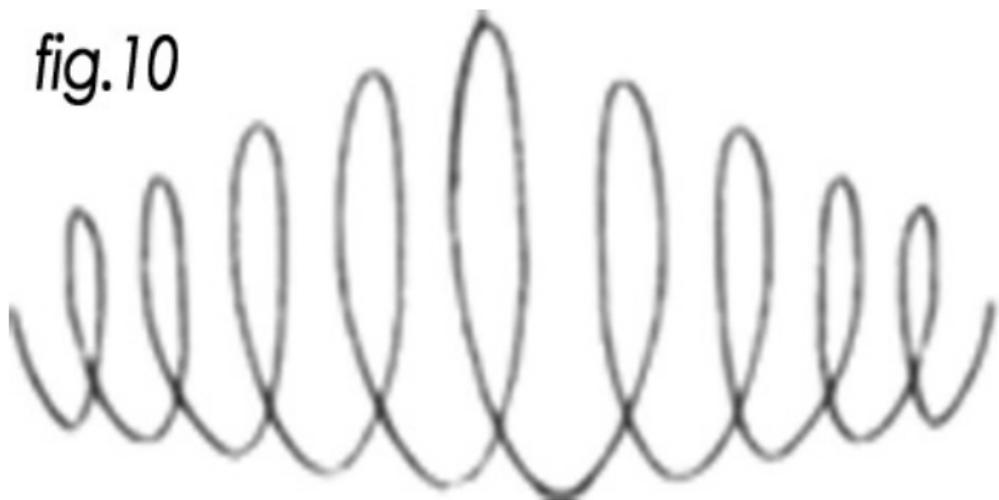
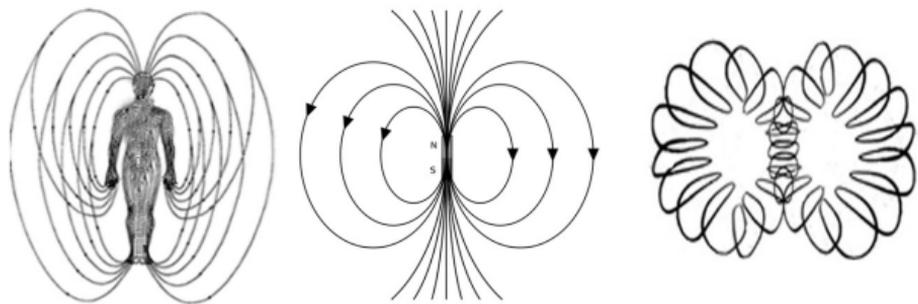


fig.10





Como suele decirse, la imaginación no tiene límites, y lo voy a demostrar,

sonrío. Si observas cuando pelás una naranja desde un polo hasta el otro

sin que la piel se rompa, tendrás una doble espiral (Fig. 10). De la misma

manera, si observas el campo magnético terrestre y el de los demás

planetas y soles, tendrás la imagen de

reflejo doble-espiral-círculo (Fig. 11).

La energía al ascender y descender crea un campo magnético y éste, a su

vez, dependiendo de su «fuerza», da forma esférica a la materia. Si la

energía sube por el canal de la derecha, el campo magnético tiene un

recorrido de sur-norte, produciendo un giro de toda la energía

circundante en el sentido de las agujas del reloj. Por otro lado, si el

recorrido es por la izquierda, el campo magnético sigue un recorrido de

norte-sur, produciendo un giro en sentido contrario a las agujas del reloj.

No me estoy contradiciendo con lo dicho anteriormente, sino que estoy

ampliando la información, intentando unir todo el sentido sobre cómo podría

funcionar. Si recuerdas lo anteriormente dicho, todo parte de la espiral: esta

puede fusionarse de diferentes formas cambiando totalmente su

«función». Una cosa es el campo

energético (Fig. anterior Chakras) y otra,
el campo magnético (Fig. siguiente),
pero ambos parten de la energía en

espiral. Si nos fijamos en las siguientes
imágenes podremos ver la

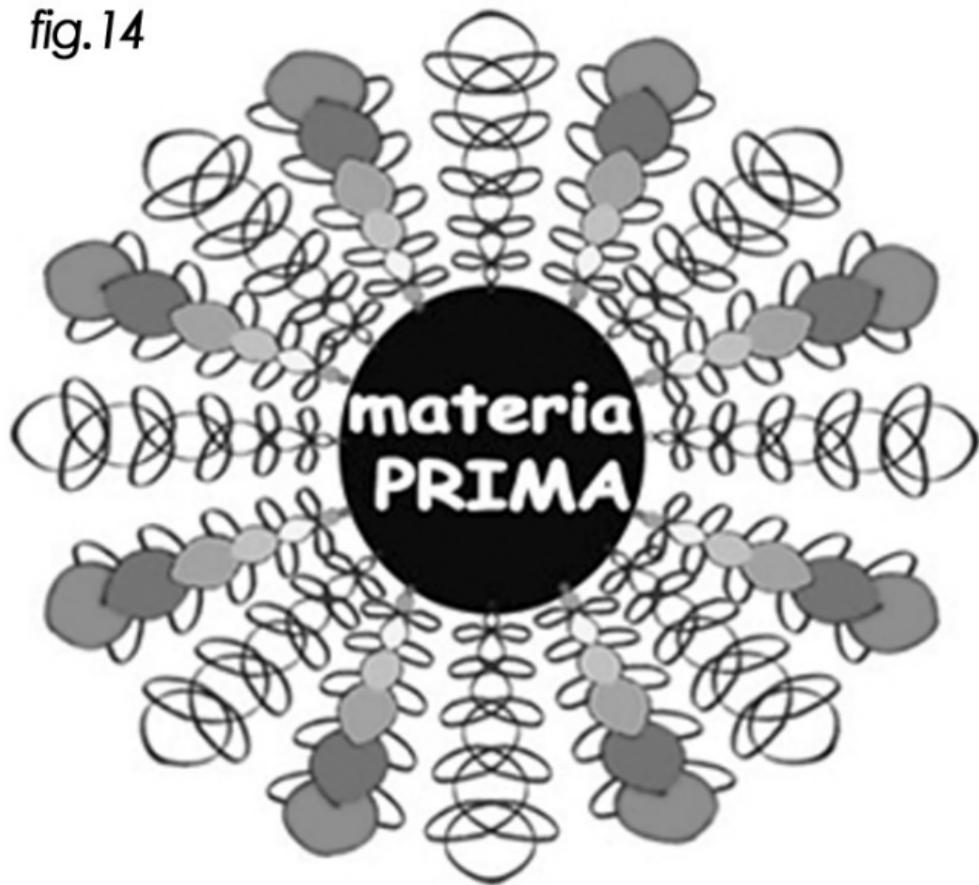
similitud.

168

fig. 15



fig.14



Voy a hacer un repaso ampliando la información. Desde el punto cero

–positivo–, la energía prima (Fig. 14 siguiente) se expandió –velocidad– en forma de espiral en todas las direcciones

–universos– y, al llegar a su máxima expansión –espacio–, por la aceleración que le evaba al explosionar, empezó su desaceleración o contracción por la fuerza

del vacío existente o agujero negro que se

formó al dividirse la energía condensada, creando así la base energética

para todo lo demás. Cada una de esas pequeñas fracciones del todo se

alejó y se unió al todo en un armónico latir de expansión y contracción.

¿Algún órgano de los seres vivos se parece a esto? Y dentro de todas y

cada una de esas minúsculas partes del todo se reproduce el mismo proceso

de explosión o Big Bang, creando todo lo que hay y no hay en el interior

de cada uno de esos universos, creados a imagen y semejanza el uno del otro.

En todo este proceso de expansión y contracción se crea el campo

magnético o material. La energía asciende y desciende creando una

división en el espacio-tiempo de esa fracción del todo, dividiéndola en

dos partes y creándose un reflejo perfecto pero opuesto de las dos

mitades. El proceso continúa con la división de esas dos mitades en

cuatro, ocho, etc. (Fig. 15).

Todo este proceso se da igual en todo lo creado y en cada una de las

partes hasta alcanzar su máxima aceleración donde, después de

169

permanecer un corto periodo, emprende el camino de la reintegración de

todas las creaciones hacia el mismo punto en el que empezó todo.

Juntando todo lo dicho, me vino la imagen de un sistema para fabricar

electricidad continuamente sin la necesidad de ningún combustible. El

sistema funciona igual que el de una dinamo, pero no sé si se puede

construir o solo es eso, otra idea más. He preguntado y, al explicarlo, me

han dicho que habría que verlo, pero yo no tengo ganas de meterme en

estos berenjenales científicos. Aunque por una parte quiero compartirlo

por si a alguien le sirve, por otra me cuesta juntar piezas, de modo que lo

dejaré para más adelante.

Una pequeña tira cómica

Cuando lo positivo se unió a lo negativo, surgió el Big Bang y, con él, la nada. Fruto de esa relación, la nada fue la primera dimensión dentro de la dimensión cero y así fue multiplicándose todo.

Como verás, aquí está otra vez el famoso Big Bang. Pero ¿cómo surgió todo, o de dónde surgió este punto tan famoso del que todo este sistema imaginado surgió? Pues verás, hace mil ones y mil ones de años... No,

hace mil ones de eones, estaba yo sin saber qué hacer y decidí

experimentarme a mí mismo. Así empecé todo este juego de la vida.

¿Y de dónde salí yo? Ufff, es muy largo de explicar, pero te daré una pista:

de mi padre y mi madre.

Deseo que te haya gustado. Bromas aparte, nadie sabe nada, nadie posee

la verdad absoluta sobre nada. Yo solo sé, que no sé nada. Besos de luz.

DÍAS 26 Y 27

Al mal tiempo, buena cara

Ese era un día precioso. El cielo estaba despejado y el sol brillaba en el

firmamento. Me encontraba estupendo y muy animado.

Aunque algunos no quieran reconocerlo, el tiempo influye en el carácter.

Es normal, ya que el tiempo influye sobre todos los órganos. No sé si

sabes que, por ejemplo, las cuerdas de los instrumentos musicales se

acortan o se alargan en función de la humedad que hay en el aire. A

nuestros tendones y ligamentos les pasa lo mismo, así como al resto del

cuerpo –como ya he dicho– y eso influye en el carácter. Pero sabiéndolo podemos vetarlo.

Me encanta esta palabra. Podemos vetar esa falta de sol exterior

aumentando nuestro sol interior. Con doble sentido, esta frase va de

perlas: «al mal tiempo, buena cara». Pero no es que el tiempo sea «malo»

o «bueno», sino que, en función de nuestras perspectivas, es una opción de las dos.

Recuerdo que, de pequeño —debía de tener doce años— me gustaba jugar mucho a baloncesto. En invierno me ponía muy contento cuando salíamos a jugar a la hora del patio y hacía sol; no era lo mismo jugar con sol que con niebla.

Por otro lado, en Les Borges Blanques —una pequeña ciudad de unos

cinco a seis mil habitantes que está a unos veinticinco kilómetros de la

provincia de Lleida—, en esa época más que ahora, había niebla durante

semanas e incluso, a veces, hasta meses. Cuando sucedía eso, al

levantarme y ver ese tiempo, me ponía de mal humor. Durante muchos

años me pasó esto. Mi estado de ánimo dependía bastante, por no decir

del todo, del tiempo que hiciese.

No me acuerdo bien del todo, pero uno de esos inviernos vino una

reflexión a mi mente (¿la voz interior...?). Me dije: «Ramón, no puedes

depender del tiempo siempre. ¿No ves que así no puedes estar?» e hice

171

un pacto conmigo mismo diciéndome que, desde ese momento en

adelante, ya no me importaría el tiempo y que me gustarían tanto los días

de lluvia como los de niebla o con sol. Créeme, aún respeto el pacto que

hice, aunque tengo que reconocer que me

gusta mucho el sol.

La atracción de los deseos

Salí a dar un paseo y me vinieron todos estos recuerdos que aquí estoy

anotando. Al llegar a la casita, hice un poco de Hatha Yoga y mis prácticas

de siempre. (P) Esta vez conté dos mil respiraciones mediante la

fórmula Inspiración (2 segundos) +
Espiración (2 segundos) = 4

segundos por respiración = 15
respiraciones por minuto. Como era

el primer día que hacía esta cuenta,
empecé con una respiración

de $2+2$, que es mi respiración normal, la
que tengo cuando no

ejerzo ninguna voluntad sobre ella.
Después salí a dar otro paseo para

estirar las piernas y, como el tiempo era
tan agradable, fui recorriendo los

caminos de Vinaixa y el paisaje tan
precioso de pinos, encinas, campos

recién labrados... y me volví a dejar l
evar por la infinitud de recuerdos.

Una pregunta apareció tras esos

recuerdos: “¿Cuándo deseé escribir un libro?” Ese primer deseo apareció después de leer el Bagabhat Gita. Le expliqué a un amigo lo mucho que me había gustado y lo profundo que era. Él me contó que había muchas traducciones de ese libro y que cada una tenía lo suyo, que para poder comprender bien lo que la historia relataba era mejor leerse unas cuantas traducciones de diferentes autores.

Así que me puse a buscar en internet y encontré unas cuantas.

Recuerdo que se me ocurrió la idea de hacer un libro con todas las

versiones leídas. Un libro en el que se recogieran en cada párrafo la

versión original y todas las versiones con los respectivos autores a su pie.

De esa manera era fácil poderlas diferenciar sin tener que mirar libro por

libro. Conseguí reunir hasta seis traducciones no muy diferentes unas de

otras, pero lo suficiente como para poder comprender bien el texto.

Como había mucho trabajo en teclear

cada texto de cada libro, hice un

programa informático que trabajase para mí y buscase en cada

documento el capítulo y lo pegase en uno nuevo. El trabajo casi está

172

terminado; solo falta corregir lo que el programa no pudo entender.

Quiero ampliarlo con más traducciones, aunque aún lo tengo que hacer,

ya que las traducciones al castellano son limitadas y las otras son en inglés,

y para poderlas entender necesito aprender más el idioma de

Shakespeare. Y así quedó la cosa, pero después de este libro me pondré

manos a la obra y lo acabaré.

También tengo empezado —aunque en este sí que hay trabajo por

delante— el de Nutrición evolutiva.

También me gustaría dar charlas

gratuitas, hacer karma Yoga y dar a conocer todo aquel o que me ha sido

entregado gratuitamente, ya que tengo buenas referencias de maestros

que no han cobrado ni cobran. Con esto no quiero decir que me quiera

comparar a esos grandes maestros, nada de eso; simplemente sigo su

ejemplo de dar gratis lo que he recibido gratis. Un servidor es una persona

normal y corriente como todos los demás. No poseo cualidades

“extraordinarias” como las que cuentan de los grandes maestros del

pasado. Me queda mucho que aprender y deseo que nunca lo deje de hacer. Un

día le dije a un amigo si quería hacerme

un favor y él respondió: «Tú

dirás». Le dije: «Si un día me escuchas decir que lo sé todo y que he dado

con la verdad absoluta, por favor, dame una bofetada para que despierte

de mi sueño». Je, muy lejos de eso estoy yo. Tengo las mismas

herramientas que tú y que casi todo el mundo dispone.

Eso sí, hay personas que con un simple lápiz te dibujarán maravillas. Los

demás que no sabemos dibujar tan bien no es porque no podamos

aprender, es porque no le hemos
dedicado el tiempo necesario según

nuestras capacidades. Es cierto que hay
personas que aprenden más

rápidamente que otras, pero habría que
ver cuánto tiempo le ha dedicado

cada una de ellas a educar sus
cualidades. También es posible que no
nos

interese o, simplemente, no nos atraiga
lo suficiente.

El potencial lo tenemos todos para hacer
de todo.

Otra cosa es lo que ya he dicho, que nos atraiga lo suficiente para

emprender el aprendizaje. Cuando uno hace lo que le gusta ya deja de ser

un trabajo, pero siempre será un esfuerzo, una resistencia que, gracias al

173

amor que le pongamos al realizarlo, es posible superar. Lo mismo sucede

con conocerse a uno mismo: no es porque no dispongamos de las

herramientas para hacerlo, ¿verdad? Simplemente no le dedicamos el

tiempo suficiente o no nos interesa.
Seguro que has oído esta frase: «Yo
soy como soy; si no te gusta... pues
eso», pero personalmente no
comparto o comulgo con esa frase.

Como decía, tengo mucho que aprender,
pero eso no me intimida, más

bien me motiva. ¿Hasta dónde puede l
egar la conciencia? Cuando estoy

consciente, cuando soy consciente,
puedo percibir otra realidad a la que

vivo cuando no lo estoy. Eso me motiva
cada día más profundamente en

el auto conocimiento y en la práctica de los ejercicios para conseguir que ese estado sea cada vez más duradero.

Por eso, retomando lo anterior dicho, soy consciente que un maestro

como Jesús no cobraba a sus discípulos por las charlas. Soy consciente

de que el maestro Buda tampoco, y así con tantos otros. Yo soy un

aprendiz: me fijo en lo que hicieron estos maestros y luego los imito.

Todo lo demás lo dejo en manos de la Esencia de la Vida. Como dice mi

hermano Miguel: «confianza». Para mí es importante ver que el maestro hace lo que predica.

Me voy de un lado para otro, pero ahora me viene a la memoria que ésa

tampoco fue la primera vez que tuve el deseo de escribir un libro. Si no

recuerdo mal, fue cuando plantamos un pino piñonero en el terreno

donde está la casa de campo. Mientras lo plantábamos, mi amiga me

recordó las tres cosas que hay que hacer en la vida: plantar un árbol,

escribir un libro y tener un hijo (o varios hijos según el deseo). No sé si

en este orden, pero lo de tener hijos no está en mi bolsa de los deseos

por cumplir. Quién sabe si algún día tendré ganas de probarlo, pero de

momento, creo que antes, todo el mundo será feliz.

Puede que tiempo atrás, pero bastante atrás, apareciese esa posibilidad en

mi vida. Tenía una relación estable con una persona maravilosa y surgió

la idea de tener hijos, pero ninguno de

los dos tenía ese fuerte deseo; más

bien era la inercia que surge de la vida en pareja. También cabe la

174

posibilidad que esa falta de deseo viniese por la rotura de mi familia

cuando era pequeño, pero ahora que ese tema está más que cicatrizado y

sanado, tampoco tengo ningún deseo de tener hijos; más bien me atrae

más la vida de monje que la de padre de familia. Eso sí, un monje, no un

ermitaño.

Un día le dije a mi madre estas palabras: «Prefiero vivir solo porque así,

cuando estoy aburrido, no me cuesta nada buscar compañía, pero si

viviese acompañado me costaría más buscar esta paz de la que gozo

cuando estoy solo aquí, en el campo». También me gusta la idea de vivir

en comunidad, pero con algunos matices: sería tener un espacio donde

pudiésemos compartirlo todo pero, a la

vez, que permitiese el

recogimiento. Algunas veces he pensado que estoy apegado a la vida en

el campo y a la tranquilidad que me proporciona, pero no es un apego

sino una necesidad del alma, el recogimiento.

Hace tiempo estuvimos a punto de montar una asociación. Su nombre

era U.C.I.A.P (Unidad de Cuidados Intensivos de Amor y Paz). El

nombre se le ocurrió a Marta —ya os he hablado de el a— cuando vino a

pasar unos días a la casita de campo.
Pasaba por un momento bajo y la

invité a gozar de la paz y el
recogimiento que aquí se vive. Lo de
U.C.I

salió de lo bien arropada que se sintió
esos días de apoyo y comprensión,

y lo de A.P. no hace falta explicarlo,
¿verdad?

Me ha venido el recuerdo de esos
días... Pero volviendo a los deseos, un

servidor comulga con eso de que todos
los deseos, tarde o temprano,

tienen que cumplirse. Y aquí está otro realizado: el de escribir un libro.

Ya quedan menos. Vivimos en un océano de deseos que, a mi entender,

son los que forman esta realidad. El proceso, me imagino que podría ser

el que a continuación expreso partiendo del primer deseo que tuvo Dios,

el Big Bang... Quién puede saber eso... ¿Y si nuestro Dios solo es el

Hijo de otro Dios “mayor” que gobierna todos los universos, y nuestro

Dios es el constructor de éste? ¿Y si

tiene más hermanos...?

Je, bromas aparte, ¿quién sabe qué? Me imagino, y en cierta medida he

podido experimentar, que todo funciona como un gran centro de proceso y los

175

deseos quedan registrados en algún sitio del aura terrestre al que l amo

«pozo de los deseos». Todos los deseos de todos los humanos están al í.

Una vez surge el deseo, este se queda a la espera de ser validado. No sirve

solo pensarlo una vez y listo, no es tan fácil. Imagínate que en una rabieta

pensases algo que realmente no deseas y sucediese. O, a lo mejor, fuera

tu personalidad la que en un momento de descuido te hiciera malas

pasadas. Todo está bien calculado y no, no es tan sencill o. Para que un

deseo vaya a la mochila tiene que tener un poder. Ese poder es el Amor.

