

# **CUENTOS PARA APRENDER A MEDITAR**



**MANUEL J. FERNÁNDEZ MUÑOZ**

Esta obra está protegida por copyright. © 2011 Manuel Fernández Muñoz

Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de la obra sin la autorización expresa de su autor.

Primera Edición

ISBN:

## **Sutra de los Fundamentos de la Atención. Budha.**

*“Monjes, el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la tristeza y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción, para alcanzar el Recto Sendero, para la realización del Nirvana, es éste: Los Cuatro Fundamentos de la Atención. ¿Cuáles son esos cuatro? He aquí un monje que vive practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo. Vive practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones. Fervoroso, comprendiendo claramente y atento. Superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo. Vive contemplando la consciencia en la consciencia. Fervoroso, comprendiendo claramente y atento. Superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo. Vive practicando los objetos mentales en los objetos mentales. Fervoroso, comprendiendo claramente y atento”*

## **La Necesidad de Meditar**

Gastamos infinidad de dinero en viajar a la luna y explorar el universo, pero ¿qué hay de nuestro infinito espacio mental mucho más cercano e insondable? Cada día inventamos artilugios que limpian y aspiran hasta la última mota de polvo e inmundicia de nuestro entorno, pero ¿qué hay de la suciedad que oscurece la mente? Gastamos infinidad de sumas en operaciones de cirugía estética y maquillajes para vernos bellos por fuera, pero ¿y por dentro? Vamos a médicos que sanan el cuerpo, pero ¿qué pasa con el alma? Enseñamos a nuestros hijos hazañas del pasado pero no les ayudamos a vivir el presente. Los educamos intelectualmente dejando no obstante a sus mentes navegar por el materialismo de la sociedad actual y los caprichos olvidando la sabiduría en la que antaño se cimentaron los grandes eruditos y santos de todos los tiempos, guías de la humanidad. Buscamos la felicidad en los objetos de los sentidos, pero la felicidad real no está allí. Si se encontrara en

las cosas materiales o en satisfacer todos los deseos se podría comprar y los ricos y poderosos de este mundo serían felices, pero vemos que incluso ellos no están libres del sufrimiento.

Decir que la meditación es un legado de técnicas de análisis interno y escrutinio de la realidad es quedarnos realmente muy cortos. Para cualquier proceso mental, los maestros budistas poseen detallados manuscritos explicando de dónde surge, cómo se manifiesta y en qué desembocará, así como su antídoto.

El budismo es un gran compendio de sabiduría increíble que ha ido formando un cuerpo de técnicas tan rico que es casi sorprendente que en occidente no haya universidades dedicadas únicamente al estudio y difusión de tan prodigioso beneficio que además puede ser aplicado por todos los seres.

Quizás para comprender mejor lo que es meditar, deberíamos comenzar aclarando lo que no es. En Europa y América somos muy dados a creer que meditar es dejar la mente en blanco, pero ésta es una creencia sin base alguna. ¡Nada más lejos de la realidad! Dejar la mente en blanco no es meditar, es sencillamente no pensar, y esto resulta imposible. Incluso recomendado por algunos autoproclamados maestros, crea, a la larga, según los grandes meditadores, lagunas en la mente llegando a perder memoria de hechos pasados y ralentizando la capacidad de reacción.

Meditar tampoco es rezar. Rezar es hablar con la divinidad, sea cual sea la que concibamos. Rezar es alabar a un Ser Superior, suplicar sus bendiciones, pedir por la felicidad propia y de nuestros allegados. Rezar tampoco es meditar.

Un viejo maestro sufí me dijo en una ocasión:

*“Cuando rezamos, Dios escucha nuestras oraciones y nuestras súplicas. Cuando meditamos somos nosotros los que llamamos para poder escuchar lo que Dios quiere decirnos”*

Por otra parte, meditar tampoco es reflexionar, aunque la meditación pueda desembocar naturalmente en el escrutinio de la realidad a través de la razón. Decidir entre varias cuestiones no es meditar, tan sólo barajar las mejores opciones teniendo en cuenta los

factores positivos y negativos y cómo éstos podrán repercutir en nuestra vida.

Relajarse es liberar de tensiones cuerpo y mente, por lo que tampoco es meditar; y aunque sea una consecuencia lógica de la práctica meditativa, no es el fin último de la meditación.

Meditar es aplicar las técnicas adecuadas para calmar la mente con el objetivo de tener una visión superior de nosotros mismos y de nuestro entorno para poder desarrollar al máximo nuestras cualidades innatas y poder así tener una mejor interacción con nuestro entorno, libres del sufrimiento, con una mente limpia y despejada en un cuerpo sano para vivir una vida más plena y feliz.

Liberarnos de nuestros propios engaños es ir descubriendo las cosas tal cual son. Para emprender el camino de la meditación, dicen los grandes Maestros, hay tres motivaciones correctas. La primera será la de tener una vida más plena y feliz.