No sirve pensar en cosas y desear tenerlas; con el o, solo hacemos que

pensar más en esa cosa, pero no se

materializará. En cambio, cuando algo lo deseamos de corazón, no importa si es «bueno» o «malo», ese

«pensamiento-deseo» tiene el poder de ir al pozo de los deseos.

A veces, los deseos son tan complicados que la Esencia de la Vida

necesita mucho, mucho tiempo, para que se cumplan. Entonces, si no es

posible que ese deseo se lleve a cabo en una vida, el señor Karma se

encarga de traspasar los deseos del moribundo al nuevo ser que está por

nacer.

En cambio, cuando las condiciones son idóneas, sale un impulso desde

el centro de nuestro ser que a veces nos empuja a hacer cosas

irrazonables. Para la memoria, que es muy poco utilizada o digamos,

limitada, no es comprensible; pero para el sistema de «deseo que metes

en el pozo, deseo que cuando se pueda se cumplirá» sí que lo es. Aquí es

donde entra la capacidad de concentrarse y poder revisar aquellos os

deseos

que están en el pozo. Cuando sea el tiempo de llevarlos a cabo, no te

parecerá tan irrazonable porque conectarás rápido con la primera vez que

deseaste hacer tal cosa.

También es verdad que hay deseos que no se pueden cumplir por falta

de participantes. Me explico. Si deseo la paz en el mundo, no es cosa de

uno solo, y hasta que las partes no se pongan de acuerdo, el puzle no se

forma. He puesto uno de los ejemplos más complicados, pero no es imposible.

176

Otro podría ser querer aprender algo. Entonces, el sistema busca al que desea enseñar y lo empareja con el que quiere aprender y listo, cumple dos deseos con un solo pestañeo. Si no existiese el deseo, el universo no existiría...

Pero volvamos al primer deseo. Imaginemos que la Esencia de la Vida

decide experimentar un cambio,
dividirse en dos antagónicos y empezar
todo este juego de división de pares.
Para mí, ese sería el primer deseo y
luego se propagaría la réplica a toda la
creación.

A mi forma de entender, no solo los
animales humanos tienen la
capacidad de desear. Esos deseos
pueden ser conscientes o inconscientes
o, dicho de otra forma, a voluntad
propia o por instinto. La Tierra
también tiene deseos, así como el sol.

Todo se mueve gracias a los deseos

pero, por otra parte, también podemos
vetarlos –je, ¿cómo no?– y no

desear nada o, mejor dicho, podemos
desear no desear nada o desear

regresar a la fuente que, en definitiva,
sería hacer el proceso inverso de la

doble espiral. Así, lo creado regresa al
punto de partida. Pero claro está,

no todos a la vez; cada uno con su
proceso y el infinito sigue su proceso

evolutivo e involutivo.

Todo es un proceso natural, desear como dejar de desear. No hay uno

que sea mejor que el otro, ¿verdad? Si tenemos que pasar por los dos

procesos, para qué preocuparse. Cuando empieza el periodo de retorno

a la fuente de lo que todo emanó, empiezan a surgir creaciones que

estimulan ese proceso, ese retorno. Y cuanto más avanzamos en el

proceso, más creaciones están sintonizadas en el proceso de retorno.

Ahora bien, imaginemos que una

creación humana hace potestad de su libre albedrío, no quiere seguir el proceso y se aferra al autoengaño.

Como no entiende bien qué quiere decir libertad de hacer o libre

voluntad, “no seguirá” el plan cósmico. Confunde la libertad con el «libre

deseo o libre capacidad de crear o imaginar» con la libertad de «elegir su

destino». Todo lo creado está sujeto a la ley del punto cero. Todo nace,

vive un tiempo y regresa a su inicio. Comienzo de la doble espiral, mitad

y final, así por los siglos de los siglos,
amén o, mejor dicho, Am-Om. El

animal humano se engaña y cree que
podrá utilizar su libertad para

177

escapar de esta ley, pero como he dicho
antes, su libertad solo está

disponible durante la etapa de vivir. En
ese periodo, junto con toda la

creación, puede utilizar su voluntad.
Como bien dijo alguien: «Qué

complicado que es el ser humano, que
nacer no pide, vivir no sabe y

morir no quiere». No todos, pero sí la mayoría.

Imaginemos, solo imaginemos, que estamos avanzando en ese proceso

de la doble espiral en el cual todo tiende a ir hacia el retorno, pero no a

la edad cavernícola, sino a la que todas las dimensiones se sincronizan

con la dimensión cero. Entonces hay un momento en el cual todo se

sincroniza con esa dimensión inicial.

Imagino que los mayas se referían a

este proceso. Solo imagino; aquí no se

trata de decir cuál es la verdad,
sino de poner un poco de imaginación.
Bueno, lo reconozco, mucha
imaginación; pero al fin y al cabo, no
perdemos nada imaginando; seguro
que más bien ganaremos.

Volvamos a lo que he dicho antes de que
todo lo deseado tiende a ser
materializado. Hago estas reflexiones:
«Si lo materializado –todo lo que hago
físicamente hablando– surge del
deseo, es que en algún momento de mi

vida o existencia ya lo he deseado
o imaginado.

Por lo tanto, en lo único que
verdaderamente tengo libertad es en
decidir

que es lo que quiero pensar porque
primero lo deseo y después, de alguna
forma, se materializa.

¡Caramba! Y yo creyéndome que todo lo
que hacía es porque lo decidía

yo, y ahora me doy cuenta de que soy,
por decirlo de una forma, un

esclavo de lo que pienso. Vaya, que todo se origina en los deseos, pensamientos, imaginación...»

No nos confundamos. Todo lo que nos ocurre en la vida no depende de nosotros mismos porque si no, nos culparíamos de todo, y que nos caiga una piedra en la cabeza no entra en esto que estoy diciendo. Una cosa son nuestros deseos, otra la de los demás y otra, el karma de mis acciones pasadas, que es el deseo materializado.

En este relato, lo que quiero decir es que lo único que podemos cambiar a voluntad son nuestros propios pensamientos y no la de los otros. El tema del karma es muy largo para poderlo explicar aquí; necesitaría otro capítulo para explicar lo que sé respecto a eso. Básicamente, todos sabemos que si tiramos una piedra en un estanque lleno de agua, se producirán ondas que abarcarán todo el ancho del estanque por muy

grande que éste sea. Tenemos la posibilidad de decidir si queremos tirar

la piedra o no, pero no podemos decidir qué repercusiones tendrá nuestra

acción, ni tampoco saber cuáles serán.

También es verdad que no todos los deseos tienen la misma intensidad.

Lo que voy a decir parece una contradicción, pero no lo es, sino un

complemento de lo dicho. Al principio, puede que solo sea un

«pensamiento-deseo» muy pero que muy pequeño. Estos también van al

pozo de los deseos pero sin la misma fuerza impulsora. Con el tiempo, a

base de repetirlo, ese pequeñísimo deseo va cogiendo fuerza porque lo

alimentamos constantemente y acaba teniendo la misma fuerza que si lo

hubiésemos proyectado conscientemente.

Por ejemplo, ¿te acuerdas de las maderas que quemé? Todo empezó con

un simple pensamiento: «Tengo que quemar las maderas» y cada vez que

las veía, ese deseo iba cobrando fuerza

hasta que tuvo que hacerse porque

al final, después de tanto tiempo, te molesta ese pensamiento en tu

cabecita, rondando por ahí a sus anchas.

¿Podemos renunciar a nuestros deseos?
Creo que sí podemos; siempre

en última instancia podemos vetar
realizar lo que estaba proyectado, pero

aún estoy con el o. No puedo responder
a eso porque en mi caso es tan

fuerte el deseo que no puedo vetarlo por
mucho tiempo. Y decir

«renuncio a esto» simplemente deseándolo no me funciona. Es el mismo caso que antes: hay que repetirlo muchas veces para que haga el efecto

inverso –o sea, el «reflejo»– y vaya menguando hasta que se disuelva.

Estoy observando cómo sucede todo el proceso. Un proceso largo. No

es un simple estudio. No sé si te preguntarás –yo lo hice–, “¿Cómo es

que es más fácil poner que quitar?” y la respuesta surge instantáneamente:

la voluntad. En mi caso, me es más fácil desear que “vetar”, como dijo

Jesús: «La carne es débil». Puede que algún día pueda compartir cómo he

vivido todo el proceso. Por ahora solo he podido “vetar” los deseos que

estaban en fase de embrión, cuando aún eran débiles. Entiendo a la gente

que tiene adicciones y les cuesta a nivel mental cambiar las cosas; a saber

cuánto lo han deseado. Pero hay que trabajar en el o, no hay que

resignarse. Gracias a esta imaginación

mía, empecé a trabajar con los

ejercicios... Que, por cierto no he inventado nada nuevo; solo lo he

maquilado con otros colores por si de casualidad te puede ayudar. Deseo

que te haya servido. Besos de luz.

Nota: como ves, a veces escribo deseo y soy consciente de lo que implica;

pero como no tengo prisa de ir a ningún sitio, me permito desear cosas

que nos ayuden a todos.

DÍA 28

Conclusiones finales

Bueno, hemos llegado al final, ya que este es el último capítulo de este libro. La verdad es que no es mi intención convencer a nadie; aquí relato lo acontecido durante esos veintiocho días y lo que iba recordando mientras escribía. Tienes todo el derecho a creerlo o a tomarlo como un diario muy imaginativo.

Mi primera intención era ir escribiendo

las prácticas y sensaciones que

tuve durante esos días de ayuno sólido,
pero como todo evoluciona, hay

momentos que vi que tenía que explicar
un acontecimiento para poder

explicar el siguiente, aunque no tuviese
nada que ver con el ayuno –o

puede que sí, quién sabe–.

Si necesitas ayuda, quieres más
información, ver imágenes,
harmónicos...

podrás encontrarla en el blog de:
RamKishanPuri.blogspot.com

Desde estas líneas pido disculpas a todos los que se puedan sentir

ofendidos, manipulados, engañados, omitidos, citados... así como a

todos los científicos, escritores, literarios... Mi deseo era simplemente

escribir por gusto, no escribir como un profesional; podría decir que es

«escritura del alma». Desearía que las críticas tanto positivas como las que

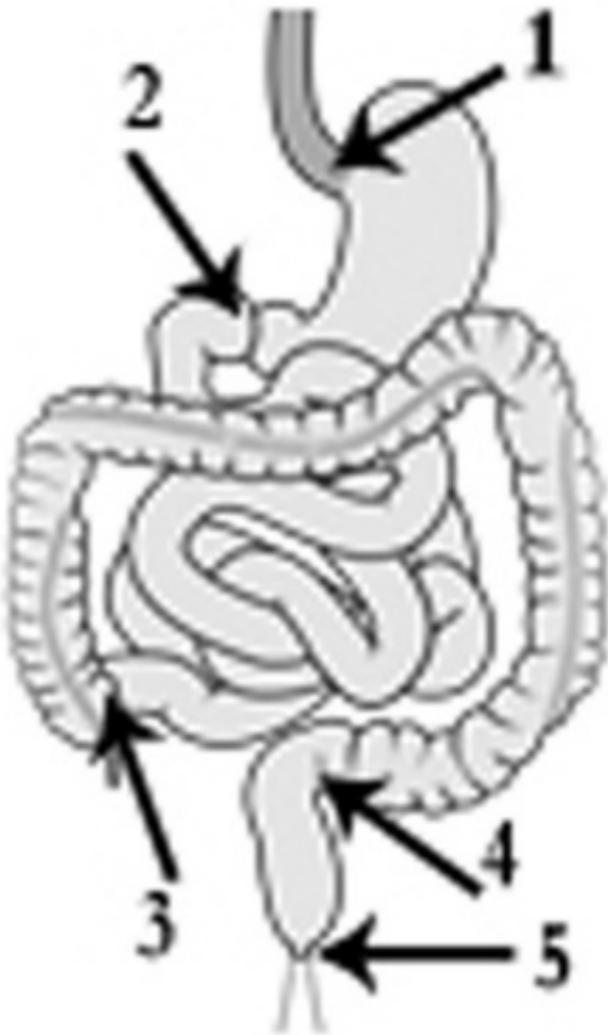
no —no podía ser de otra forma— viniesen desde el fondo de tu corazón.

Confío en que así sea.

Besos de Luz.

181





GUÍA DE PRÁCTICAS

Limpieza intestinal con agua y sal.

Varisara dhauti o Shankaprakshalana: Es una técnica del yoga que se

incluye dentro de las KRIYAS²⁰ o acciones que se realizan para purificar el cuerpo, las emociones y la mente.

Esta práctica yo recomiendo realizarla dos veces al año, con los

cambios de estación, preferiblemente de la primavera al verano o de

otoño a invierno. El momento más adecuado es por la mañana en

ayunas; un día en que no tengas prisa y puedas hacer ejercicios de

relajación, meditación o yoga.

Para la limpieza se utiliza agua salada, superando siempre la

concentración salina del plasma sanguíneo (cerca de 9 gramos

por litro).

Efectuar la limpieza con agua salada puede llevar entre una y tres horas.

El agua, al contener sal, no es absorbida por los intestinos –un poco sí,

pero la mayoría sigue el tracto intestinal deshaciendo todos los residuos

fecales y arrastrándolos hacia afuera.

Fisiología de Varisara dhauti

Como se muestra en el diagrama, hay 5 válvulas o

esfínteres por los cuales atraviesan los alimentos. En

cualquier etapa de nuestra vida nuestro sistema

digestivo puede acumular tensiones musculares,

tensiones emocionales o incluso tensiones mentales.

Por ejemplo, algunas personas tienden a acumular sus tensiones

principalmente en la región del estómago: válvula esofágica (1) o la

válvula pilórica (2). Otros pueden tener un bloqueo alrededor de la

20 La palabra Kriya significa "Ac ión". Una Kriya es una "ac ión completa" que implica toda tu conciencia y energía para tomar una dirección concreta. Es una ac ión donde "debe germinar la semilla".

válvula ileocecal (3), y otros en el colon (4) o el ano (5). De hecho, en el

ano hay dos esfínteres: uno interior y uno exterior. Ambos tienen que

coordinarse para que funcione correctamente.

Normalmente, cada uno de estos esfínteres se auto controlan

involuntariamente, pero lo que sucede después de muchos años de

abandono físico o abuso, es que pierden su función natural, se vuelven

ineficientes y poco a poco el sistema comienza a hacer falida. Esto

provoca lo que se conoce como auto toxemia, un estado donde los

propios desechos del cuerpo empiezan a envenenarle a uno mismo. La

comida basura, el sedentarismo, comer a deshoras o la deshidratación son

razones suficientes para que el sistema digestivo se vuelva ineficaz en la

asimilación y en la eliminación.

Es hora de tomar un poco de agua con sal para restablecer el sistema

digestivo tan castigado por nuestros estilos de vida.

El agua pasa a través de todos los esfínteres y junto con los movimientos

descritos más adelante y la respiración, masajean suavemente las válvulas

relajándolas y ayudándolas a abrirse.

Todo el proceso ayuda a que las

válvulas recobren el autocontrol (la función involuntaria) y que los

órganos conectados a él consigan una mejoría en el sistema nervioso.

Cuando ingerimos alimentos, estos

pasan por un proceso de

descomposición para ser absorbidos sin dificultad por nuestro sistema

digestivo. La realidad es que no nos han enseñado a comer.

Primero hay que masticar bien los alimentos y cocinarlos en su punto. La

saliva es el primer agente químico que ayuda a descomponer los

alimentos ingeridos.

Al llegar al estómago, los ácidos gástricos se encargan de descomponer

aún más la comida. Esta tarea tendría que ser sencilla si hubiésemos

masticado bien los alimentos; pero en vez de ello, sobrecargamos al

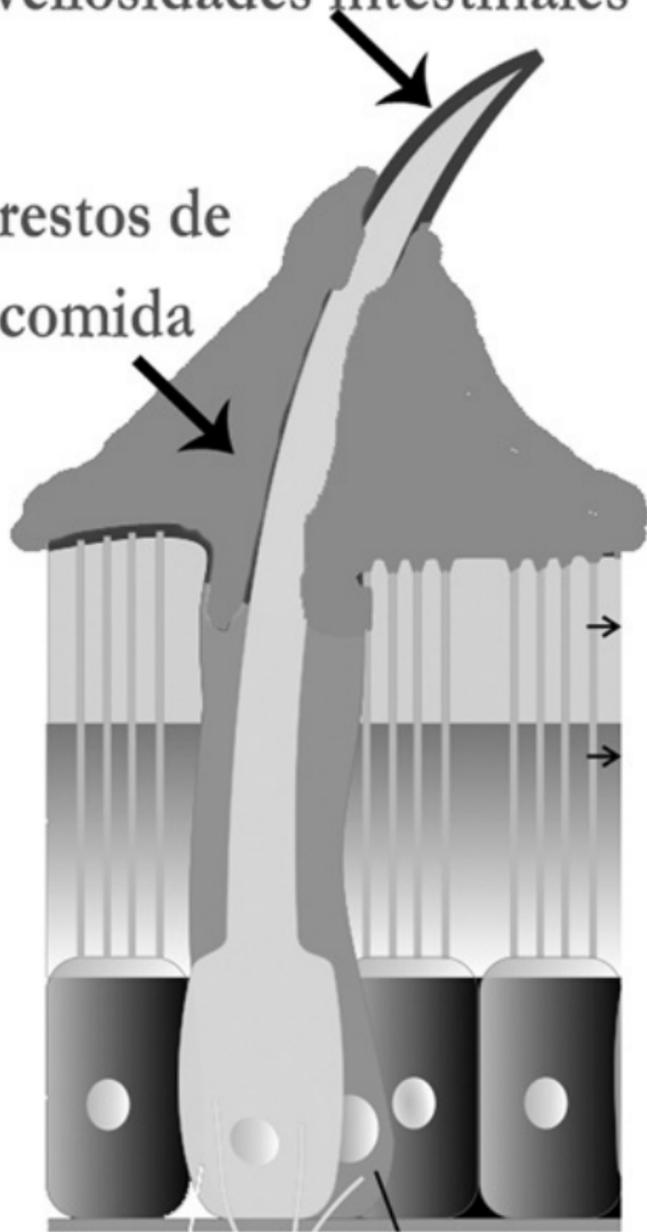
estómago con todo el trabajo. También es una práctica bastante común

el comer muchos fritos, carnes y dulces en la misma toma. El estómago

fabrica enzimas digestivos específicos para cada tipo de compuesto

vellosidades intestinales

restos de comida



químico a “trocear” y cuando varios de ellos se juntan en la misma

digestión, uno anula al otro. La compatibilidad de los alimentos es una

cosa a tener en cuenta; por supuesto, sin obsesionarse a la hora de

elaborar un menú.

Siguiendo el recorrido de la ya formada “pasta

alimenticia” al llegar al intestino delgado ésta es

bañada por la bilis: un líquido verdoso y ácido que

ayuda a emulsionar los ácidos grasos para que

puedan ser absorbidos con mayor facilidad. El

problema aparece cuando esa “pasta de alimentos”

está sobrecargada con grasas de difícil absorción, las

lipídeos saturados. Evidentemente, el hígado tiene

que fabricar más bilis para poder fragmentar toda esa

cantidad de grasas con la consecuencia

que todo el

proceso de la digestión se ralentiza. Por si eso no

fuese poco después de muchos años utilizando todo el sistema digestivo

este se ensucia obstruyendo las velosidades por las cuales son absorbidos

los nutrientes. En la imagen de las velosidades intestinales se pueden

apreciar los pliegues y las zonas en las que se pueden acumular restos de

comida.

Estas vel osidades son las encargadas de que todo nutriente que se

encuentre en el intestino sea absorbido y llevado al torrente sanguíneo.

Imagina si después de un proceso de comer mal y de baja calidad, encima

al llegar a este punto lo poco que podemos conseguir de los alimentos no

es absorbido y “pasa de largo” hacia su evacuación posterior.

Todo esto sin contar lo que he explicado anteriormente del tremendo

impacto que producen los nervios,

estrés... en nuestro sistema digestivo.

Pero aún podemos empeorarlo más. Si contamos que fumamos y todo

ese humo se deposita sobre las células de nuestros órganos impidiendo

el paso de nutrientes e irritando el tracto intestinal así como al resto de

órganos y de que si nos gusta “darle a codo” más de lo que nuestro

184

organismo puede asimilar no es de extrañar que aparezcan enfermedades

crónicas relacionadas con nuestra forma de alimentarnos.

Nuestra sociedad actual, hablando por la mayoría, es la más mal

alimentada de la historia humana.

Muchas veces me quedo maravillado

del cuerpo en el cual algunos vivimos.

Con todo lo que le hacemos y, en

mucha medida, gracias a los químicos que le damos para reparar lo que

no hemos sabido alimentarle, tenemos la posibilidad de vivir

longeivamente.

No podemos quejarnos de nada, tenemos un organismo a “prueba de bombas”.

Una de las cosas que más encuentro en falta en las escuelas es el tema de enseñar a los niños y, de rebote, a los padres una buena práctica de alimentación consciente.

Esta limpieza intenta corregir un poco todos esos desequilibrios nutricionales que diariamente estamos aplicando a nuestro organismo.

En el próximo libro que estoy escribiendo “Nutrición Evolutiva: física,

emocional, mental y espiritual” profundizaré más en todos estos aspectos

de cómo llevar una vida en equilibrio. Soy consciente de que mañana

puedo ser yo mismo el que me encuentre en una situación de

desequilibrio y coger una enfermedad maligna, pero al menos me podré

disculpar diciéndome que hice todo lo que estaba en mis manos para

conservar mi estado de salud.

Shankaprakshalana no hace milagros pero ayuda a recobrar la armonía de nuestro

sistema digestivo.

El agua templada con sal al recorrer todo el sistema digestivo junto con

los movimientos, va limpiando y relajando los órganos consiguiendo

desincrustar de las paredes de nuestro intestino aquel a película de

suciedad que durante muchos años se ha ido depositando formando un

tapón en las vel osidades.

Esto es realmente una cosa increíble que los yoguis descubrieron.

Disponemos de un método realmente eficiente para “limpiar la suciedad”

185

de las células que forman la pared intestinal y para purificar la sangre. Así

que vemos que hay muchos, muchos elementos de esta técnica

profundamente rejuvenecedora. Tal vez, hay otros aspectos de la

anatomía y la fisiología que aborda
Shankaprakshalana de la que no

somos conscientes en la actualidad, pero
la evidencia de los muchos

estudiantes que se han sometido a esta
práctica durante muchos años, la

convierte en una herramienta
indispensable en el cuidado personal.

Beneficios de la limpieza intestinal

Purifica todo el tracto digestivo

Previene la formación de tumores en el
intestino.

Limpia la sangre y combate las impurezas de la piel.

Desintoxica al organismo en general.

Lava el estómago y elimina el mal aliento.

Descongestiona el abdomen descargando los intestinos de heces y residuos acumulados.

Regenera la flora intestinal facilitando la absorción de los nutrientes.

Disminuye el apetito.

Vigoriza al organismo.

Aumenta la concentración mental.

Regula la evacuación y elimina el estreñimiento.

Previene y combate enfermedades relacionadas con la intoxicación de la circulación sanguínea.

Proporciona una sensación de ligereza corporal y estimula el buen humor, la alegría y la jovialidad.

186

Ideal para personas que deseen comenzar una Sadhana (práctica

espiritual) en condiciones de pureza, así como requisito fundamental en

prácticas más energéticas como:

Kundalini Yoga, Kriya Yoga, Mantra

Yoga, etc.

Recomendaciones a tener en cuenta:

Si es la primera vez que realizas esta limpieza es mejor que una semana

antes hayas practicado los ejercicios que aquí se describen y también

cambies un poco de dieta: come menos carne y pescado de lo habitual o

si puedes mejor que prescindas de el os.
Lo mismo con los productos

lácteos y derivados. Una buena
alimentación anterior y posterior a la
limpieza sería a base de cereales,
verduras y frutas.

Si sufres de estreñimiento crónico u
ocasional esta limpieza puede ser

una buena oportunidad para cambiar
hábitos, pero ten en cuenta de

seguir las instrucciones al pie de la letra
y no comer mucho la semana

anterior a la limpieza, el efecto “tapón”

podría ser muy molesto.

Las personas con sensibilidad a las comidas picantes o que les producen

diarrea con facilidad ciertos alimentos (pimiento, berenjena, ajo,

cebolla...) tienen que tener especial atención en lubricar la zona anal con

aceite de oliva antes y después de cada evacuación por la sensación de

escozor que se produce evacuar el agua con sal.

No te saltes los ejercicios y repítelos siempre que bebas el agua preparada

o sientas molestias al sentir que el agua está estancada en el estómago o en el vientre.

El efecto “tapón” se produce cuando hemos bebido una cierta cantidad

de agua y por miedo, por no haber bebido lo suficiente o por no haber

tenido en cuenta las anteriores recomendaciones, se produce un malestar

de “estar l eno”, sensación de querer vomitar o ambas. No te preocupes.

Primero de todo relájate y empieza

hacer los ejercicios que se describen a continuación, especialmente los “Ejercicios de desbloqueo”.

Las personas con enfermedades graves sigan las recomendaciones de su médico de cabecera.

187

Método a seguir:

Primero: hervir un litro y medio de agua embotellada y ponerle dos

cucharadas soperas rasas de sal marina o sal del Himalaya. No aconsejo

utilizar sal común refinada y con aditivos. Una vez hervida el agua, mezclarla con un litro y medio de agua embotellada del tiempo. De esa manera está lista para reposar durante quince minutos y coger la temperatura ideal para el cuerpo.

Segundo: con el agua templada, ya lista, agregar cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva y remover bien. Al principio, beber cuatro vasos –del agua preparada: hervida + embotellada + aceite– y hacer las

posturas, explicadas más adelante, para facilitar el tracto intestinal. Si

cuatro vasos te resultan demasiados, tómate al menos dos.

Por último: si al terminar de beber el agua de toma (3 litros), ves que no

sale limpia al evacuarla, yo no me preocuparía demasiado. Evidentemente

la limpieza no es total, pero eso suele pasar por el tipo de alimentos que

ingerimos y lo más seguro es que durante el día acabemos de ir al servicio

o incluso a la mañana siguiente y aún

podamos observar que estamos

limpiando restos. Con el tiempo y las modificaciones en la dieta seguro

que progresaremos y nuestro sistema digestivo “se ensuciara menos”. No

le daría más importancia, y paciencia hasta la próxima limpieza.

Si todo el proceso fue como la seda y te sientes estupendamente puedes

volver a hacer todo el proceso de limpieza por segunda vez, hasta

conseguir que el agua salga tan limpia como la que ingeriste.

Esperar a ingerir líquidos hasta la primera comida, que deberá efectuarse entre media y una hora después.

Secuencia de tomas y movimientos:

Beber cuatro o dos vasos de agua salada.

Efectuar los cinco movimientos descritos en “Ciclo de movimientos”.

Beber otros dos vasos más.



Ejecutar el ciclo de cinco movimientos de nuevo.

Seguir así hasta haber bebido seis vasos en total. Esto es un ciclo

completo de toma de agua.

Ir al lavabo y esperar a que se produzca la primera evacuación. En caso

que no se pueda, volver a efectuar los ejercicios sin tomar agua.

Si no se produce la primera evacuación, deberán practicarse los

Ejercicios de desbloqueo.

Si todo fue bien, seguir con las tomas de agua y efectuar los ejercicios

hasta finalizar los tres litros de agua salada.

Si con los ejercicios de desbloqueo no se consigue evacuar deberá de

practicarse una lavativa para deshacer el tapón que seguramente hay en

la parte final del recto.

Ciclo de movimientos

Movimientos básicos para facilitar la “obertura” y el tracto

intestinal: Shankaparakshalana es una técnica milenaria de la India y las

posturas aquí explicadas son las que desde tiempos remotos los Yoguis

vienen realizando para purificar su cuerpo, emociones y mente.

1er Movimiento:

Empezamos de pie con las piernas un poco

separadas, más o menos a la altura de los

hombros e intentamos relajar todo nuestro

cuerpo conservando la rectitud y la verticalidad.

La mirada la fijamos en un punto imaginario en

el suelo para no perder el equilibrio.

Exhalamos por la nariz (vaciar por completo) y

al inspirar entrelazamos las manos por delante,

a la altura de la cadera y vamos subiéndolas

acompañadas de la inspiración (también por la

nariz) a la vez que también levantamos
los

189



talones del suelo. Al llegar a la vertical nos estiramos como si quisiéramos

tocar al techo y continuamos la

inspiración (l enando) hasta que no
podamos más.

Al finalizar la inspiración, las manos
tienen que estar en la vertical y el

cuerpo, apoyado sobre las puntas de los
dedos de los pies.

Al llegar al estiramiento máximo que
podamos (sin forzar) y con los

pulmones llenos, relajamos toda la
postura y soltamos todo el aire que

tengamos, quedándonos de nuevo en la
posición inicial. Repetir 8 veces.

Nota: es importante que la respiración sea completa. Una respiración

completa es aquel a en que al inspirar llenamos por completo nuestros

pulmones y al exhalar vaciamos por completo, con ayuda de los músculos

abdominales (apretándolos), todo el aire residual de los pulmones.

2º Movimiento:

Empezamos de pie con las piernas un

poco separadas, más o menos a la altura

de los hombros e intentamos relajar todo

nuestro cuerpo conservando la rectitud y la verticalidad. La mirada la fijamos en un punto imaginario en el suelo para no perder el equilibrio.

Exhalamos por la nariz (vaciar por completo) y al inspirar entrelazamos las manos por delante, a la altura de la cadera y vamos subiéndolas acompañadas de la inspiración (también por la nariz).

En la vertical (con pulmones llenos)
empezamos a exhalar sin bajar los

brazos a la vez que inclinamos el tronco
hacia la izquierda. Vamos

soltando el aire a medida que nos vamos
inclinando.

Al llegar a nuestras máximas
posibilidades, lentamente inspiramos y
regresamos a la postura vertical.



Sin descender los brazos nos inclinamos
acompañados con la exhalación

hacia el lado derecho. También en este
lado al llegar al máximo recorrido

(sin forzar) iniciamos la inspiración a la
vez que regresamos a la posición

vertical. Repetimos el proceso ocho
veces en total a cada lado.

Nota: todo el recorrido es lento y está
acompañado por la respiración

completa.

3er Movimiento:

Empezamos de pie con las piernas un poco

separadas, más o menos a la altura de los

hombros e intentamos relajar todo nuestro

cuerpo conservando la rectitud y la verticalidad.

En esta postura empezaremos con una profunda inspiración a la vez que elevamos

los brazos en paralelo a la altura de los

pectorales.

Con los pies “fijados” en el suelo y las caderas hacia adelante (a ser posible sin moverlas) haremos una rotación

de la parte superior del cuerpo a la izquierda, a la vez que exhalamos

inspirando regresamos a la postura inicial y al volver a exhalar rotamos el tronco hacia la derecha.

Esta postura es dinámica y se realiza con movimientos más “rapiditos”

sin perder la capacidad de estar atentos

a lo que hacemos.

A cámara lenta sería:

Partiendo de la postura inicial (brazos en paralelo) exhalamos a la vez que

giramos los hombros (torsión) hacia la izquierda a la vez que el brazo

izquierdo hace el recorrido de ir de la posición delantera hacia la trasera

con todo el brazo estirado. El brazo derecho sigue el mismo recorrido

quedando medio flexionado a la altura del pecho e intentando tocar el

codo del brazo izquierdo (ver figura del ejercicio 3 lado derecho,

191



perspectiva desde arriba). La cabeza gira hacia el lado izquierdo siguiendo con la mirada a la mano izquierda.

Una vez completado el recorrido con una inspiración regresamos a

postura inicial con los brazos paralelos a la altura del pecho.

Exhalamos haciendo todo el recorrido hacia la derecha siguiendo las

mismas pautas pero ahora es el brazo derecho el que quedará estirado y

el izquierdo medio flexionado.

Importante recordar que la cabeza gira y

la mirada sigue la mano que llevamos hacia atrás.

Nota: esta postura es más dinámica que las otras y le prestaremos, si se

puede, aún más atención. Esto es debido

a la inercia del giro, por lo que

evitaremos hacer “rebote” al llegar al final del recorrido (torsión

completa).

Repetir 8 veces en cada lado.

4º Movimiento:

Empezamos acostados en posición

cómoda sobre el vientre y con las

piernas un poco separadas, más o

menos a la altura de los hombros.

Flexionamos los brazos y colocamos las manos a la altura de los hombros observando que los codos toquen a los costados.

Inspiramos y estiramos los brazos lo máximo que podamos evitando forzar demasiado la curva lumbar. Al llegar a la posición medio erguida del tronco, exhalar girando lentamente la cabeza hacia el lado izquierdo e intentar ver el talón izquierdo.

Inspirando giramos la cabeza al centro y exhalando giramos la cabeza al

lado derecho e intentamos ver el talón derecho.



Inspirando giramos la cabeza al centro,
relajamos la postura flexionado

los brazos y quedándonos en una postura cómoda hacemos un par de respiraciones.

Repetir 8 veces en cada lado.

5º Movimiento:

Partimos de la postura de pie con las piernas un poco separadas, más o menos a

la altura de los hombros y con una exhalación descendemos a la posición de

cuclil as (fig. central). Una vez en esta postura, inspirando elevamos la rodilla izquierda a tocar con el suelo y al exhalar

volvemos a la postura de cuclil as.
Repetir

con el lado derecho. Repetir 8 veces en cada lado.

Alternativas: Si al descender no podemos sostenernos en equilibrio en la postura de cuclil as, buscar un lugar donde poder agarrarse.

En cambio, si no tenemos flexibilidad y la postura resulta incómoda,

estirarse en el suelo de espaldas y con una exhalación elevar las rodillas

hasta que toquen con el cuerpo. En esta postura, con ayuda de las manos

sobre las rodillas, hacer el siguiente movimiento: al inspirar, separar las

rodillas (a la vez) del cuerpo y al exhalar, elevar las rodillas de vuelta a

tocar con el cuerpo sintiendo una leve presión sobre el abdomen (no

forzar).

Repetir 8 veces.

Posturas de desbloqueo:

En caso de que el agua se quede en la parte baja del abdomen y te sientas

l eno. Estos movimientos son aconsejables solo para personas que no tengan problemas de espalda.





1ª Postura desbloqueo

Estirados en el suelo boca arriba,
recogemos

las piernas y las juntamos a la altura del
pecho

(fig. izquierda superior). Partiendo de
esta

posición, con las manos reposando
sobre las

rodillas, inspiramos (coger aire) y
apartamos

las rodillas ligeramente del cuerpo (fig.

inferior). Al exhalar, (sacar el aire) las rodillas,

con la ayuda de las manos, van

aproximándose al pecho ayudándonos a sacar

todo el aire residual de los pulmones hasta

que tengamos necesidad de volver a inspirar.

Recordad que hay que ir apartando las rodillas ligeramente del cuerpo

hasta sentir que no podemos más (sin forzar). Repetir el ciclo de inspirar

(apartando rodillas) y exhalar
(acercando rodillas) unas 16 veces.

Precauciones: Al tener el estómago lleno, procurar no presionar

demasiado fuerte las rodillas contra el cuerpo, no se trata de pasarlo mal,

tan solo hay que sentir el suave masaje al inspirar y al exhalar.

2ª Postura desbloqueo

Partiremos de la posición de: tumbados en el suelo,

estirados y boca arriba, las manos separadas del

cuerpo (fig. izquierda inferior) y con las
palmas

sobre el suelo. Flexionaremos las
piernas y las

levamos a la vertical (fig. superior). En
esta posición

inspiramos y al exhalar, dejamos caer
las rodillas

hacia la mano izquierda (fig. inferior).
Al tocar el

suelo con una inspiración, regresaremos
a la postura

de partida (fig. superior) y al exhalar de

nuevo

dejamos caer las rodillas a la derecha
(fig. medio),

volvemos a inspirar y regresamos al
punto de partida

(fig. superior).





Repetir todo el ciclo cuatro veces a la izquierda y cuatro veces a la derecha.

Precauciones: Esta postura-torsión puede resultarnos algo más

complicada si no tenemos flexibilidad en la zona lumbar. Para

protegernos las lumbares y no hacernos daño podemos dejar un cojín (no

muy blando) a cada lado del cuerpo para evitar que la torsión sea

completa. Es importante que los brazos estén estirados y separados del

cuerpo para que al ir descendiendo las rodillas, podamos ayudarnos de

las manos (apoyadas en el suelo) y

ejercer una suave presión hacia el suelo para así poder controlar mejor el descenso de las piernas hacia los lados.

Una vez realizada la postura de torsión dinámica y solo si te resulto fácil, podemos pasar a descansar en la postura.

Al finalizar el ciclo anterior de torsiones

dinámicas, dejamos caer una vez más las piernas

hacia la izquierda (recordemos con una

exhalación) y permanecemos en la postura de

descanso unas 8 respiraciones. Luego con una

inspiración regresamos al medio y con una

exhalación pasamos al otro lado y

permanecemos así también haciendo 8 respiraciones.

3ª Postura desbloqueo

Posición inicial: tumbados en el suelo sobre

la barriga, con las manos y pies completamente estirados. Empezamos exhalando y cuando sobrevenga la inspiración levantamos a la vez las piernas y brazos (fig. inferior); con la exhalación relajamos a la postura inicial. Repetimos ocho veces.



Precauciones: Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, te aconsejo

que dejes las piernas descansando en el suelo y solo levantes la parte

superior del tórax con los brazos medio flexionados hasta la altura que

puedas llegar (no forzar). Si sientes bastante dolor o tienes problemas en

la columna, simplemente quédate boca abajo haciendo las ocho

respiraciones.

Postura similar al del 4º movimiento de la serie

En la figura de la izquierda

podemos apreciar cuatro dibujos

que nos servirán para entender el

proceso de realización de la

postura de “la cobra” y “la esfinge”.

Estas posturas nos volverán a

“reconectar” a la serie principal

del Ciclo de Movimientos. Si en la serie anterior (3er movimiento) no

tuviste molestias al realizar la postura, puedes realizar la siguiente serie.

“La Esfinge”: partimos de la postura en el suelo, boca abajo con los

codos y antebrazos apoyados sobre el suelo (fig. esquina superior

izquierda), más o menos a la altura de los hombros formando un ángulo

de noventa grados, las piernas juntas y los pies estirados tocando al suelo.

Una vez en la postura nos relajamos contando ocho respiraciones.

“La Cobra”: partimos de la postura en el suelo, boca abajo con la barbilla a

tocando el suelo y con las manos apoyadas sobre el suelo (fig. esquina

inferior derecha), más o menos a la altura de los hombros, y a ser posible

con los codos pegados a los costados

(fig. inferior izquierda), las piernas juntas y los pies estirados tocando al suelo (fig. inferior izquierda). Con una inspiración extendemos los brazos (con suavidad) hasta conseguir levantar el tórax a la vertical (fig. superior derecha). Sin forzar y a ser posible sin levantar las caderas del suelo. Exhalando descendemos hasta la posición inicial, descansamos una respiración y volvemos a repetir hasta un total de ocho veces.

La Auto Limpieza del “TANTRA COLON”

Esta limpieza no hay que confundirla con la hidroterapia del colon muy

extendida y conocida en todo el mundo, al igual que Varisara dhauti

(Limpieza del agua con sal). Los dos tipos de limpieza aportan grandes

beneficios a nuestros intestinos y son muy recomendables.

¿Pero qué diferencia hay entre la limpieza de agua con sal, la hidroterapia

del colon y la limpieza del “Tantra Colon”?

Como hemos comentado, la limpieza Varisara dhauti o

Shankaprakshalana es un método en el cual ingerimos agua con sal

marina y que va recorriendo todo nuestro sistema digestivo facilitando la

eliminación de residuos fecales acumulados en nuestro organismo. En

cambio, la hidroterapia del colon es un sistema que utiliza enemas para

producir “los mismos beneficios” que

Varisara dhauti.

Un enema es el procedimiento por el cual, a través del ano, introducimos una solución líquida en el recto y el colon.

Como veis, la diferencia es por donde entra el agua en el organismo; pero vamos a ver ventajas e inconvenientes. Siempre para evitar problemas

debo recordarte que no soy médico ni tengo la facultad de demostrar

científicamente nada de lo que aquí digo. Simplemente utiliza tu sentido

común en todo lo que puedas leer como un servidor hizo también.

Dicen que al maestro lo hace la práctica y después de varias limpiezas

con diferentes métodos me gustaría hablaros de el os.

Primero, deciros que la Limpieza del Tantra Colon (en adelante LTC)

no solo limpia las impurezas acumuladas en los intestinos y limpia las

vel osidades, sino que también despega de las paredes del intestino esa

película de suciedad acumulada desde

bebés hasta los días actuales. Al

igual que en una pared pintada existe un película de pintura que tapa los

poros de esta, en el transcurso de los años, nosotros vamos acumulando

y creando una película de suciedad en nuestros intestinos. Podríamos

197

compararlo con lo que pasa con un desagüe. Si habéis tenido la

oportunidad de cambiar o ver alguno, recordaréis la cantidad de desechos

que se quedan pegados en sus paredes.
Eso es lo que nos pasa a todos

sin excepción alguna. Evidentemente que
comiendo menos fritos, carnes

grasientas... nuestro sistema digestivo
estará en mejores condiciones,

pero vamos a ver qué ocurre y qué
diferencia hay con lo explicado hasta

ahora.

Para poder contestar a la pregunta,
primero me gustaría explicaros un

poco sobre como l ego a mis manos esta
limpieza, en mi opinión y

experiencia mucho más completa que las dos anteriormente

mencionadas.

Hace ya muchos años conocí a una chica que podría describirla como

una caja de sorpresas. Se trasladaba de ciudad en ciudad con su hijo

pequeño buscando el sitio perfecto en donde vivir. Esos días yo estaba

haciendo cambios en mi alimentación pasando de comer de todo a solo

comida vegetariana pero me sentía pesado y el cambio iba acompañado

de disfunciones intestinales y estreñimiento. Hablando con esta chica me aconsejó realizar la LTC (limpieza del Tantra Colon) y me explicó

que esta limpieza se la había aconsejado su Maestro de Tantra Yoga.