Al meditar podemos contemplar las causas del sufrimiento y ponerles freno. La ira, la ignorancia y el apego serán nuestros enemigos, así como las tres tendencias primigenias que nos conducen hacia las anteriores negatividades y que son: desear, no desear y no saber.

Al meditar, la mente se encuentra más libre y protegida de aflicciones oscuras como el miedo, la ignorancia, la pereza, la ira o la maledicencia. *Vivir una vida feliz* es la primera motivación correcta para comenzar este camino de autoconocimiento.

La segunda será *Alcanzar el Nirvana* o realizarse completamente, llegar al Estado de Budha, conseguir ser alguien con una Mente Omnisciente, libre de apegos y carente de infelicidad. Llegando aquí estaremos separados para siempre de la ignorancia y del sufrimiento.

El Nirvana es el estado último. Un nivel de realización inmutable, no nacido, no creado, no condicionado, real. Una morada del espíritu que ni siquiera el fuego puede destruir. Semejante al cielo teísta, pero diferente ya que cristianos, judíos y musulmanes sostienen la no extinción de la identidad, el Nirvana es la visión y

Comunión con la Realidad última habiendo superados todos los engaños de Mara, del ego de un mundo que jamás ha existido.

La tercera motivación y más elevada será la de *Alcanzar el estado Búdico con la aspiración de poder ayudar a todos los seres que sufren*.

La diferencia entre esta motivación y las demás es que en las dos anteriores primaba el bienestar propio, el deseo de dejar de sufrir. En ésta última, sin embargo, el ser humano ha comprendido que no podrá ser feliz mientras haya seres que estén sufriendo y por eso decide no entrar en el Nirvana, pero tampoco volverá a caer en la ignorancia y el sufrimiento de los mundos de abajo, renaciendo necesariamente una y otra vez en este plano, pero sin participar en su hechizo intentando desde aquí beneficiar a todos los seres que sufren.

En el budismo de la escuela Mahayana, a estos seres se les suele llamar Bodhisattvas y Su Santidad el XIV Dalai Lama es la prueba viviente de uno de ellos. Según la anterior tradición, Tenzin Guiatso es un ser que lleva encarnando en este mundo desde hace algo más de dos mil quinientos años pues alcanzó la Realización Suprema de la mano del Budha histórico y se cree que fue uno de sus discípulos: el Noble Avalokitesvara.

Una persona normal cada día se acercará a la meditación con una motivación diferente. Las tres, al ser válidas, son vías hacia la consecución correcta de nuestro objetivo aunque, dicen los Maestros, que cuando realmente el meditador se identifica permanentemente con la tercera, la mismísima tierra sufre un pequeño temblor y toda la Creación tiende a favorecer a este nuevo santo en potencia.

Reconocer que el sufrimiento existe es reconocer que los seres podemos involucrarnos en sus efectos y consecuentemente también sufrir. El sufrimiento va unido intrínsecamente a la existencia de los seres de este mundo. Ninguna criatura, sin haberse realizado, puede estar libre del dolor. Descubriendo esta gran verdad también podemos darnos cuenta de que ningún ser lúcido deseará sufrir. Para evitar el sufrimiento toda criatura puede llegar a realizar los actos más variopintos.

El sufrimiento se apoya necesariamente en sus pilares para surgir, al igual que el fuego necesita de sus causas: combustible, chispa iniciadora y aire. El sufrimiento surge también promovido por sus causas, ligado íntimamente al deseo ansioso de todos nosotros.

Así, comprendiendo que todos los seres sufrimos, que nadie desea ser presa del sufrimiento, que el sufrimiento tiene pilares de apoyo y que si derrumbamos estos apoyos será imposible que emerja, podremos sacar varias conclusiones para ayudarnos a luchar contra él.

Sabiendo lo anterior, podremos discernir que el sufrimiento es sufrimiento y se apoya en las mismas causas para surgir apareciendo de igual manera en todos los seres y que su intensidad también es vinculante a la ansiedad de aquellos.

Descubrir esas causas y aniquilarlas hará que jamás pueda volver a aparecer pues no es un virus que viva independientemente, sino un efecto que está condicionado y que se apoya en la interdependencia de factores o causas previas.

Al igual que el fuego es fuego allá donde aparezca, el sufrimiento es sufrimiento porque se apoya en su combustible, su chispa iniciadora y su aire. Anulando alguno de estos tres elementos, el fuego, que es el efecto de la interdependencia de los factores anteriores, no podrá emerger. Anulando alguno de los apoyos del sufrimiento, el sufrimiento jamás emergerá por sí solo pues no es un ente autónomo.

Sabemos igualmente que el fuego lo consume todo y que se extenderá si encuentra los medios adecuados. De la misma manera el sufrimiento genera sufrimiento extendiéndose por la mente hasta colapsarla si encontrara los medios adecuados.