La experiencia fue muy enriquecedora y me solucionó parte de los problemas.

El método consiste en tomarse un preparado líquido que lo l amaremos

“Bebida limpiadora” junto con unos suplementos naturales durante 6

días y también cada día nos haremos un par de enemas que nos ayudaran

a sacar todos los residuos que se vayan despegando de la pared intestinal.

Todo el proceso, que dura 7 días (seis de limpieza intestinal + uno de

limpieza hepática) estaremos en ayunas **TOTALMENTE** y solo se

ingerirá lo que describo a continuación. Es importante que en esos días

no se trabaje, conduzca... o se realicen esfuerzos.

El método es muy complejo y lo voy a ir

explicando paso a paso. Cabe

decir que hay que tener mucho cuidado en seguir lo que aquí describo

198

porque si no puede ser más perjudicial que beneficioso. Sobre todo antes

de emprender esta limpieza tan profunda es aconsejable cerciorarse de

que ninguna de las practicas aquí descritas o compuestos nos puede

producir reacciones adversas.

Preparación de las Bebidas limpiadoras

1er 250 cc de agua mineral (a temperatura ambiente) + 1 sobre de Plantaben

3,5 g Polvo efervescente (beber inmediatamente, pues se espesa rápido).

Es un medicamento “lea atentamente el prospecto y consulte a su farmacéutico”.

2º 500 cc agua mineral (a temperatura ambiente) + 1 cuchara (sopera) de vinagre de manzana + 1 cuchara (postre) de miel. (Se puede beber tranquilamente,

no

se

espesa)

Suplementos

Papaya 1 tableta 250mg

Alfalfa 2 capsulas (2x250mg)

Niacina ½ tableta (125mg, puede provocarte enrojecimiento y picor

durante unos minutos al principio, algunas personas pueden ser

alérgicas a esta vitamina-B·3)

Horario recomendado para los primeros 6 Días

8 h: bebidas limpiadoras

09 h: enema

10 h: suplementos

11 h: bebidas limpiadoras

12 h: suplementos

13 h: bebidas limpiadoras

14 h: suplementos

15 h: bebidas limpiadoras

16 h: suplementos

DESCANSO

18h: enema

199





ENTRONQUE
MANGUERA



RACOR GRIFO

19 h: bebidas limpiadoras

Este es un modelo de horario, puedes

diseñarte el tuyo propio siempre

que mantengas el ritmo entre cada hora.
Lo que sí puedes alargar es el

descanso,

(ejemplo:

20

h enema + 21 h. bebidas o 21 h. enema +
22 h. bebidas)

Preparación de los útiles para hacerse el
enema

Una sifonia de plástico: Compraremos una
sifonia de

estas de jardín y le haremos un agujero de unos 20

cm que simulará ser la taza de un W.C.

Un barreño: uno de plástico transparente será el

ideal para poder ver la cantidad de líquido que se va

acumulando. Con que tenga capacidad para 10 litros

es suficiente pero mejor si es un poco más grande.

Este tiene que caber debajo de la sil a entre las cuatro

patas de la misma.

Una lavativa de bolsa. Nos interesa sobre todo la manguera y la cánula con grifo incorporado.

Racores de fontanería: Ir a la ferretería y pedir un entronque manguera

que se adapte a la salida del monomando de la ducha y el otro extremo a

la salida de la manguera.

Preparación de los utensilios.

Como he dicho antes, hay que hacer un

agujero en la sila de plástico para poder recoger toda el agua del edema en la caja de plástico. Para saber cuándo debemos parar el proceso de irrigar agua al interior del intestino haremos una marca en el cajón de plástico con la medida de cinco litros de agua. Utiliza un rotulador grueso permanente para marcar los lados y así no se borrará al limpiar el cajón.

200

Para preparar la manguera, basta con

introducir en un extremo la cánula con grifo que encontramos en el kit que hemos comprado y en el otro extremo el entronque o racor para adaptarlo al monomando de la ducha o bañera. Hay que decir que no utilizaremos abrazaderas para sujetar la cánula o entronque a la manguera porque no hay que utilizar casi nada de presión.

Una vez esté todo preparado:

- la manguera conectada al monomando

y con el grifo de la cánula

cerrado.

- la sil a cerca de la toma de agua para que la manguera l egue sin

tensiones.

- la caja de plástico debajo de la sil a.

Podemos proceder con el edema siguiendo estos consejos

1. Abrimos la salida del monomando a la mitad de temperatura, el

agua no tiene que estar ni fría ni demasiado caliente, lo ideal es

que sentimos calidez al tocarla pero que no queme y lo mismo

con la fuerza de salida del chorro. Hay que sentir que al poner la

mano a unos 5 cm de la salida de la cánula el chorro no hace

demasiada presión sino todo lo contrario, solo debemos sentir un

suave tacto con el agua. Esta puede que sea la parte más difícil, la

de regular el caudal. Si es demasiado fuerte puede ocasionarnos

heridas en la pared del intestino y si es

insuficiente no tendrá

presión para recorrer todo el sistema digestivo. Para el o nos

valdremos de los dos grifos (el del monomando y el de la cánula).

Empieza abriendo al máximo el monomando y a la mitad el grifo

de la cánula. Comprueba la presión y ve abriendo o cerrando el

grifo de la cánula para encontrar la presión ideal. Recuerda de

comprobar la presión cada vez que inicies el edema; no

queremos causarnos problemas si no resolverlos.

201

2. Una vez hechas las pruebas, haremos una marca con rotulador

permanente en el grifo de la cánula para recordar cuál es la

posición y cerraremos el grifo del monomando.

3. Aplicar un poco de vaselina o aceite en el orificio anal e introducir

la cánula por él. Como es larga, procuraremos introducirla hasta

la altura del grifo sin llegar a tocar.

4. Lentamente, vamos dando paso al agua por el grifo del

monomando y sintiendo que todo está funcionando

correctamente. Si sentimos mucho calor o presión en la zona anal

paramos y repasamos todos los pasos otra vez, hasta lograr sentir

comodidad con el proceso.

5. Abrimos del todo el monomando y sentiremos como nuestros

intestinos se van llenando de agua. No hay que preocuparse

porque cuando lleguen a llenarse del todo, el agua saldrá por el

mismo orificio que el de entrada y el agua sucia caerá en el cubo

de plástico.

6. Si vemos que algo no va bien, cerramos el agua y nos quedamos

sentados un rato hasta sentir que hemos evacuado toda el agua

que pudiera haber en los intestinos. Si al cabo de dos veces de

repetir el edema no nos sentimos cómodos con todo el proceso, solo hay que dejarlo y listo.

7. Si todo va bien, que tiene que ser lo normal al seguir las

instrucciones, cerraremos el grifo del monomando al ver que el

agua en el cajón de plástico ha alcanzado la línea marcada de los

cinco litros. A continuación, nos quedaremos sentados un rato

hasta sentir que hemos evacuado toda el agua que pudiera haber

en los intestinos. Es normal que al cabo de un rato o más tarde

vayamos al servicio con sensación de querer ir al baño y puede

que quede un poco de agua en los intestinos o también es normal

que salgan impurezas acumuladas en el os.

202

8. Sería perfecto si al acabar nos pudiésemos dar una ducha

vigorizante con agua templada/fresca en la zona del vientre y

genitales.

Limpieza hepática - 7º DÍA

Se ha dicho mucho sobre esta limpieza, cosas a favor y cosas en contra y

hasta que es un fraude. No puedo hablar científicamente sobre los

resultados de la limpieza del hígado y la bilis pero sí que lo puedo hacer

sobre lo que un servidor sintió al finalizarla. Al día siguiente de hacer toda

la limpieza sentí un alivio enorme sobre en todo mi sistema digestivo. La

claridad de mente, la alegría, la
sensación de como si estuviese en la
luna

flotando... puede que todo sea un efecto
placebo, pero que fantástico

efecto...

Sugerencias/normas

1.- La limpieza de hígado va SIEMPRE
después de la de colon o un

ayuno de 6 días.

2.-Escoge un día en el que puedas
descansar al día siguiente.

3.- Prescinde de tomar todas las medicinas y suplementos que te sea posible mientras te limpias.

4.- Este horario es muy **ESTRICTO**, no te lo saltes. Podrías sentirte muy mal si lo haces.

INGREDIENTES:

-Sulfato de magnesio (8 cucharadas soperas)

-aceite de oliva (1/2 taza grande)

-zumo fresco de pomelo (2/3 o $\frac{3}{4}$ taza grande)

Horario recomendado:

14h.

A partir de ahora no bebas nada. ¡No rompas esta norma!

Mezcla en una jarra los polvos de sulfato de magnesio +3 tazas de agua.

Esto representa 4 tomas de $\frac{3}{4}$ de taza cada una. Pon la jarra en la nevera.

203

18h

Bebe 1 toma de jara fría = $\frac{3}{4}$ taza.

20h

Bebe otra toma de la jarra fría. Prepara las cosas para ir a la cama

puntual.

21'45h

En un recipiente, mezcla $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva + $\frac{1}{2}$ o $\frac{3}{4}$ taza de

zumo de pomelo fresco. Con la tapa cerrada, bátilo con fuerza hasta

que se mezcle bien.

Si necesitas ir al baño, aprovecha ahora.

22h

Bébetela mezcla de aceite y pomelo en menos de 10 minutos!

Si te resulta difícil añade azúcar de caña. Hazlo rápido, pero mejor sin azúcar.

Túmbate inmediatamente

Cuanto más rápido te tumbes, mejor irá todo. Ponte boca arriba con la

cabeza algo levantada y observa lo que ocurre durante 20 minutos:

puede que sientas un “tren” de piedras bajando por los conductos; no

provoca dolor porque todas las válvulas están abiertas gracias al sulfato

de Magnesio.

Deja que el sueño se apodere de ti y duerme plácidamente.

Al despertar, tómate la 3^a dosis de sulfato de magnesio. ¡Quizás tengas

que correr al W.C.! Vuelve a la cama.

Atención: No tomes la 3^a dosis antes de las 06:00 h de la

madrugada.

2h después de despertar

Tomate la 4^a y última dosis de sulfato de magnesio. Vuelve a la cama.

¿Diarrea? No te preocupes, suele pasar.

2h después de la 4^a toma

Puedes comer. Empieza por un zumo de fruta y ½ h y después fruta

sólida.

204

Por la noche, zanahoria ral ada y un

poco de arroz blanco pero mejor
arroz basmati.

MIENTRAS TANTO

- Tendrás diarrea por la mañana junto con muchas “piedras” de color verde o marrón.
- Sacar alrededor de 200 o más piedras demuestra que te has limpiado profundamente.
- Puedes repetir esta limpieza pasadas 2 semanas. Sin embargo, para

repetir el programa completo (colon + hígado) debes esperar al menos

de 6 meses a 1 año.

205

PAUTAS DIARIAS DE YOGA

Básicamente hay un patrón. Por la mañana, levantarse preferentemente

antes de que salga el sol y hacer meditación o concentración, clase de

Yoga, pranayamas, paseo, escribir, leer, no hacer nada. . A la hora de

comer, pranayama y concentración,

siesta, paseo, cantar mantras,

contemplar la naturaleza... Y a la hora de cenar, pranayamas,

concentración, meditación e ir a dormir.

Éste es el programa que he ido

siguiendo, pero vamos a verlo por partes.

Atención, concentración y meditación.

A la hora de describir qué es la meditación, primero tendríamos que tener

conocimientos sobre sus predecesoras: la atención y la concentración.

Todo lo que leerás solo es una forma de transmitir lo que he descubierto

sobre mí mismo y no pretendo convencerte de nada, ni siquiera que me creas...

La práctica ayuda a descubrirse a uno mismo

Para un servidor, la atención es la capacidad de utilizar los cinco sentidos con el propósito de obtener el máximo de información posible sobre aquel o que despierta interés.

La concentración, en cambio, es la capacidad de enfocar un solo sentido

sobre un objeto dejando los demás en reposo (sin atención).

La meditación es la capacidad de “desconectar” (sin atención) la mente,

de los pensamientos y de los 5 sentidos físicos para luego “fundirse” el

observador con el objeto meditado.

Puedo explicar qué es para mí meditar y qué pasos utilizo para llegar, a

veces sin voluntad propia, a un estado de catarsis en donde me “fundo”

con la conciencia del “objeto” en el cual
previamente estaba concentrado

y anteriormente en plena atención.

206

El objeto de la meditación puede ser
cualquier cosa en la que puedas

poner tu capacidad de ver, oír, saborear,
tocar, oler, pensar, recordar,

imaginar, calcular, predecir, percibir...

Cuando tengas definido el “objeto de la
meditación”, pon toda tu

“perseverancia” en no desconcentrarte.

Mediante la voluntad vamos

“abandonando el deseo” de utilizar cualquier otro sentido que no sea el

que hemos elegido como instrumento de percepción para la

concentración.

Con el tiempo y práctica uno consigue desconectar los cinco sentidos

físicos y los pensamientos de la mente, que no es lo mismo que dejar la

mente en blanco.

La mente no es posible “dejarla en

nada” porque es la que utilizamos para

“percibir” más allá de la limitada capacidad racional de los sentidos y

pensamientos. De la misma manera que una rueda no es un coche, la

capacidad de pensar, recordar, imaginar... y la de obtener información

de los cinco sentidos no es la mente.

Sería absurdo pensar que si

apagamos el motor del coche, el coche desaparece. Así pues, si

desconectamos la parte racional de la mente, esta no desaparece ni se

queda en blanco.

No voy a decir que yo tenga razón y otras filosofías o ideas sobre la

meditación sean falsas. Simplemente, “cada maestrillo con su librillo”.

¿Pero cómo puedo saber que medito si no tengo pensamientos y sin

utilizar los cinco sentidos?

El Observador

Parece una cosa de “locos” el querer narrar una cosa que está sucediendo

en nuestra mente (o puede que no) sin

utilizar ningún estímulo sensorial.

A lo mejor te preguntarás: ¿cómo sé que estoy “fundido” con el objeto

de la meditación si no pienso ni siento?
La respuesta está en el

OBSERVADOR.

207

(P) Haz este ejercicio (si te apetece, claro):

Mira tu mano derecha y pregúntate a ti mismo quién está mirando

la mano, seguramente la respuesta es:

yo, pero no sería muy lógico

decir que la mano se observa a ella misma ¿verdad?

Mira un árbol o un objeto exterior y pregúntate lo mismo y así con

todo lo que se te ocurra. Me imagino que tu respuesta será siempre

la misma, pero la pregunta más importante es: ¿dónde está ese

“yo”? Seguramente apuntaras tu dedo hacia tu cabeza queriendo

decir que el yo está en tu cerebro, pero ¿Qué diferencia hay entre

el cerebro como órgano físico y la mente racional o consciente que

es capaz de reconocerse a ella misma?

Como vemos en nuestra edad moderna, un ordenador es una

construcción de circuitos integrados dispuestos de tal forma que puedan

recibir e intercambiar impulsos eléctricos para generar una respuesta

entre el os, pero esos circuitos por si solos no nos sirven de mucho sin

un sistema de control llamado sistema operativo. El OS (Operating

System) es el encargado de controlar todos los procesos y redirigir la

información para lograr resultados. Al darle una orden al ordenador

mediante los “sentidos del ordenador” (los llamados periféricos de

entrada: teclado, ratón, escáner, voz...) el programa de control se encarga

de ejecutar unas órdenes que nos devolverán un resultado mediante uno

de los elementos de comunicación del ordenador (los llamados

periféricos de salida: pantalla, altavoz,

impresora, brazo robótico...)

Es interesante ver como los humanos hemos ido copiando la naturaleza

para crear nuestras propias creaciones mecánicas, pero por el momento

con una gran diferencia: que no son biológicas, o sea que están exentas

de vida.

El ordenador es un buen ejemplo de cómo pretendemos imitar al

cerebro. Agrupando conceptos podríamos decir que los circuitos

integrados son imitaciones de los materiales de construcción de nuestras

neuronas y cada neurona podría ser en sí un ordenador. Las neuronas

constan de tres partes bien diferenciadas: una entrada de datos

208

(dendritas), un procesador de esos datos (soma) y una salida de

información ya procesada (axón). Como podemos observar, disponemos

de la parte más material que podría decir que es lo que solemos llamar

materia y la parte más sutil de la materia que es la información de control

o sistema de procesamiento (SO). Si pudiésemos unir todos los

ordenadores del mundo con un solo software (programa de control), esa

gran construcción no conseguiría disponer de la capacidad suficiente para

imitar la capacidad que tiene el cerebro de un ratón.

¿Pero si un ratón tiene esa potencia de procesamiento, cómo es que no

posee identidad propia o, dicho de otra

forma, cómo es que “él” se

reconoce a sí mismo por ejemplo en un espejo? y ¿qué es lo que hace que

uno se reconozca como parte individual de un todo?

La verdad es que da para escribir otro libro, pero básicamente todo está

en el número de conexiones, enlaces, átomos, neuronas, células... que

posee la materia. A mayor número de conexiones o sinapsis mayor

capacidad de “resolver el puzle” de la vida. Todo está gobernado por la

complejidad en el que la materia se organiza desde el elemento más

simple hasta el sistema más complejo. Se podría decir que hasta ahora

hemos descubierto 13 niveles de organización biológica, a saber:

1. PARTÍCULA SUBATÓMICA.-

Partículas que constituyen un

átomo (quark, leptones, protón, neutrón, electrón...)

2. ÁTOMO.-

La partícula más pequeña de un elemento que

conserva las propiedades de ese

elemento.

3. MOLÉCULA.- Una combinación de átomos o la estructura

dentro de una célula.

4. CÉLULA.- unidad fundamental de vida.

5. TEJIDO.- conjuntos de células similares que desempeñan una función específica. (tejido nervioso...)

6. ÓRGANO.- Estructura compuesta, normalmente, por varios

tipos de tejidos que forman una unidad

funcional. (el cerebro, el corazón..)

209

7. SISTEMA DE ÓRGANOS.- Dos o más órganos que actúan

juntos para realizar una función corporal específica. (sistema nervioso...)

8. ORGANISMO MULTICELULAR.- Ser vivo individual formado de muchas células.

9. ESPECIE.- Organismos muy similares que, en potencia, pueden cruzarse.

10. POBLACIÓN.- Miembros de una especie que habitan en la misma área.

11. COMUNIDAD.- Dos o más poblaciones de diferentes especies que viven e interactúan en la misma área.

12. ECOSISTEMA.- Una comunidad, junto con su ambiente

inanimado.

13. BIOSFERA.- La parte de la tierra habitada por seres vivos;

incluye los componentes tanto vivos como inanimados.

¿Hay más? Quién sabe lo que nos deparan las futuras investigaciones

sobre el alcance sobre los niveles de organización porque podríamos

enumerar unas cuantas más si también las considerásemos biológicas:

14. SISTEMA SOLAR

15. GALAXIA

16. UNIVERSO

17. ...

¿Y si todo nuestro universo solo fuese una neurona y una galaxia fuese

solo una molécula y nuestro sistema solar fuese un átomo y el planeta

tierra una partícula subatómica...? ¿Qué seríamos los seres vivos de este

planeta? ¿A qué gran tejido, órgano... pertenece nuestro universo? ¿Al

llegar al final de la cuenta, los extremos se tocarían? Quiero decir... que

imaginemos que la subpartícula es la parte más pequeña y el universo la más grande. Si los uniéramos por un extremo formando una

210

circunferencia, ¿existiría el concepto de principio y fin? ¿Existiría el

concepto de muerte y vida? Viendo la complejidad de cómo podemos

organizar las cosas (ordenadores, materia...), en vez de utilizar un sistema

lineal utilizásemos un sistema circular (o en espiral) donde cualquier

“puntito” (ese podrías ser tú) de la circunferencia pudiese cambiar,

reprogramar... todo un sistema complejo de interconexiones ¿dónde

dirías que está el principio o fin?

Lo mismo que en un círculo, cada uno de los puntos que lo forman

pueden ser principio y fin al unísono.

Pero retomemos el hilo y veamos qué tiene en común todo lo dicho hasta

ahora e imaginémonos que a mayor número de conexiones mayor

alcance. Quédate con esta frase porque más adelante la volveré a utilizar.

Como bien sabes, un teléfono móvil puede tener mayor o menor

cobertura dependiendo de la cantidad y calidad de señal que es capaz de

recibir. Cuando este está más lejos de la antena emisora o, mejor dicho,

cuando la señal es débil peor es la comunicación, al contrario de si

estamos cerca. También podría poner el ejemplo de los ordenadores que

se conectan entre el os para explicarme

mejor. Hoy en día, casi todos

conocemos la importancia que ha tenido y tiene internet en nuestras

vidas. Por ejemplo: la capacidad de tener en la palma de una mano toda

la información que esta almacenada o compartida en la red de redes...

Mira lo importante que es el de un ordenador con una capacidad de

almacenamiento de varias enciclopedias o de mil ones de el as. No

importa lo grande que sea la capacidad de almacenar, siempre será menor

que la de compartir información entre ordenadores.

Me explico: en internet existen millones de estos ordenadores con

capacidades diversas (los llamados servidores) que ofrecen todo tipo de

información a los usuarios mediante una conexión a la red de su

ordenador personal (los llamados terminales). Todo este conjunto de

máquinas si estuviesen controladas por un solo sistema de control

(programa, SO. .) se podría semejar al

funcionamiento de un cerebro

biológico pero sin percepción de él mismo.

211

Entonces ¿qué haría que ese sistema de ordenadores tuviese la capacidad

de reconocerse a él mismo como entidad única de un conjunto?

El libre albedrio

Me estoy metiendo muy a fondo y espero que sea capaz de explicarme

sin que pierdas el hilo. Desde la

meditación: sin los sentidos, pasando por

el observador: la capacidad de auto reconocerse como una unidad de un

todo, hasta el libre albedrío todo el o me ayudó a comprender qué soy y

de dónde vengo.

Si uniésemos todos los ordenadores del mundo y los dotásemos de un

programa capaz de controlarlos a todos, el resultado no se parecería en

nada a un ser o ente inteligente.

¿Por qué? Porque no tendría capacidad de elegir por sí mismo quién

quiere ser. Evidentemente que puede tomar decisiones según un

programa y datos a analizar, pero eso para mí no es inteligencia.

La inteligencia es la capacidad de crear nuevas conexiones subatómicas

con la finalidad de descubrir la naturaleza del observador sobre sí mismo

o la de evolucionar para sobrevivir.

A una podría llamarle inteligencia

consciente y a la otra, subconsciente.

Los dos tipos de inteligencia necesitan tener la capacidad de reorganizar

sus partes subatómicas para adaptarse o evolucionar constantemente

según el medio donde estén. Si son inteligentes sobrevivirán y si no,

perecerán.

Sobre la inteligencia subconsciente, animal, visceral, celular, emocional...

no quiero extenderme porque es un tipo de inteligencia al cual no puedo

acceder de forma directa sin pasar primero por la inteligencia consciente.

Concretando diría que si un conjunto de ordenadores tuviese la

capacidad de modificar, crear, reorganizar... cada una de sus partes

llegaría a ser un ser inteligente y como ser inteligente se acabaría

cuestionando su procedencia.

212

Entonces la libertad de elegir, el libre albedrío, es lo que hace que un ser

pueda evolucionar, incrementar el número de conexiones que es capaz

de realizar simultáneamente y por consiguiente, a mayor número de

conexiones mayor alcance.

¿Pero qué quiero decir con mayor alcance?

Como he intentado explicar, la capacidad de observar no tiene nada que

ver con la capacidad de sentir. Más al á de la sala de recepción de

estímulos sensitivos tenemos la sala de la percepción. Pero antes de

responder donde sitúo yo al observador
o también l amado YO voy a

proponer un ejercicio de imaginación.

(P) Imagina que cada subpartícula
atómica (parte más pequeña de la

estructura de partícula atómica:

Quark...) es un ser inteligente con una

función específica: la de unirse a otras
subpartículas para formar

estructuras más complejas como las
partículas. Vamos más lejos e

imaginemos que todo lo que conocemos
como parte dividida de un todo

fuese realmente una unidad de un todo,
podríamos decir biosfera, y que

esta biosfera fuese a su vez una partícula
de un átomo...

Me atrevo a decir que nosotros, los
seres vivos e inanimados, somos los

pilares, las subpartículas de
construcción de esta partícula l amada la

Tierra y que la Madre Tierra es una
partícula de un sistema más complejo

l amado universo. O también podríamos
decir que es una CÉLULA de

un organismo l amado CREADOR-

OBSERVADOR.

Ese YO-OBSERVADOR es el que gobierna todo este

universo/universos de la misma manera que a nivel humano también hay

un YO-OBSERVADOR que vela por todas y cada una de las células que

materialmente lo componen.

Si todo está interconectado, que no es lo mismo que conscientemente

conectado, el YO-CREADOR se comunica con el YO-PERSONAL de

alguna forma. Dicho de otra forma,
nuestra consciencia está conectada a

la conciencia PLANETARIA y esta a su
vez a la SOLAR y esta a la

213

conciencia GALÁCTICA y esta a la
UNIVERSAL y esta a la

CREADORA.

Todo está conectado a nivel subatómico
y a nivel astronómico de la

misma manera que nuestras células están
conectadas a las partículas,

moléculas... que las forman así como también a nivel de órganos,

sistemas... El OBSERVADOR-YO puede sentir cada una de las partes de que está compuesto.

Ahora volvamos a hacer la misma pregunta ¿Quién está observando la mano, el dedo, la piel, los tendones, ligamentos, células, moléculas, átomos, partículas, subpartícula de nuestro cuerpo?

Sí, lo sé, es muy complicado poder observar una sola célula de nuestro

cuerpo separada del resto, pero no imposible.

Somos dios para nuestras células pero células para

nuestro Dios.

214

Prácticas de Hatha - Yoga.

Antes de empezar a explicar cada postura (Asana) voy a dar unas pautas

que a mí me funcionan muy bien y que la mayoría de personas que

imparten Yoga aconsejan. Aunque l evo

mucho tiempo practicando

Yoga, no soy un profesional, por lo que me gustaría dejar claro que lo

que voy a explicar aquí es lo que yo siento cuando hago las posturas y no

una ciencia exacta. Por esto, procurad hacer las cosas sintiendo

cuales son vuestros límites o consultad con vuestro médico si

podéis realizar los ejercicios aquí explicados.

Es fundamental que las asanas (posturas, ejercicios...) se hagan de

una forma suave y rítmica. Nunca se debería forzar más al á del sentir

un suave estiramiento o tensión de los ligamentos, tendones o músculos

que intervienen en la postura. No vamos a competir con nosotros

mismos y si me lo permites tampoco contra los demás.

El Yoga nos permite mejorar diariamente siempre que

no forcemos.

Tampoco es aconsejable hacer la postura sin sentir la menor molestia, ya

que eso significaría que no vamos “un poquito” más allá de lo que

estamos acostumbrados cotidianamente. Hay que notar que estamos

haciendo el ejercicio pero sin sentir dolor. Es cierto que es difícil

encontrar el punto medio, pero con la práctica iremos viendo cual es.

En todos los ejercicios (Asanas) de Yoga vamos a utilizar la

respiración nasal e intentaremos tener la boca cerrada suavemente.

Esto es importante, porque el aire se

controla mejor por las fosas nasales

que por la boca y no se expulsa de sopetón sino que al ir expulsándolo

suavemente por la nariz nos permitirá una mejor concentración y a su

vez relajación.

Si lo hiciésemos todo o parcialmente por la boca, el aire entraría o saldría

sin control, muy rápidamente, haciendo que nuestro sistema circulatorio

se viese energizado. Así pues, obtendríamos unos ejercicios aeróbicos en

vez de lo que estamos buscando, que son “relajantes”.

215

Es mejor hacer las posturas en ayunas, dejando un espacio de tiempo

de 2 horas después de cada comida.

Repito, si tienes lesiones o malestar en alguna parte de tu cuerpo es

mejor pedir consejo a un especialista sobre qué ejercicios puedo o no

realizar. Pero si eres autodidacta puedes probar de ir subiendo de

intensidad el movimiento (partiendo del reposo) hasta alcanzar ese punto

en el que sentimos dolor, en ese momento aflojamos un poco e

intentamos relajar la zona con respiraciones profundas (tomamos y

sacamos el aire más despacio que de costumbre).

El agua tiene un papel muy importante para mí a la hora de practicar

Yoga. Es bastante normal que me tome de uno a dos vasos de agua antes

de empezar la clase. Con el Yoga y

también con otras disciplinas, a la vez
que estamos moviendo el cuerpo
“externo” también movemos todos los
líquidos internos.

El agua nos ayuda a purificar, limpiar...
el organismo

de las impurezas acumuladas por
inhalación,

digestión... diariamente.

Cada Asana facilita el movimiento
interno de los fluidos; por ejemplo las
torsiones facilitan el peristaltismo de los

intestinos, las invertidas mayor

riego sanguíneo en la zona de la cabeza
así como el retorno venoso de la

sangre al corazón... cada postura
facilita que nuestro organismo se

“regenera y purifique” a la vez que
estiramos y relajamos: músculos,

tendones, ligamentos, órganos
internos...

Asimismo, está la parte más sutil de
donde también podemos obtener

beneficios como: mayor percepción,
reequilibrio energético, desbloqueo

de Chacras...

Me es difícil explicar cuantos beneficios he obtenido con mis prácticas

diarias de Yoga, pero más que creerme prefiero que lo pruebes por ti

mismo. En las siguientes líneas he intentado explicar lo mejor posible

cada una de las posturas de la tabla de Yoga que he realizado estos días

de ayuno y meditación.

216

He dividido la explicación de cada

postura en partes para que te sea más fácil poder seguir las fases por las que pasa cada una de ellas, así como las cosas a tener en cuenta y los beneficios tanto fisiológicos como sutiles.

Feliz práctica.

Cosas a saber antes de empezar

Entre postura y postura: haremos un par de respiraciones completas y

si nos apetece podemos estirarnos y desperezarnos como si nos

hubiésemos acabado de levantar de dormir.

- Si la postura es tumbado boca arriba: entrelazamos los dedos de

las manos por delante, a la altura del vientre, y elevamos los brazos

hacia atrás mientras los pies también se estiran hacia adelante

(como si nos quisiéramos poner de puntillas). La respiración

juega un papel importante y acompaña al movimiento de los

brazos. Mientras estos se desplazan

hacia atrás, vamos inspirando

por la nariz en todo momento, sin pausas, hasta alcanzar el suelo

con los brazos estirados. Aún no soltamos el aire, sino lo

contrario, lo retengo en los pulmones a la vez que estiro todo el

cuerpo, (como si dos personas nos estiraran a la vez de los brazos

y las piernas). Cuando no podemos aguantar más el aire lo

soltamos de las manos (de su unión) y con un suspiro muy

profundo sacamos el aire a la vez que regresamos los brazos a los

lados del cuerpo.

- Si la postura es cuando estamos de pie: primero enfocamos la

mirada en un punto para no perder el equilibrio al estirarnos.

Luego entrelazamos los dedos de las manos por delante y

elevamos los talones al mismo tiempo que vamos subiendo los

brazos a la vertical. Es importante estar atentos para que los dos

movimientos estén sincronizados y no subamos antes los brazos

que los talones sino que a medida que subimos los brazos

también elevamos los talones. La respiración acompaña al

movimiento y como en el caso de los talones, tendríamos que

sincronizarla también con la de los brazos. A medida que

elevamos los brazos y los talones vamos inspirando y llenando

los pulmones de aire. Cuando tengamos

los brazos

217

completamente estirados y en la vertical,
los talones totalmente

elevados del suelo (como de puntillas) y
los pulmones

completamente llenos, mantenemos la
postura y retenemos el

aliento a la vez que empezamos a
estirarnos (como si dos

personas nos tirasen a la vez de los
brazos y las piernas) hasta que

no podemos aguantar más el aire.

Entonces nos soltamos de las

manos y con un suspiro muy profundo sacamos el aire a la vez

que dejamos caer los brazos desde la vertical a los lados del

cuerpo y los talones al suelo.

- Respiración completa: digamos que una respiración completa es

cuando al inspirar logramos introducir el máximo de aire en los

pulmones (sin forzar) y cuando al sacarlo (exhalar) logramos dejar

los pulmones sin apenas aire dentro de
el os. Más adelante

(Pranayamas) explicaré las fases
respiratorias, pero como pausa

entre las posturas nos es suficiente hacer
una respiración normal

pero muy profunda para favorecer el
relax o despertar el cuerpo

paulatinamente.

Movimiento y respiración: en las
asanas, es importante sincronizar los

movimientos del cuerpo con la
respiración. El Hatha Yoga es mucho

más

completo que el simple mero hecho de hacer ejercicio o gimnasia. En el

Hatha Yoga lo que se busca es la unión de la mente con el cuerpo. Por

eso la respiración juega un papel muy importante a la hora de hacer los

ejercicios (asanas). Una asana bien realizada es aquella en la que para

empezar el practicante busca los beneficios de esta sin perder la atención

en todo el proceso de realización de la misma. Para ello se utiliza la

respiración como objeto de concentración mental a la vez que también

nos ayuda a marcar el ritmo de los movimientos así como su duración.

El tiempo que tardamos entre inspiración y exhalación lo denominamos

respiración. Esta puede tener una duración más o menos larga

dependiendo de la frecuencia respiratoria. Al practicar cada asana procura

que este ritmo se mantenga como mínimo

entre 5 y 7 segundos para la

inspiración y entre 7 y 10 para la exhalación. Al reducir el número de

veces que respiramos también bajamos el ritmo cardíaco. Por ejemplo: si

estamos levantando los brazos y el tiempo de inspirar es de 7 segundos

tendríamos que conseguir sincronizar los siete segundos de la respiración

218

con los siete segundos que tardamos entre tener los brazos colgando y

los brazos en alza (vertical). Si pudiésemos hacerlo a cámara lenta

veríamos como va entrando el aire en los pulmones a la vez que los

brazos se van elevando y cuando estos están en vertical los pulmones

están completamente llenos. Lo mismo pasa con la exhalación, que es

más lenta. Al ir descendiendo los brazos iremos sacando el aire de los

pulmones (exhalar) y al llegar al final del recorrido nos encontraremos sin

aire en los pulmones, con lo que

tendremos que repetir de nuevo toda la secuencia de movimientos –respiración.

Podemos observar que si tenemos la mente concentrada en todo el

proceso de la respiración esto obliga a nuestra mente a estar presente y

no distraerse, consiguiendo así que cada postura pueda reunir los

beneficios del ejercicio en sí y de la calma mental. Parece obvio decir que

si estamos presentes en todas las fases de realización de la asana

podremos “detectar” mejor cuando estamos forzando o incluso

haciéndonos daño, pero por experiencia es bastante usual que la gente

quiera realizar una postura de máxima intensidad aún a sabiendas que le

será más perjudicial que beneficioso. Un consejo: tómatelo con calma,

los tendones y ligamentos tardan en estirarse y flexibilizarse. No

abuses, sino conseguirás lo contrario a lo que pretendías.



La primera postura – Torsión lateral

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Preparación: tumbados en el suelo
acercamos las piernas flexionadas

hacia el pecho y nos cogemos las rodillas (fig.1). En esa posición vamos

despertando el cuerpo con suaves movimientos de balanceo hacia los dos

lados. Este pequeño masaje nos ayuda a ir relajando la parte baja de la

espalda (lumbares) ya que cuando nos inclinamos hacia la izquierda todo

el peso recae sobre la lumbar izquierda sintiendo una suave presión en

esa zona y cuando nos movemos hacia el lado derecho sucede lo mismo

con la otra lumbar.

- Respiración: es un movimiento agradable y rítmico donde la

respiración juega un papel muy importante. Al mecernos

hacia la izquierda cogemos aire por la nariz y cuando nos

inclinamos hacia la derecha vamos sacando el aire poco a poco

por la nariz. Repetimos el ciclo en cada movimiento: inhala

suavemente cuando voy hacia la izquierda, exhalo suavemente

hacia la derecha...

Postura:

- Posición de partida: en el suelo tumbado y con las piernas

recogidas (fig.1), separamos las manos del cuerpo hasta ponerlas

en cruz. Las palmas de las manos en contacto con el suelo y los

brazos estirados.

- Fase dinámica: una vez en la posición mencionada inspiramos y

apretamos las palmas de las manos

fuertemente contra el suelo y

vamos exhalando (sacando el aire)
suavemente a la vez que

dejamos caer las piernas flexionadas
hacia la parte izquierda del

cuerpo

(fig.2).

Cuando veas que la presión sobre la
lumbar es la óptima (que no

hay dolor) o si tocan las piernas al suelo
(recuerda de apretar las

palmas de las manos contra el suelo)

inspiras por la nariz y con

un suave impulso regresas las piernas
hacia la posición de partida

(fig. 1). Sin detenernos en el centro
exhalamos por la nariz

dejando caer las piernas hacia el lado
derecho del cuerpo.

Recuerda lo mencionado anteriormente y
volviendo a inspirar

regresamos

al

centro...

Esta fase es dinámica y procuraremos hacer todo el recorrido

de forma alterna siguiendo la respiración sin detenernos en

ningún punto.

- Fase estática: la fase dinámica tendrá una duración de 4 a 8

movimientos en ambos sentidos y cuando lleguemos al final de

la cuenta al tocar las piernas (lado izquierdo) al suelo o casi

tocando, nos quedaremos estáticos en la postura (fig.2). Hacemos

un par de respiraciones y giramos la cabeza buscando el contacto

visual con la mano que está en el lado opuesto del de las rodillas.

(cabeza fig.3). También revisamos que el hombro y el brazo

(contrario a la posición de las piernas) estén en contacto con el

suelo

evitando

que

se

levanten.

Permaneceremos en esta postura 8 respiraciones y sin mover el

cuerpo posamos la mano derecha sobre la pierna izquierda (fig.3

pero con brazos extendidos). Sentiremos un leve estiramiento al

colocar la mano pero si lo que se quiere es sentir una torsión

completa buscaremos el contacto entre las dos rodillas, quedando

estas pegadas la una con la otra y ambas tocando al suelo. (fig.3

pero manos y brazos fig.2). Al finalizar la cuenta, inspirando

regresamos al centro y exhalando dejamos caer las piernas hacia

el sentido contrario (derecha). La misma cuenta (8) y postura.

Para finalizar, con una inspiración regresamos al centro.

- Fase final: estiraremos las piernas y los brazos como si nos

despertásemos de un largo sueño.

Bostezamos y nos relajamos

con unas respiraciones antes de pasar a la siguiente postura.

Variantes / ayudas: vamos a ver algunas variantes de la postura inicial.

Evidentemente no todos tenemos la misma flexibilidad y necesitamos

poder adaptar la asana para ir aumentando la flexibilidad del cuerpo sin

tener que sufrir en el intento...

- Variante con las palmas de las manos hacia arriba: al colocar las

manos mirando hacia arriba veremos que la tensión muscular del

brazo se relaja. Esta variante es aconsejable para las personas con

algún tipo de molestia en brazos, clavículas y hombros.

- Variante con los pies en el suelo: como el enunciado dice,

partimos de la misma postura inicial (fig.2) pero con los pies

tocando al suelo. Esta variante es una gran ayuda para las

personas poco flexibles. Todo lo demás

será igual.

- Variante con las piernas estiradas: una vez en la postura (fig.2)

podemos estirar ambas piernas o una sola (la de encima) hasta

alcanzar la punta de los pies con la mano que está a su mismo

lado.

- Variante con cojines: esta postura es la misma que la que se ha

explicado con detal e al principio pero vamos a utilizar la ayuda

de dos cojines (uno a cada lado del cuerpo) para “frenar la

torsión”. Al dejar caer las piernas hacia los lados, en vez de que

toquen al suelo se posaran sobre el cojín evitando en gran medida

que la torsión sea completa y por consiguiente, una menor

tensión en la zona lumbar logrando así una mejor relajación en la

fase

estática.

Se podría decir que es una intermedia entre la de los pies en el suelo y la de torsión completa.

222

Respiración: será en todo momento pausada, intentando coger todo el

aire que sea posible al inspirar y soltarlo muy despacio al exhalar. Lo más

importante es que aprendamos a llevar el ritmo de los ejercicios físicos con la respiración.

- Fase dinámica: partimos de que las piernas están a un lado (fig.2).

Para regresarlas al centro primero inspiramos y al llegar al medio

(fig.1) la respiración tiene que ser completa, o sea que tengamos

el máximo de aire en los pulmones. En el centro no nos paramos

y vamos sacando el aire por la nariz a la vez que dejamos caer las

piernas hacia el otro lado. Vamos repitiendo los movimientos y

las respiraciones hasta alcanzar la

cuenta para pasar a la posición
estática.

- Fase estática: la respiración será profunda y pausada. Lo que queremos es relajarnos en la postura para favorecer el estiramiento. Con cada exhalación intentaremos estar atentos y relajar la zona que está en tensión, favoreciendo así el alargamiento de la musculatura, los ligamentos...

Mente: lo más importante para mí en una postura es la actitud que

tenemos cuando estamos en el a. El poder estar atento y concentrado nos

ayudará para poder corregir cualquier desequilibrio que detectemos y

evitarnos así posibles problemas de sobreesfuerzo. Para que la mente

permanezca “atada” al ejercicio utilizamos la respiración. Como he

explicado antes contaremos las respiraciones, esto nos ayuda a

permanecer atentos a la vez que nos

proporciona un tiempo de

permanencia entre postura y postura. Si te das cuenta de que estás

pensando en la compra, en la cena o una discusión del día... simplemente

vuelve a contar las respiraciones. Con tiempo y práctica mejorarás tu

atención durante toda la clase de Yoga. No te preocupes, es normal que

nos despistemos.

A tener en cuenta: en esta postura sobre todo las personas con hernias

discales o problemas lumbares graves han de hacer el ejercicio muy

despacio y sentir cuáles son sus limitaciones físicas. Lo mejor es empezar

223

con la postura con los pies en el suelo y con práctica y paciencia se podrá ir avanzando.

También deben moderar el giro de cabeza las personas con problemas

severos en las cervicales dejando así que sea solo el propio peso de la

cabeza la que les lleva a hacer el movimiento.

Las personas con problemas en los hombros es mejor que no extiendan

totalmente los brazos dejándolos mejor como se muestra en la figura 3.

Las mujeres embarazadas deben prestar mucha atención en no presionar

el vientre al hacer la torsión. Es preferible realizar la postura con los pies

en el suelo.

Beneficios demostrables: las torsiones

facilitan el peristaltismo

intestinal y masajean todos los órganos abdominales así como también

los riñones. Favorecen el estiramiento de las lumbares, que normalmente

las tenemos más tensas por el simple hecho de estar demasiado tiempo

de pie o sentados.

Beneficios sutiles: incrementa la energía en la zona del sacro, plexo

solar.

Fuerza Muscular: ligera fuerza en los

brazos para retener la bajada de

las piernas hacia los lados y en según qué casos un poco más para iniciar

la subida hacia el centro. Lo mismo ocurre con los abdominales, la

tensión es moderada.

Flexibilidad Muscular: lógicamente la zona en la que notamos más el

estiramiento es en la zona lumbar, dorsal y abdominal, aunque si hacemos

la asana con las palmas de las manos presionando hacia el suelo

podremos sentir un moderado estiramiento en la zona del antebrazo, brazo y pectoral del lado opuesto al que tenemos las rodillas.

224



La segunda postura – Máxima Torsión lateral

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Preparación: entre postura y postura haremos un par de respiraciones

completas (ver apdo. Pranayamas) y si nos apetece podemos estirarnos y

desperezarnos como si nos hubiésemos acabado de levantar de dormir.

Tumbados boca arriba entrelazamos los dedos de las manos por

delante, a la altura del vientre, y llevamos los brazos hacia atrás mientras

los pies también se estiran hacia adelante (como si nos quisiéramos poner

de puntillas). La respiración juega un papel importante y acompaña el

movimiento de los brazos. Mientras estos se desplazan hacia atrás, vamos

inspiramos por la nariz en todo momento, sin pausas, hasta alcanzar el

suelo con los brazos estirados. Aún no soltamos el aire, sino lo contrario,

lo retenemos en los pulmones a la vez que estiro todo el cuerpo, (como

si dos personas nos estiraran a la vez de los brazos y las piernas) y cuando

no pueda aguantar más el aire me suelto

de las manos (de su unión) y con

un suspiro muy profundo sacamos el aire a la vez que regresamos los

brazos a los lados del cuerpo.

Asana:

- Posición de partida: tumbados boca arriba y con las piernas

estiradas, separamos las manos del cuerpo hasta ponerlas en cruz.

Las palmas de las manos en contacto con el suelo y los brazos

estirados. Primero flexionamos la pierna

izquierda y ponemos el

pie sobre la rodilla de la pierna derecha que permanece estirada

(fig.1).

225

- Fase dinámica: una vez en la posición mencionada, inspiramos y

apretamos las palmas de las manos fuertemente contra el suelo y

vamos exhalando (sacando el aire) suavemente a la vez que

dejamos caer la pierna flexionada hacia

la parte derecha del

cuerpo (fig.2). Cuando vemos que la presión sobre la lumbar es

la óptima (que no hay dolor) o si llegamos a alcanzar el suelo

(recuerda de apretar las palmas de las manos contra el suelo)

inspiramos por la nariz y regresamos la pierna hacia la posición

de

partida

(fig.

1).

Esta fase es dinámica y procuraremos hacer todo el recorrido

siguiendo la respiración y sin detenernos en ningún punto.

- Fase estática: la fase dinámica tiene una duración de 4 a 8

movimientos y cuando llegamos al final de la cuenta, al tocar la

pierna izquierda al suelo o casi tocando, nos quedamos estáticos

en la postura (fig.2). Hacemos un par de respiraciones y giramos

la cabeza buscando el contacto visual con la mano que está al lado

opuesto al de la rodilla. (cabeza fig.3).
También revisamos que el

hombro y el brazo (contrario a la posición de las piernas) estén

en contacto con el suelo evitando que se levanten. Es preferible

que la rodilla no esté en contacto con el suelo a que levantemos

el

hombro.

Permanecemos en esta postura 8 respiraciones y al finalizar la

cuenta (inspirando) regresamos la pierna doblada a la vertical.

Dejamos el pie en el suelo y exhalando estiramos la pierna

izquierda. Un par de respiraciones y nos iremos preparando para

hacer lo mismo con la otra pierna. La misma cuenta (8) y postura,

pero la pierna flexionada ahora es la derecha, que desciende hacia

la izquierda.

- Fase final: estiraremos las piernas y los brazos como si nos

despertásemos de un largo sueño.

Bostezamos y nos relajamos

unas respiraciones antes de pasar a la siguiente postura.

Variantes / ayudas: prácticamente es similar a la postura anterior pero

vamos a recordarlas.

226

- Variante con las palmas de las manos hacia arriba: Al colocar las

manos mirando hacia arriba veremos que la tensión muscular del

brazo se relaja. Esta variante es aconsejable para las personas con

algún tipo de molestia en brazos, clavículas y hombros.

- Variante con el pie en el suelo: flexionamos la pierna izquierda y

ponemos el pie no sobre la rodilla de la pierna que permanece

estirada (fig.1), sino que la colocaremos al lado de la rodilla (parte

interior) con la planta del pie en la

superficie del suelo. También

podemos relajar la postura dejando el pie por debajo de la cara

interior de la rodilla, como más cerca esté el pie (de la pierna

flexionada) al otro (el de la pierna estirada) menor será el

estiramiento lumbar.

- Variante con las piernas estiradas: una vez en la postura (fig.2)

podemos estirar la pierna flexionada hasta alcanzar con la punta

de los pies la mano que está en su mismo lado.

- Variante máxima torsión: una vez en la postura final (fig.3) vamos

a ayudarnos de la mano (la del mismo lado que la pierna

flexionada) para “hacer palanca” e intentar que la rodilla toque al

suelo. Al principio podemos hacer suaves movimientos de

apretar y soltar para finalizar con una presión más sostenida. Se

debe tener en cuenta que el

hombro/brazo del lado opuesto (el estirado) esté en contacto con el suelo.

Respiración: pausada y guiada por el movimiento.

- Fase dinámica: inspiramos al regresar la rodilla a la vertical y

exhalamos en el descenso. Vamos repitiendo los movimientos y

las respiraciones hasta alcanzar la cuenta para pasar a la posición

estática.

- Fase estática: la respiración será

profunda y pausada. Lo que

queremos es relajarnos en la postura para favorecer el

estiramiento. Con cada exhalación intentamos estar atentos y

relajar la zona que está en tensión, favoreciendo así el

alargamiento de la musculatura, los ligamentos...

Mente: atento y concentrado. Ver la primera asana.

A tener en cuenta: en esta postura, sobre todo las personas con hernias

discales o problemas lumbares graves han de hacer el ejercicio muy

despacio y sentir cuáles son sus limitaciones físicas. También deben

moderar el giro de cabeza las personas con problemas severos en las

cervicales dejando que sea solo el propio peso de la cabeza la que les lleve

a hacer el movimiento.

Beneficios demostrables: ver primera asana.

Beneficios sutiles: incrementa la energía en la zona del sacro, plexo solar.

Fuerza Muscular: ligera.

Flexibilidad Muscular: zona lumbar, dorsal y abdominal. Zona de antebrazo, brazo y pectoral.



La tercera postura – Media mariposa
tumbado

Fig.1

Fig.2

Preparación: entre postura y postura
hacemos un par de respiraciones

completas (ver apdo. Pranayamas) y si

nos apetece podemos estirarnos y

desperezarnos como si nos hubiésemos
acabado de levantar de dormir.

Tumbados boca arriba: nos estiramos
(ver primera asana) y bostezamos,
suspiramos...

Asana:

- Posición de partida: Tumbados boca
arriba y con las piernas

estiradas, separamos las manos del
cuerpo hasta ponerlas en cruz.

Las palmas de las manos en contacto con

el suelo y los brazos

estirados. Primero flexionamos la pierna izquierda y ponemos el

pie sobre la rodilla de la pierna derecha, que permanece estirada

(fig.1).

- Fase dinámica: una vez en la posición mencionada, inspiramos y

lentamente vamos exhalando (sacando el aire) a la vez que

suavemente dejamos caer la pierna flexionada hacia el exterior

(fig.2) y cuando vemos que la presión es la óptima (que no hay

dolor) o si llegamos a alcanzar el suelo, inspiramos por la nariz y

regresamos la pierna hacia la posición de partida (fig. 1).

Esta fase es dinámica y procuraremos hacer todo el recorrido

siguiendo la respiración y sin detenernos en ningún punto.

- Fase estática: la fase dinámica tendrá una duración de 4 a 8

movimientos y cuando lleguemos al final

de la cuenta, al tocar la

pierna izquierda al suelo o casi tocando,
nos quedaremos

estáticos en la postura (fig.2).En esta
postura permanecemos 8

229

respiraciones y al finalizar la cuenta
(inspirando) regresaremos la

pierna flexionada a la vertical. Dejamos
el pie en el suelo y

exhalando estiraremos la pierna. Un par
de respiraciones y nos

iremos preparando para hacer lo mismo con la otra pierna. La

misma cuenta (8) y postura.

- Fase final: estiraremos las piernas y los brazos como si nos

despertásemos de un largo sueño.

Bostezamos y nos relajamos

haciendo unas respiraciones antes de pasar a la siguiente postura.

Variantes / ayudas: la misma postura pero con los brazos más relajados

(fig.2). También podemos poner un cojín debajo de la pierna flexionada

(rodil a) para relajar la tensión cuando permanezcamos estáticos en la postura (ver fig.2).

Respiración: pausada y guiada por el movimiento.

- Fase dinámica: inspiramos al regresar la rodil a a la vertical y

exhalamos en el descenso. Vamos repitiendo los movimientos y

las respiraciones hasta alcanzar la cuenta para pasar a la posición

estática.

- Fase estática: la respiración será profunda y pausada.

Mente: atento y concentrado. Ver lo contado en la primera asana.

A tener en cuenta: lo mencionado en la anterior postura pero también

tienen que tener especial atención las personas con problemas en las

rodillas de hacer el ejercicio muy despacio y sentir cuáles son sus

limitaciones físicas.

Beneficios demostrables: fortalece rodillas y muslo interior de la

pierna.

Beneficios sutiles: incrementa la energía en la zona del sacro y órganos

sexuales.

Fuerza Muscular: muy ligera.

Flexibilidad Muscular: femorales y aductores.

230



La cuarta postura – Herradura, nervio ciático

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Preparación: estirados en el suelo hacemos una respiración con ayuda de los brazos (ver primera postura).

Asana:

- Posición de partida: tumbados boca arriba y con las piernas

estiradas. Primero flexionamos la pierna izquierda y apoyamos el

pie sobre la pierna derecha que permanece estirada, a ser posible

encima del muslo y cerca de la rodilla a (fig.1). Relajamos la pierna

flexionada quedando la rodilla a cerca del suelo.

- Posición media: lentamente vamos flexionando la pierna que

estaba estirada hasta que quede en un ángulo de 90 grados (fig.

2). Manteniendo la posición de las

piernas, levantamos

suavemente el pie que se apoya en el suelo y vamos acercando la

rodilla de esa misma pierna hacia el pecho.

- Posición final: ahora es cuando introducimos el brazo por el

hueco de entre las piernas (fig2. ver hueco que forma la pierna

flexionada) y el otro brazo rodea por fuera la pierna hasta

conseguir atarse con las manos por detrás de la rodilla (fig.3).

Intentad dejar la cabeza y hombros relajados y tocando el suelo.

- Aguantar la postura: unas 8 respiraciones y si quieres puedes

acercar aún más la rodilla hacia el pecho unos pocos segundos

antes de deshacer.

231

- Para deshacer: volvamos sobre nuestros propios pasos, primero

dejando el pie en el suelo, estirando la pierna y regresando a la

posición de partida.

- Un par de respiraciones y nos iremos preparando para hacer lo

mismo con la otra pierna. La misma cuenta (8) y postura.

- Fase final: estiramos las piernas y los brazos (ver primera postura)

Variantes / ayudas:

- Ayudarse de una cinta, cinturón...: para muchas posturas en

Yoga si nuestra flexibilidad es reducida podemos utilizar la ayuda

algo que permita cogerlo por los dos extremos (sobradamente),

que sea ancho (para evitar que nos corte la circulación) y flexible.

Por ejemplo un cinturón de ropa con más de tres dedos de ancho

sería perfecto. Existen tiendas especializadas que venden material

para Yoga pero seguro que tenéis imaginación y podéis

improvisar. La cinta en este caso nos permitirá tener la espalda y

los hombros en contacto con el suelo si

fuese el caso de que no

nos llegáramos a cogernos de las manos.
Partiendo de la posición

fig.2 de la imagen de la herradura
pasaremos la cinta por detrás

de la pierna que tiene el pie en el suelo
y la sujetaremos con las

dos manos a la vez que tiramos hacia
nosotros hasta conseguir la

fig.3

Respiración: una vez en la postura
respiramos despacio y

profundamente.

Mente: calmada y pendiente de lo que sentimos.

A tener en cuenta: esta postura estira el nervio ciático. Si tenemos

problemas graves de espalda procuraremos hacer cada paso lo más

lentamente posible y escuchando aún más si se puede cual es nuestro

límite.

Beneficios demostrables: ayuda a calmar el dolor de espalda y

practicándolo regularmente favorece la corrección de desórdenes en la columna.

232

Beneficios sutiles: armoniza la energía en toda la columna.

Fuerza Muscular: dependiendo de nuestra flexibilidad puede que tengamos que hacer más fuerza con los brazos para poder sostener la pierna lo más cerca posible del pecho.

Flexibilidad Muscular: parte posterior

de la pierna.

233



La quinta postura – la pinza

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Preparación: nos sentamos con las piernas estiradas (fig.1) pero con la

espalda recta. Juntamos las manos por delante con los brazos extendidos

paralelos a las piernas. Sacamos todo el aire y a medida que vayamos

inspirando vamos subiendo los brazos a la vertical. Estiramos los brazos

hacia arriba como si quisiéramos tocar el techo/cielo con las manos.

Aguantamos la respiración unos segundos y relajamos la postura dejando

las manos a los lados de las caderas y enderezamos la espalda.

Asana:

- Posición de partida: con la espalda recta y los brazos a los laterales

vamos flexionando el tronco superior a la vez que los brazos se

deslizan por la cara externa de las piernas (fig.1), que permanecen

en todo momento estiradas. Es muy importante mantener la

espalda lo más recta posible e intentando que la flexión la

realicemos desde la cintura no curvando la espalda.

- Posición media: al alcanzar la flexión

máxima conforme a

nuestras posibilidades nos agarramos de esa parte por ejemplo,

pantorrillas, tobillos, puntas de los dedos de los pies... (fig. 2)

- Posición final: en esa posición relajamos la cabeza dejándola que

caiga libremente hacia adelante hasta que toque la barbilla al

pecho (fig.3), relajando así las partes posterior de la cabeza

(cervicales)

- Aguantar la postura: relajemos todo el tronco superior dejando

que en cada exhalación el mismo peso nos ayude a bajar un poco

234





más... las piernas estiradas y las puntas de los dedos de los pies

apuntando hacia nuestra cabeza.

- Para deshacer: primero soltamos las manos de nuestro agarre e

iremos irguiendo la espalda hasta ponerla verticalmente. En todo

el recorrido la cabeza continua relajada y es la última en ponerse

vertical.

- Final: movemos piernas y brazos y hacemos una respiración

completa.

Variantes / ayudas: hay muchas variantes de esta postura, vamos a ver

solo algunas.

- Pinza cogido de las piernas:

partimos de la

misma postura inicial (fig.1). Una vez en la postura recogemos las

piernas, pasamos los brazos por debajo de el as y nos abrazamos

a el as. Lentamente vamos estirando las piernas dejando que los

talones se deslicen sobre la superficie hasta alcanzar el máximo

estiramiento sin dejarnos de abrazar las piernas. Desde esta

postura podemos pasar a la Pinza (fig.3). Todo lo demás igual que

lo

explicado

anteriormente.

- Pinza con una pierna flexionada:
partimos de la misma postura

inicial (fig. 1). Una vez en la postura
flexionaremos

una pierna y la otra estirada como la de
la imagen.

Flexionamos el troco lentamente y nos
cogemos

de la pierna, tobil o, pies... Todo lo

demás igual

que lo explicado anteriormente.

- Ayudas: podemos poner un cojín debajo de las nalgas para

favorecer el descenso. También podemos utilizar una cinta (ver

apartado Ayudarse de una cinta, cinturón en la postura de la

Herradura) para ayudarnos a progresar lentamente. Esta la

colocaríamos en la planta de los pies y la cogeríamos por los

extremos con las manos para ir tirando suavemente hacia

nosotros.

235

Respiración: cogemos aire en la postura inicial (fig.1) y al ir

descendiendo vamos soltándolo poco a poco por la nariz a la vez que

flexionamos el tronco. Una vez en la fase estática respiramos con

normalidad intentando que en cada exhalación nos sintamos más

relajados en la postura favoreciendo el estiramiento de la musculatura de la espalda y piernas.

Mente: calmada y pendiente de lo que sentimos.

A tener en cuenta:

- Las personas con hernia discal, artritis crónica, desórdenes del

hígado o infecciones del sacro deberán tener especial cuidado,

realizar la postura lo más lentamente posible e ir sintiendo cuáles

son sus posibilidades.

- Durante el embarazo se practica la misma postura pero con las

piernas separadas para evitar comprimir el abdomen.

Beneficios demostrables: esta postura es de las más practicadas en

Yoga. Sus beneficios son “innumerables” pero algunos de ellos son:

estiramiento de toda la musculatura de la espalda ya que corrige

desórdenes en la columna vertebral

como la hiperlordosis lumbar;

favorece el riego de la médula espinal,
estimula los órganos internos

(próstata, útero, ovarios, hígado,
intestinos, riñones...). Es favorable y

ayuda a corregir: el estreñimiento,
hemorroides, diabetes, gastritis,

inapetencia, trastornos funcionales del
hígado, de la vesícula biliar, de los

riñones, de los intestinos y bazo.

Beneficios sutiles: incrementa la energía
en la zona del sacro y órganos

sexuales.

Fuerza Muscular: dependiendo de nuestra flexibilidad puede que

tengamos que hacer más fuerza con los brazos para poder agarrarnos.

Flexibilidad Muscular: parte posterior de las piernas y espalda.

236



La sexta postura – La mariposa con

flexión.

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Preparación: nos sentamos con las piernas estiradas pero con la espalda

recta. Juntamos las manos por delante con los brazos extendidos

paralelos a las piernas. Sacamos todo el aire y a medida que vayamos

inspirando iremos subiendo los brazos a la vertical. Estiramos los brazos

hacia arriba como si quisiéramos tocar el techo/cielo con las manos.

Aguantamos la respiración unos segundos y relajamos la postura dejando las manos a los lados de las caderas y enderezamos la espalda.

Asana:

- Posición de partida: separamos un poco las piernas y las

flexionamos hasta que se toquen las plantas de los pies (fig. 1).

Colocamos la espalda recta y barbíl a hacia adentro. Acercamos

lo que podamos los pies juntos hacia el cuerpo estirando

suavemente las manos hasta que los talones queden lo más cerca

posible de las ingles sin perder la rectitud de espalda.

- Posición media: una vez en la postura de partida y con las manos

cogiéndonos de los pies para evitar que se mueva la pose

moveremos suavemente las rodillas, tirando de ellas hacia el suelo

y al llegar a nuestro máximo recorrido,

las volvemos a subir hasta

la posición inicial. Es como si las piernas fuesen las alas de una

mariposa e imitásemos su aleteo.

Continuaremos subiendo y

bajando las rodillas, a un ritmo suave pero no muy despacio, al

menos durante un minuto.

237

- Posición final: cuando nos sintamos un poco más elásticos en la

zona inguinal, dejaremos en reposo las

rodillas intentando hacer

una pequeña presión para que estas toquen al suelo (fig. 2).

- Aguantar la postura: permanecemos un rato en la postura y

después lentamente vamos doblando la espalda como si

quisiéramos que la cabeza tocara al suelo. Al llegar al máximo de

nuestras posibilidades nos detenemos y procuramos relajar la

musculatura de la espalda y piernas. La cabeza relajada llegando a

tocar la barbilla a al pecho o cerca de él (fig. 3).

- Para deshacer: lentamente iremos enderezando la espalda con la

cabeza aún relajada. Solo cuando estemos en posición vertical

subiremos también la cabeza. Soltamos los pies y nos cogemos

con cada mano a una rodilla y lentamente las subimos hasta que

se toquen en el centro.

- Final: estiramos las piernas y las movemos libremente. Hacemos

un par de respiraciones.

Variantes / ayudas: podemos sentarnos sobre un cojín, dejar más

espacio entre los pies y la ingle, cogernos de los tobillos en vez de los pies

o apoyar la espalda contra la pared.

Respiración: la respiración será calmada y rítmica en la posición de

espalda recta; solo cambia al inclinarse hacia adelante. Antes de proceder

a doblar la espalda hacemos una inspiración y a medida que vayamos

doblándonos iremos soltando el aire (exhalación), siempre por la nariz y

lo más despacio posible. Al llegar al final del recorrido permanecemos

tranquilos y respirando lenta y profundamente. Al deshacer, inspiramos a la vez que erguimos el tronco.

Mente: calmada y pendiente de lo que sentimos.

A tener en cuenta: las personas con problemas graves en la zona lumbar

o inguinal, la cadera, rodillas, tobillos... deberán prestar especial atención

a cuáles son sus posibilidades y a la menor molestia pararse y retroceder

hasta encontrar una posición que sea más favorable.

238

Beneficios demostrables: esta postura ayuda a ensanchar las caderas y

a aumentar la flexibilidad en las articulaciones, así como las rodillas y los

músculos. También va bien para desbloquear la zona de las ingles, la

pelvis y los órganos genitales.

Beneficios sutiles: incrementa la energía en la zona del sacro y órganos sexuales

sexuales

Fuerza Muscular: inapreciable

Flexibilidad Muscular: zona inguinal, pélvica y espalda.

239





La séptima postura – La rama doblada

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Fig.4

Preparación: Sentados con las piernas estiradas y la espalda recta

flexionamos la pierna izquierda dejando el talón cerca del

glúteo izquierdo (fig.1). Permanecemos unas 8

respiraciones y cambiamos de lado.

Asana:

- Posición de partida: nos ponemos a cuatro patas (fig.1),

separamos las rodillas a la altura de los hombros y lentamente

vamos acercando los glúteos hacia los talones (fig.2). Las manos

permanecen en contacto con el suelo y poco a poco las vamos

acercando hacia las rodillas. Cada vez los glúteos se acercan más

al suelo y la espalda se va enderezando hasta conseguir quedarnos

sentados entre las piernas y con la espalda recta (fig.3).

- Posición media: partiendo desde la fig.3 vamos dejándonos caer

hasta conseguir apoyar los codos en el

suelo (fig.4 sup).

- Posición final: desde la postura anterior vamos estirando los

brazos y dejándonos caer hasta sentir el contacto de la espalda

contra el suelo (fig.4 inf).

- Aguantar la postura: una vez en la postura relajamos todo el

cuerpo y colocamos bien la cabeza que no nos quede arqueada,

sino como en la fig.4 inferior.

Aguantamos ocho respiraciones o

antes si nos cansamos.

240

- Para deshacer: muy lentamente vamos a apoyarnos sobre los

codos y colocando la espalda de nuevo en posición vertical.

Apoyamos las manos delante de las rodillas y vamos andando con

las manos hasta conseguir quedarnos en la postura inicial.

- Final: nos estiramos en el suelo boca abajo y relajamos todo el

cuerpo.

Variantes / ayudas:

- Con cojín para sentarnos: para ir progresando podemos ponerlo

entre los pies para que tengamos un poco de altura y evite que

cuando estemos en la pose con la espalda recta (fig.3) tensemos

los músculos de las piernas más de lo que podemos. Con el

tiempo podemos ir colocando un cojín más delgado hasta que

podamos sentarnos en el suelo.

- Con cojín para la espalda: si nos fijamos en la postura (fig.4 sup)

al ir descendiendo la espalda para dejarla en reposo en el suelo

podemos colocar un cojín justo a la altura de los omoplatos para

que nos permita “frenar” la bajada e ir progresando con el tiempo

hacia la postura final con la espalda tocando el suelo (fig. 4 inf).

- Esta postura también se puede hacer alterna. Primero con una

pierna flexionada mientras la otra permanece estirada y después

con la otra.

Respiración: es importante que alarguemos un poco más la inspiración

cuando inclinemos el tronco hacia el suelo para que nos ayude a “frenar”

el descenso. Durante el resto de movimientos la respiración será lenta y profunda.

Mente: calmada y pendiente de lo que sentimos

A tener en cuenta: hay que evitar avanzar muy rápido en cada

movimiento y sentir nuestras posibilidades. Si no tienes mucha

flexibilidad puedes probar de ir acercando los glúteos hacia los talones

muy lentamente. Recuerda que cuanto más acerques las manos hacia las

rodillas más sentirás el estiramiento de los muslos. Ve avanzando

lentamente y con calma para poder sentir cual es la postura que puedes

aguantar sin sentir dolor. En esta postura las rodillas son las que tenemos

que vigilar más ya que toda la tensión recae sobre ellas. También hay que

tener especial cuidado con los tobillos por la misma razón aunque en

menor grado. Si vemos que en la postura con los codos tocando el suelo

se nos arquea mucho la espalda sería mejor regresar a la postura de

cuando estamos sentados e ir alejando las manos hacia atrás hasta que

sintamos que podemos aguantar la

postura con la espalda recta o utilizar un cojín alto para apoyar la espalda.

Beneficios demostrables: es favorable para prevenir dolores de ciática, menstruales, digestivos, problemas respiratorios, insomnio.

Beneficios sutiles: potencia la energía sexual, la del plexo solar, corazón y no mental.

Fuerza Muscular: no se requiere de mucha fuerza muscular pero los abdominales, al inclinar la espalda

hacia atrás, aguantan todo el peso del tronco superior por lo que sí que ejercen una tensión extra durante unos breves momentos.

Flexibilidad Muscular: muslos de las piernas, ligamentos de las rodillas, pies y al descender hacia atrás, las lumbares.

242



La octava postura – Torsión sentado

Fig.1

Fig.2

Preparación: nos sentamos con las piernas estiradas pero con la espalda

recta. Juntamos las manos por delante con los brazos extendidos

paralelos a las piernas. Sacamos todo el aire y a medida que vayamos

inspirando iremos subiendo los brazos en vertical. Estiramos los brazos

hacia arriba como si quisiéramos tocar

el techo/cielo con las manos.

Aguantamos la respiración unos segundos, relajamos la postura dejando

las manos a los lados de las caderas y enderezamos la espalda.

Asana:

- Posición de partida: sentados con la espalda recta y las piernas

estiradas.

- Posición media: giramos el tronco hacia la derecha y colocamos

la mano derecha en la parte de atrás de

la espalda (fig. 1). Al tocar

al suelo giramos la cabeza en dirección del tronco y la mano

contraria (izq.) va a situarse lo más cercano que se pueda de la

otra. Para que se puedan poner en paralelo es necesario flexionar

el brazo derecho; así es posible que el otro llegue.

- Posición final: aguantamos un segundo en la postura y

regresamos sobre nuestros pasos a la posición inicial. Primero

regresa el brazo izquierdo, cabeza y brazo derecho. Repetimos

hacia el otro lado. Esta postura es dinámica, por lo que

repetiremos los pasos para cada lado unas 4 o 8 veces.

- Aguantar la postura: al finalizar la cuenta nos quedamos estáticos

en la postura unas dos o tres respiraciones. A continuación,

243

vamos al otro lado y permanecemos también en la misma

postura.

- Para deshacer: con cuidado regresamos sobre nuestros pasos.

- Final: realizamos un par o tres de respiraciones llenando

completamente los pulmones.

Variantes / ayudas: podemos hacer lo mismo pero con las piernas

semi-flexionadas.

Respiración: inspiramos en la postura central y al girar el tronco

expulsamos el aire por la nariz (exhalar)

suavemente en compás con el

giro. Al regresar el tronco al punto de partida inspiraremos a la vez que

vamos realizando el giro lentamente.

Mente: calmada y pendiente de lo que sentimos.

A tener en cuenta: en todas las torsiones hay una tensión mayor en la

zona de la espalda y columna. Especial precaución si tienes hernias

discales o problemas de espalda graves. Cuanto mayor sea el giro, mayor

será la tensión muscular y vertebral. También especial atención si tienes problemas en los hombros, codos y muñecas al apoyar el peso del cuerpo sobre la mano que ponemos detrás. (fig.1).

Beneficios demostrables: estimula los órganos abdominales como el hígado y los riñones y mejora la digestión. Ayuda a la flatulencia, el estreñimiento y la obesidad.

Beneficios sutiles:

Fuerza Muscular: dependiendo del giro, la mano que está detrás (fig.1)

soportará todo el peso del cuerpo al intentar que las dos manos queden

en paralelo (fig.2). En ese momento toda la fuerza la realiza el brazo que

esta semiflexionado; mayormente la musculatura del tríceps y dorsal y en

menor medida el antebrazo y hombro.

Flexibilidad Muscular: al tratarse de una torsión, la flexibilidad se

localiza más en los músculos de la espalda y del abdomen.



La novena postura – esfinge / cobra

Fig.1

Fig.2

Fig.4

Preparación la esfinge: para preparar la zona lumbar partiremos de la posición de la esfinge. Nos tumbamos en

el suelo cara abajo con las

piernas juntas y estiradas. Los brazos cerca del cuerpo y formando un

ángulo de noventa grados (fig.2 sup.).

Permanecemos en la postura unas

ocho respiraciones.

Asana la cobra:

- Posición de partida: colocamos las manos cerca de las axilas (fig.1

y fig.2 inf.) procurando que las manos no nos queden ni

demasiado adelantadas, ni atrasadas

respecto a los hombros. Las

piernas juntas y estiradas. Los pies estirados y relajados.

- Posición media: antes de iniciar la subida apretamos fuertemente

los glúteos para proteger la zona lumbar y vamos estirando

lentamente los dos brazos a la vez.

- Posición final: una vez alcancemos la extensión máxima del tórax,

inclinamos la cabeza hacia atrás (fig.4).

- Aguantar la postura: es importante

observar que los hombros no

estén hacia adelante, sino que se mantienen en línea con el tórax

y la cabeza no caiga hacia adelante.

Aguantamos ocho

respiraciones o antes si nos cansamos.

- Para deshacer: primero, retorna a su posición la cabeza,

flexionamos los brazos y una vez el tórax entra en contacto con

el suelo relajamos glúteos y brazos.

- Final: relajamos todo el cuerpo boca abajo y respiramos lenta y profundamente.

Variantes / ayudas:

- Con cojín: si nuestra flexibilidad es limitada y la postura de la

esfinge nos resulta complicada podemos ir progresando

poniendo un cojín en el lugar que apoyaremos el pecho antes de tumbarnos.

- Más sencila: si aún vemos que

tenemos dificultades solo nos

tumbaremos boca abajo y llevaremos los brazos estirados al lado

de las orejas. Podemos ir progresando si despegamos las manos

del suelo hasta que tengamos la suficiente flexibilidad para hacer

otra postura de más extensión.

- Problemas en las muñecas: si tienes esa dificultad puedes probar

de apoyar los nudillos en el suelo con el puño cerrado y los dedos

mirando hacia la cara interior de la mano.

- Problemas cervicales: lo más aconsejable es que mantengas la

barbil a cerca del pecho y evites la extensión del cuel o hacia atrás.

- Punta de los dedos de los pies apoyadas: si quieres sentir más aún

si cabe la extensión, puedes apoyar los dedos de los pies en el

suelo y estirar las piernas antes de empezar la extensión de los

brazos (ver posición media).

Respiración: recordemos que en las extensiones de la caja torácica

siempre inspiramos a la vez que nos extendemos. Con el resto de

movimientos hacemos una respiración lenta y profunda.

Mente: atenta en la fase final en la posición de los hombros y de la cabeza.

A tener en cuenta: especial atención las personas que padecen lordosis,

hernia, úlceras, hipertiroidismo o problemas de hígado. Empezad solo

con la variante más sencilla. No se debería practicar durante el embarazo ni 8 semanas después del parto.

Beneficios demostrables: flexibiliza la columna vertebral. Alivia la

cifosis, dolores dorsales y de los hombros. Influencia positivamente los

246

órganos abdominales mejorando las funciones hepática y renal. Ayuda a

vencer el estreñimiento e irregularidades del ciclo menstrual. Tonifica los

intestinos, ovarios y útero.

Beneficios sutiles: estimulación y distribución de energías. Estimula el apetito.

Fuerza Muscular: dependiendo de la flexibilidad en la postura de la

cobra (fig.4), si los brazos tienen que estar semiflexionados todo el peso

del tronco recae sobre los brazos, en especial el tríceps. También hay que

mantener los glúteos contraídos para proteger la zona lumbar si ese es el

caso. En la variante más sencilla se pronuncia el esfuerzo de los músculos lumbares ya que las manos no intervienen como soporte.

Flexibilidad Muscular: la zona de la espalda es la que mayormente se flexibiliza, pero la zona abdominal también.

247



La décima postura – La Tabla

Fig.1 sup. Fig.2 inf.

Fig.3

Preparación: si hemos realizado la postura de la cobra podemos pasar a

La Tabla.

Asana:

- Posición de partida: nos tumbamos en el suelo cara abajo con las piernas juntas y estiradas. Colocamos las manos cerca de los

hombros (fig.2 inf.) procurando que las manos no nos queden ni

demasiado adelantadas ni atrasadas respecto a la cabeza. Las

piernas juntas y estiradas con la punta de los pies flexionados.

- Posición media: vamos estirando los brazos a la vez que

procuramos que la espalda quede recta.

- Posición final: procuramos alinear todo el cuerpo evitando que la

espalda se doble hacia dentro o hacia afuera y que la cabeza caiga

hacia delante o hacia atrás.

- Aguantar la postura: nos quedamos en la postura (fig.3) unas

ocho respiraciones o antes si nos cansamos.

- Para deshacer: flexionamos los brazos evitando un descenso

rápido hasta alcanzar el suelo.

- Final: nos quedamos boca abajo con los brazos a los lados y nos

relajamos.

Variantes / ayudas:

- Fuerza leve: partiendo de la postura a cuatro patas adelantamos

un palmo cada mano y nos quedamos en la pose.

- Fuerza media: partimos de la pose de a cuatro patas (fig.1 sup).

Esta postura nos permite hacer La Plancha sin tener que hacer la

248

flexión de subida y bajada. Las manos no se moverán del sitio

inicial, solo tenemos que estirar primero una pierna y luego la otra

con la punta de los dedos de los pies flexionados (fig.3). El resto

igual que lo explicado en las siguientes fases.

- Más esfuerzo: Si queremos sentir más energía podemos hacer la

misma postura pero “despegando” el cuerpo solo unos pocos

centímetros del suelo. Para conseguirlo fíjate en que los brazos

se queden en un ángulo de noventa grados.

- Problemas en las muñecas: si tenéis

esa dificultad podéis probar

de apoyar los nudillos en el suelo con el puño cerrado y los dedos

mirando hacia la cara interior de la mano. También podéis apoyar

los antebrazos.

Respiración: lenta y profunda exceptuando en la flexión de empuje, que

irá acompañada de una larga inspiración, y en la flexión de descenso, que

será una exhalación larga.

Mente: pendiente de curvar la espalda y mantener la cabeza en línea con el cuerpo.

A tener en cuenta: las personas con problemas en las muñecas utilizad

la variante explicada y las que tengan poca fuerza en los brazos utilizad la

de fuerza leve o media. Si tienes molestias o problemas graves en los

codos no es aconsejable realizarla o prueba la variante de menos esfuerzo

con cautela.

Beneficios demostrables: intervienen casi todos los músculos del

cuerpo; por lo que es una postura que energiza todo el organismo. Ayuda

a una mejor digestión y eliminación de residuos. También es beneficioso

para el fortalecimiento y estiramiento de los músculos de la columna.

Beneficios sutiles: desarrolla nuestra fuerza interior.

Fuerza Muscular: fortalece los brazos, hombros y muñecas además de

tonificar el abdomen y todo el centro del

cuerpo y las piernas.

Flexibilidad Muscular: muy leve en antebrazos y pies.

249



La undécima postura – La montaña

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Preparación:

- Partiendo de la postura anterior “La Tabla”: separar un poco más

las manos y los pies de la anchura de los hombros y acercar los

brazos un palmo hacia los pies, consiguiendo quedar en la

postura de la fig.1.

- Podemos partir de pie: separamos los pies un poco más de la

anchura de los hombros, flexionamos el tronco hacia delante y

flexionamos las rodillas hasta tocar con las manos en el suelo.

Caminamos con las manos para alejarnos de los pies hasta

conseguir la postura de partida de la fig.1.

Asana:

- Posición de partida: cuando estamos en la posición de la fig.1

buscamos el contacto del talón del pie izquierdo con el suelo

(fig.2) y luego el derecho (o los dos a la vez fig.3)

- Posición final: en esta postura (fig.3) presionamos las manos

contra el suelo para enderezar la espalda y que la cabeza no

sobresalga de la altura de los brazos (fig.3).

- Aguantar la postura: hacemos 8 respiraciones lentas y profundas

(o menos si nos cansamos) procurando mantener la postura.

- Para deshacer: flexionamos las rodillas y pasamos a la postura de

a cuatro patas.

- Final: nos quedamos boca abajo con los brazos a los lados y nos relajamos.

250

Variantes / ayudas:

- De puntillas: una de las dificultades para los menos flexibles en

la zona de los gemelos es la de alcanzar al suelo con los talones.

Podemos poner un taco de goma o cojines a ambos lados para

prevenir un estiramiento excesivo o

hacerlo de puntillas.

- Piernas flexionadas: también podemos relajar un poco la tensión

flexionando las piernas hasta que los talones toquen al suelo.

- Apoyados en la pared: una alternativa es dejar las manos en la

pared con los talones tocando al suelo e ir descendiendo las

manos por la pared hasta encontrar nuestro límite.

- Apoyar la cabeza: podemos dejarnos cerca un cojín o un bloque

de espuma para apoyar la cabeza y relajar así la presión en las extremidades.

- Problemas en las muñecas: si tenéis esa dificultad podéis probar

de apoyar los nudillos en el suelo con el puño cerrado y los dedos

mirando hacia la cara interior de la mano. También podéis apoyar

los antebrazos.

Respiración: lenta y profunda exceptuando en la flexión del cuerpo y en

la de acercamiento, que irá acompañada de una larga exhalación.

Mente: atenta en mantener la espalda recta y cabeza alineada.

A tener en cuenta: especial atención si sufres: diarrea, presión alta o

dolor de cabeza.

Beneficios demostrables: tonifica e irriga los nervios de la columna.

Aumenta la circulación sanguínea.

Beneficios sutiles: relaja la mente y alivia el estrés además de aportar

mucha energía al cuerpo.

Fuerza Muscular: músculos de los brazos, piernas, espalda y cuello.

Flexibilidad Muscular: flexibiliza los femorales, talones, empeines, hombros, manos y tendones.

251



La duodécima postura – El gato

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Preparación: no es necesaria.

Asana:

- Posición de partida: partimos de la pose de a cuatro patas (fig.1).

- Postura dinámica: empezamos levantando suavemente la cabeza

y arqueando la espalda hacia adentro como si quisiéramos sacar

barriga (fig.2) procurando hacerlo todo muy despacio y sin forzar.

Al llegar al máximo recorrido,
cambiamos de sentido y dejamos

que la barbilla se acerque al pecho a la
vez que arqueamos la

espalda hacia afuera como si
quisiéramos entrar barriga (fig.2).

Hacemos dieciséis respiraciones: ocho
por cada postura.

- Final: nos quedamos boca abajo con
los brazos a los lados y nos
relajamos.

Variantes / ayudas:

- Problemas en las muñecas: si tienes esa dificultad puedes probar

de apoyar los nudillos en el suelo con el puño cerrado y los dedos

mirando hacia la cara interior de la mano. También puedes apoyar

los antebrazos.

- Problemas en las rodillas: en las posturas que estamos mucho

tiempo de rodillas es mejor utilizar un par de cojines o hacer la

postura de pie.

Respiración: al inclinar la cabeza hacia atrás, a la vez que arqueamos, inspiraremos y cuando la inclinemos hacia delante a tocar con el pecho, exhalaremos.

252

Mente: calmada y pendiente de lo que sentimos.

A tener en cuenta:

- Problemas en la espalda: si tenemos hernias discales o problemas

en la columna es mejor hacer el

ejercicio muy, pero muy despacio

y con poco recorrido, no arqueando demasiado la espalda. Si

tienes miedo, mejor que no lo hagas.

- Problemas en las cervicales: evitar en todo momento llevar la

cabeza atrás o hacia delante.

Beneficios demostrables: favorece la recuperación en lesiones de la

columna vertebral y de los músculos. Mejora las funciones de los órganos

internos.

Beneficios sutiles: calma la mente y conecta con tus emociones.

Fuerza Muscular: leve en manos y brazos.

Flexibilidad Muscular: estira el cuello, la espalda y el torso.

253



La decimotercera postura – diamante

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Preparación: no es necesaria.

Asana:

- Posición de partida: nos ponemos a cuatro patas (fig.1), juntamos

las rodillas hasta que se toquen y lentamente vamos acercando los

glúteos hacia los talones (fig.2).

- Posición media: las manos permanecen en contacto con el suelo

y lentamente las vamos acercando hacia las rodillas.

- Posición final: el peso del cuerpo se posa sobre los pies y la

espalda se va enderezando hasta quedarnos sentados encima de

los talones y con la espalda recta (fig.3). Las manos las dejamos

relajadas encima de los muslos evitando dejar los hombros caídos

hacia delante.

- Aguantar la postura: permanecemos en la postura unos minutos

observando que la espalda está recta y que la cabeza no está

inclinada ni hacia atrás ni hacia delante, sino en el centro.

También observamos que los glúteos no están apretados, sino

relajados.

- Para deshacer: pasamos a la siguiente postura: el diamante de

puntillas y equilibrio sobre las puntas de los pies.

Variantes / ayudas:

- Cojín debajo de los pies: para las personas que sientas molestias

en la zona del empeine. También podemos separar un poco los

talones y que los glúteos se apoyen sobre la planta de los pies.

- Cojín debajo de los glúteos: si sientes molestias en las rodillas.

Podemos utilizar diferentes gruesos de cojines según la

necesidad.

Respiración: lenta y profunda.

Mente: calmada y pendiente de lo que sentimos.

A tener en cuenta: si tienes problemas graves en las rodillas o en los

pies prueba diferentes variantes y ve acercando muy despacio las manos

hacia las rodillas sintiendo cuáles son tus posibilidades.

Beneficios demostrables: tonifica muslos, rodillas y tobillos.

Beneficios sutiles: ayuda en la digestión y también proporciona alivio a

problemas estomacales como úlceras pépticas o hiperacidez.

Fuerza Muscular: casi inapreciable.

Flexibilidad Muscular: muslos, rodillas y tobillos.

255



La decimocuarta postura – El diamante de puntillas y equilibrio

sobre las puntas de los pies

Fig.1

Fig.2 izq Fig.2 der Fig.3

Preparación: postura anterior.

Asana:

- Posición de partida: partimos de la postura anterior “El

Diamante”.

- Posición media: apoyamos las manos en el suelo y nos colocamos

de puntillas (fig.2 izq.). Con un suave

empujoncito de las manos

elevamos las rodillas (fig.2 der.) hasta conseguir quedarnos en

equilibrio sobre las puntas de los dedos de los pies. Las manos las

podemos dejar a los lados cerca del suelo hasta conseguir tener

un equilibrio estable.

- Posición final: en equilibrio elevamos los brazos dejándolos en

paralelo con el suelo y la cabeza en línea con el cuerpo. Los

talones y las rodillas tocándose (fig.3)

- Aguantar la postura: unas ocho respiraciones largas y profundas.
- Para deshacer:
 - a. en equilibrio estiramos las piernas hasta quedarnos de pie.

(ver fig.1 postura siguiente)

- b. si no podemos, lo hacemos con las manos apoyadas en el suelo y las piernas flexionadas.

- Final: en la postura de pie movemos las piernas y los brazos a voluntad.

Variantes / ayudas:

- Ayuda de las manos: en vez de elevarlas, las podemos dejar a los lados como pequeño punto de apoyo e ir probando de separarlas unos centímetros o solo apoyarnos con los dedos índices.
- Pared: podemos hacerlo de cara a la pared y ayudarnos de esta

para ir probando nuestro equilibrio.

- Cojín en los talones: la ayuda de un cojín debajo de los talones

favorece la estabilidad a la vez que vamos cogiendo fuerza en las

piernas.

- Separar un poco las piernas: separando los talones y las rodillas

conseguiremos más estabilidad. Con el tiempo, intentemos ir

juntándolos.

- Cinta: si tenemos tendencia a separar

las rodillas, podemos

ponernos una cinta alrededor de los muslos para evitar que estas

se separen.

Respiración: largas y profundas.

Mente: concentrada en un punto fijo para no perder el equilibrio.

A tener en cuenta:

- Problemas en las rodillas: especial atención si tienes lesiones o

estás en rehabilitación. Utiliza las variantes o hazlo de pie.

- Problemas en los pies: utiliza la variante de poner algo debajo de los talones.

Beneficios demostrables: tonifica muslos, rodillas y tobillos. Mejora el sentido del equilibrio y desarrolla la concentración mental.

Beneficios sutiles: aporta seguridad interior y calma la mente.

Fuerza Muscular: piernas y pies.

Flexibilidad Muscular: piernas y dedos de los pies.



La decimoquinta postura – El Guerrero

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Preparación: juntamos las manos por delante del cuerpo. Con los brazos

estirados y los dedos entrelazados iremos levantando los brazos

lentamente a la vez que también lo hacemos con los talones. Según

vayamos subiendo los brazos iremos cogiendo aire por la nariz y al llegar

al máximo estiramiento permanecemos unos segundos aguantando la

respiración para luego soltarla a la vez que bajamos los brazos y los

talones.

Asana:

- Posición de partida: de pie y los pies juntos. Giramos noventa

grados el pie derecho y hacemos un paso largo con la pierna

izquierda (fig.1). Otra opción es partir con las piernas ya

separadas y girar el tronco hacia la pierna que queremos flexionar

(ver fig.1 “Del Triconá” próxima postura).

- Posición media: flexionamos la pierna izquierda, hasta que haga

un ángulo de noventa grados (fig.2) y la derecha se quede estirada.

- Posición final: subimos los brazos en

vertical y tiramos la cabeza

hacia atrás (fig.3). Atentos en mantener la espalda recta.

- Aguantar la postura: ocho respiraciones largas y profundas.

- Para deshacer:

- a. bajamos los brazos y la cabeza y con un impulso

regresamos al punto de partida.

258

- b. también podemos flexionar el tronco sobre la pierna

doblada y dejar las manos al lado del pie para que sea más

fácil poner la pierna estirada hacia delante. Enderezamos

el tronco y nos quedamos de pie (fig.1)

- Final: de pie hacemos unas respiraciones antes de hacer lo mismo con la otra pierna.

Variantes / ayudas:

- Postra avanzada: al quedarnos en la fig.3 podemos intensificar el arco en la espalda y las cervicales. Ver

postura “La Cobra”.

- Brazos delante y atrás: en la fig. 2 podemos girar un poco el

tronco y dejar el brazo izquierdo estirado por delante y el derecho

estirado hacia atrás. Permanecemos unas respiraciones antes de

pasar a la siguiente pose.

- Piernas separadas: nos ayudará si tenemos poco equilibrio.

- Problemas de rodillas, ingle o poca fuerza: si el paso es más corto,

la fuerza muscular que tendremos que hacer será menor. Si el

problema en las rodillas es grave, no lo realicéis; lo mismo que si

lo es en la entepierna. También podéis probar de apoyar las

manos sobre la pierna flexionada.

- Problemas los hombros: dejad las manos delante del pecho,

como si rezaseis.

- Problemas de espalda: no deis un paso demasiado largo y apoyad

las manos en la rodilla a flexionada.

- Problemas cervicales o equilibrio: no dejéis caer la cabeza hacia

atrás.

Respiración: inspiramos y al dar el paso, exhalamos mientras

flexionamos la pierna. Al subir los brazos, inspiramos.

Mente: concentración en un punto.

A tener en cuenta: especial atención si tienes problemas de cadera,

ingles, rodillas, tobillos o cervicales.

Usad variantes con mucha
precaución.

259

Beneficios demostrables: tonifica
muslos, rodillas y tobillos. Mejora el
sentido del equilibrio y desarrolla la
concentración mental.

Beneficios sutiles: aporta seguridad
interior y calma la mente.

Fuerza Muscular: fortalece la espalda,
los muslos, los ingles y las
pantorrillas.

Flexibilidad Muscular: estira y tonifica la espalda, las cervicales, los muslos, las ingles, las pantorillas y los tobillos.

260



La decimosexta postura – El Triconasana

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Preparación: de pie con las piernas separadas flexionamos la pierna

izquierda y la volvemos a estirar. Lo

mismo con la derecha y así

alternamente unas ocho respiraciones cada pierna.

Asana:

- Posición de partida: piernas separadas y brazos en cruz (fig.1).

- Posición media: con la espalda recta nos inclinamos hacia delante

(fig.2)

- Posición final: girando el torso, apoyamos la mano izquierda en

el suelo justo delante de donde cae la

mirada a la vez que el brazo

derecho queda estirado hacia arriba y perpendicular al izquierdo.

Luego giramos la cabeza hacia la mano que está en alza (fig.3

inferior)

- Aguantar la postura: en esta posición permanecemos ocho

respiraciones.

- Para deshacer: al finalizar la cuenta, giramos primero la cabeza

mirando hacia la mano que está apoyada

en el suelo y

recuperamos la posición de brazos en cruz (fig.2).

- Final: cambiamos de mano y ahora apoyamos la mano derecha

en el suelo a la vez que elevamos la izquierda en vertical.

Aguantamos y deshacemos según lo explicado anteriormente.

261

Variantes / ayudas:

- Menor tensión: al girar el torso

podemos poner la mano en la

rodilla (contraria a la mano) o en una parte de la pierna; lo que

nos sea más cómodo. También podemos ayudarnos de un cojín

si nos falta poco para alcanzar al suelo. No es muy recomendable

flexionar las rodillas, pero si eso nos ayuda a ir progresando es

buen solución.

- Variante interior pie: al colocar la mano en el suelo, en vez de

ponerla en el centro podemos colocarla al lado del pie (contrario

a la mano) por su lado interior (fig.3 sup.)

- Variante exterior pie: otra opción es colocar la mano por fuera

en la parte exterior del pie contrario a la mano.

- Variante mismo lado: podemos dejar la mano en el exterior o

interior del mismo pie que la mano que dejamos en el suelo, pero

en la postura inicial giraremos noventa

grados el pie sobre el que

apoyaremos la mano.

- Brazo en flexión: si hay problemas en los hombros podemos

dejar el brazo (extendido hacia arriba) flexionado con la mano

encima de la lumbar.

- Problemas en las ingles: si es el caso, no separéis demasiado las

piernas.

- Problemas de lumbago o espalda: tened especial atención.

Probad la variante de la mano en la rodilla y piernas flexionadas.

Nunca forcéis el giro y dejad la mano alzada descansando sobre

la lumbar.

- Problemas cervicales: no giréis la cabeza para mirar hacia arriba.

Dejadla fija en la posición central.

- Problemas tobillos. No abráis tanto las piernas.

Respiración: al abrirnos de piernas inspiramos a la vez que ponemos los

brazos en cruz. Exhalamos al flexionar el tronco y colocamos la mano en el suelo. Inspiramos al subir el brazo contrario a la vertical y giramos la cabeza.

Mente: calmada y pendiente de lo que sentimos.

262

A tener en cuenta: lo explicado en las variantes. Importante no forzar y utilizar las ayudas si las necesitamos. Especial atención en las cervicales,

hombros, espalda, rodillas, muslo interior e ingles.

Beneficios demostrables: hay una extensión total de todo el cuerpo.

Provoca un estiramiento extraordinario en los tobillos, pantorrillas,

caderas, hombros, nalgas y también en toda la columna vertebral.

También ayuda a aliviar el dolor de espalda y la rigidez de la nuca.

Beneficios sutiles: ayuda a disminuir el estrés y mejora la digestión. Es

favorable para corregir problemas de

ansiedad, infertilidad, dolor de
cuello, osteoporosis y ciática.

Fuerza Muscular: fortifica la
musculatura y las articulaciones de todo
el
cuerpo.

Flexibilidad Muscular: estira y fortalece
la espalda, hombros, muslos,
rodillas y tobillos.



La decimoséptima postura – Flexión Lateral

Fig.1

Fig.2

Preparación: no es necesaria.

Asana:

- Posición de partida: de pie con las

piernas separadas a la altura de los hombros.

- Posición media: elevamos el brazo izquierdo hasta que toque con nuestra oreja a la vez que flexionamos lateralmente el tronco hacia el lado contrario del que tenemos el brazo elevado. El brazo contrario queda suspendido al lado de la pierna derecha. (fig.1).

Al principio, no flexionéis demasiado el tronco e id progresando

en cada movimiento.

- Aguantar la postura: sostenemos la postura un instante.
- Para deshacer: volvemos a la vertical a la vez que desciende el brazo de la vertical.
- Final: repetimos los movimientos unas ocho respiraciones y en la última respiración aguantamos la postura de flexión lateral unas cuatro u ocho respiraciones.
- Cambio de lado: al finalizar la postura

del lado izquierdo hacemos

lo mismo con el derecho.

264

Variantes / ayudas:

- Más tensión: podemos juntar las dos manos en lo alto (bailarina).
- Menos tensión: si ponemos la mano al costado del lado que hacemos la flexión reduciremos la tensión del costado. (Fig.2)
- Problemas de espalda: es aconsejable flexionar ligeramente las

piernas pero si es grave mejor ir con mucho cuidado y no sentir

hasta dónde podemos llegar sin sentir dolor.

- Problemas de hombros: dejar los dos brazos sueltos a los lados y

no elevarlos solo inclinar el tronco.

Respiración: inspiramos al elevar el brazo y exhalamos al inclinar el

tronco. Para volver inspiramos al enderezarnos y exhalamos al descender

el brazo.

Mente: calmada y pendiente de lo que sentimos.

A tener en cuenta: especial atención para las personas con problemas

en los hombros, espalda o rodillas.

Utilizad las variantes con especial

atención.

Beneficios demostrables: Mantiene en perfecto estado la espina dorsal

y la dota de elasticidad hacia los lados.

Beneficia la región lumbar y los

riñones. Ejerce masaje sobre el hígado, páncreas y bazo.

Beneficios sutiles: evita la escoliosis y estimula el apetito.

Fuerza Muscular: poco significativa.

Flexibilidad Muscular: espalda, hombros y parte interior del muslo.



La decimoctava postura – el árbol

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Fig.4

Preparación: una respiración completa

antes de empezar.

Asana:

- Posición de partida: partimos de la postura de pie y las piernas un

poco separadas. Dejamos caer todo el peso del cuerpo sobre la

pierna izquierda y centramos la mirada en un punto distante en el

suelo o pared. Una vez tenemos la atención puesta en un punto

fijo vamos elevando la pierna derecha por el interior de la pierna

hasta que el talón se pose cerca de la ingle (fig.1)

- Posición media: juntamos las manos cerca del pecho (fig.2).

- Posición final: elevamos las manos juntas hacia el techo y

enderezamos la espalda (fig.3 izq.)

- Aguantar la postura: respiramos larga y profundamente sin perder

de vista el punto fijo.

- Para deshacer: bajamos los brazos y dejamos que el pie se deslice

por el muslo hasta alcanzar el suelo.

- Final: repetimos lo mismo con la otra pierna.

266

Variantes / ayudas:

- Más fácil: podemos dejar el pie flexionado al lado de la rodilla a

(fig.4) o si aún nos cuesta mantener el equilibrio podemos dejarlo

en el tobillo.

- Sin elevar los brazos: si nos cuesta mantener el equilibrio con las

manos alzadas podemos dejarlas en los costados.

- Pared: podemos hacer equilibrio cerca de una pared para ir

progresando en la postura e ir apoyándonos solo cuando

perdamos el equilibrio.

- Postura avanzada 1: se trata de poner el pie encima del muslo

(fig.3 der.)

- Postura avanzada 2: la misma postura pero de puntillas.

Respiración: en todo momento pausada y profunda.

Mente: concentrada en un punto fijo.

A tener en cuenta: si tenemos problemas en la cadera, rodilla o tobillo

dejar el pie cerca del suelo y no permanecer demasiado en la postura.

Hay

que tener especial atención si sufrimos vértigo o mareos al colocarnos

cerca de una pared que nos haga de soporte.

Beneficios demostrables: fortalece los

muslos, pantorri las, tobi los y

columna vertebral. Mejora el sentido del equilibrio. Mejora la

concentración.

Beneficios sutiles: desarrolla el equilibrio nervioso y emocional y

proporciona estabilidad mental.

Fuerza Muscular: glúteos, piernas, gemelos, tobi los, pies, hombros,

brazos.

Flexibilidad Muscular: rodil a y piernas.



La decimonovena postura – La Bailarina

Fig.1 Fig.2 Fig.3

Fig.4

Fig.5

Fig.6

Preparación: una respiración completa antes de empezar.

Asana:

- Posición de partida: partimos de la postura de pie y las piernas un poco separadas. Dejamos caer todo el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda y centramos la mirada en un punto distante en el suelo o pared. Una vez tenemos la atención puesta en un punto fijo flexionamos la pierna derecha y con la manos por detrás nos cogemos del pie, con ambas manos a la vez (fig.1)

- Posición media: estiramos la pierna separando el talón del glúteo

a la vez que elevamos los brazos por detrás de la espalda (fig.2).

- Posición final: enderezamos la espalda y la arqueamos hasta

conseguir que el tronco quede lo más vertical posible (fig.3).

- Aguantar la postura: no perdemos el punto fijo de vista y

respiramos larga y profundamente.

- Para deshacer: relajamos la extensión y flexionamos la pierna

hasta que el talón vuelva a tocar con el glúteo. Soltamos las manos

y apoyamos el pie en el suelo.

- Final: unas respiraciones pausadas y profundas antes de realizar

la misma postura con la otra pierna.

268

Variantes / ayudas:

- Equilibrio y fuerza: podemos incrementar la tensión muscular en

la pierna que tenemos en contacto con el suelo flexionándola un

poco (fig.4). Nos podemos quedar en la postura o realizar la

extensión.

- Una mano, misma pierna: es la misma postura pero en vez de

cogernos con las dos manos solo lo haremos con una, mano

derecha pierna derecha (fig.5).

- Mano y pierna distintas: es la misma postura pero nos cogemos

la pierna izquierda con la mano derecha (fig.6).

Respiración: en todo momento pausada y profunda.

Mente: concentrada en un punto fijo.

A tener en cuenta: especial atención si tenéis problemas en la cadera,

pierna, rodilla, tobillos o pies. También si hacemos la postura de

extensión (fig.3) hay que tener en cuenta la espalda y los hombros. Hay

que tener especial atención si sufrimos vértigo o mareos al colocarnos

cerca de una pared que nos haga de soporte. También es importante

hacer la postura sin extensión y con solo una mano.

Beneficios demostrables: expansión del pecho favoreciendo el

estiramiento del mismo y los hombros.

Fortalece muslos, pantorrillas,

tobilos y columna vertebral. Mejora el sentido del equilibrio. Mejora la

concentración.

Beneficios sutiles: desarrolla el equilibrio nervioso y emocional y

proporciona estabilidad mental.

Fuerza Muscular: glúteos, piernas, gemelos, tobillos, pies, hombros, brazos y manos.

Flexibilidad Muscular: pectorales, hombros, espalda, rodillas y piernas.

269



La vigésima postura – La Vela

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Fig.4

Preparación: tumbados en el suelo acercamos las piernas flexionadas

hacia el pecho y nos cogemos de las rodillas (fig.1). En esa posición

vamos relajando la espalda con suaves movimientos de balanceo hacia

los dos lados.

Asana:

- Posición de partida: espalda en el suelo, las manos a los lados con

las palmas cara abajo y las piernas flexionadas tocando los muslos

contra el cuerpo y la boca suavemente cerrada.

- Posición media: presionamos las manos contra el suelo para

elevantar la espalda y elevar las rodillas cerca de la cabeza (fig.2)

- Posición final: con la espalda y la cabeza formando un ángulo de

noventa grados colocamos las palmas de

las manos en las

lumbares (fig.3). Estiramos las piernas y las mantenemos elevadas

(fig.4).

- Aguantar la postura: permanecemos en esta postura de uno a

cinco minutos.

- Para deshacer: hay que volver sobre nuestros pasos. Primero

flexionamos las piernas y las rodillas permanecen cerca de la

cabeza (fig.3). Colocamos las palmas de

las manos sobre el suelo

para que nos permitan “retener” la bajada y lentamente

colocamos, vértebra a vértebra, la espalda en contacto con el

suelo.

- Final: nos volvemos a abrazar las piernas y relajamos la espalda.

270

Variantes / ayudas:

- Más sencilla: podemos colocar un cojín debajo de las nalgas y

simplemente estirar las piernas en vertical.

Respiración: inspiramos y al flexionar las piernas, exhalamos lentamente

a la vez que vamos subiendo la espalda.

Inspiramos al estirar las piernas

en vertical y durante la postura respiramos tranquila y profundamente.

Mente: calmada y pendiente de lo que sentimos.

A tener en cuenta: es una postura invertida y las personas con presión

alta, tiroides inflamada o problemas en

los oídos es mejor que no la

realicen. Especial atención las personas con problemas de cervicales,

espalda y hombros así como las que sufren enfermedades del hígado,

bazo o corazón.

Beneficios demostrables: fortalece el funcionamiento de la glándula

tiroides. Favorable para la garganta y voz. También es beneficioso para

el sistema circulatorio, piernas cansadas...

Beneficios sutiles: Armoniza el funcionamiento de las glándulas

tiroides y paratiroides. Estimula el funcionamiento del aparato digestivo.

Fuerza Muscular: al sostener la postura en los brazos y lumbares si el equilibrio no es perfecto.

Flexibilidad Muscular: cervicales y espalda.

271

272