Todos los seres vivos tenemos por naturaleza los pilares para que el sufrimiento emerja y crezca en nuestro interior hasta colapsarnos por completo. Si miramos a nuestro alrededor podremos descubrir sin demasiado esfuerzo que todo lo que los seres humanos realizamos al cabo del día contiene el objetivo subyacente de huir del sufrimiento y alcanzar la felicidad.

La mente, presa de sí misma, se nubla y ciega por el miedo al sufrimiento y las demás cualidades oscurecedoras cayendo en un ciclo sin fin de huida desesperada de nuestra potencialidad produciendo y acogiendo el entorno ideal para que el dolor jamás la abandone. Ese velo que enturbia la visión directa de la Realidad está precedido quizás de la predisposición de la mente para crear ilusiones.

Tal es el poder de la mente de huir del devenir, que nos encontramos inmersos en un mundo ilusorio creado por nuestra propia ceguera pues somos incapaces de utilizar nuestros recursos de una forma magistral para comprendernos a nosotros mismos y evolucionar en el camino de la existencia, desterrando lo que nos encadena al sufrimiento.

Al igual que la fábula de la caverna de Platón, la mente se resguarda de sí misma creando una ilusión que se asemeja a la concha de un caracol y de esta manera se oculta de la realidad escondiéndose en su propio mundo imaginario. Huyendo del sufrimiento caemos irremediabilmente en él.

¿Quién podría desear sufrir? Al ser todos los seres víctimas de nuestros propios recursos, ¿cómo no vincularnos con ellos? ¿Cómo no equipararnos a ellos? ¿Cómo no desear ayudarles? Siendo dañados también nosotros por las emociones oscurecedoras, ¿cómo no sentir compasión por los seres que sufren? ¿Qué diferencia hay entre ellos y yo si todos deseamos dejar de sentir dolor? Si no soy capaz de desear el bien de los seres, ¿cómo podré tener la osadía de ansiar exclusivamente mi propio beneficio sabiendo que el mundo está en un equilibrio simbiótico e interdependiente?

Al ver a quienes sufren cometer actos negativos, si no surge en mí la compasión, al menos debería evitar sentir odio pues el odio es uno de los gérmenes de la oscuridad. Si yo, que he comprendido esto, me esfuerzo por hacer lo posible para evitar sentir ansiedad, lo único que me diferencia a mí del resto de mis hermanos es que he podido conocer, gracias a la meditación, el origen del sufrimiento, sus causas y las técnicas para impedir que surja. Sin la práctica de estas técnicas, ¿qué me diferenciaría a mí del resto de los seres que erran en el Samsara?

Y si el resto de los seres están en un incesante ciclo de sufrimientos que los conducen hacia los caminos infernales y que les obliga a generar sufrimiento propio y en los demás ¿cómo no sentir compasión por ellos y alimentar la aspiración de alcanzar el estado del Despertar para poder ayudarlos a librarse de sus enfermedades? ¿Cómo podría alguien ser feliz en un mundo donde todos están llorando?

Desear algo con pasión e intensidad genera sufrimiento ya que, cuando lo alcanzamos, descubrimos que jamás contuvo felicidad en sí mismo. Al descubrir que el objeto de nuestro anhelo está vacío de esencia medicinal, la mente se desencanta y tiende a fijarse en otra ilusión sin comprender que ningún objeto sensual contiene la propiedad de aportar felicidad plena, duradera y definitiva.

Por otra parte, si jamás conseguimos lo soñado, el ansia y la frustración se instalarán en nuestro interior creando el falso convencimiento de que, al no poder conseguir lo que deseamos, jamás seremos felices.

En algún lugar de la antigua Persia, un peregrino salió a buscar la felicidad pues alguien le aseguró que el Paraíso se encontraba en un territorio determinado. Así, el hombre, colmado de ilusión, cogió sus cosas y emprendió su búsqueda partiendo allá donde le habían indicado.

Si aquel hombre no encontrara dicho lugar, o no pudiera llegar hasta él, pensaría que su vida no habría valido la pena pues no habría podido entrar por las puertas del Cielo y al final moriría de frustración y de pena.

En cambio, si llegara al lugar indicado y descubriera que es un lugar como otro cualquiera también se seguiría sintiendo desgraciado y volvería a preguntar una y otra vez por el Cielo y el Infierno a todo aquel que pudiera indicarle otra quimera en la que gastar su tiempo.

Con suerte, si el peregrino encontrara en su recorrer por el mundo, por la vida, a alguien Iluminado, a un Budha, éste le indicaría el lugar donde realmente podría hallar el Paraíso y el Infierno y le diría.

*“El Paraíso y el Infierno están en ti”*

Vemos la oscuridad de nuestra mente condicionada y la tomamos como real sin caer en la cuenta de que es otro de los engaños de la mente creadora de mundos que, por crear ilusiones, se ha creado a sí misma y, como cualquier otro ser vivo consciente de su existencia, luchará por su supervivencia sin entender que jamás existió.

*“Somos tan solo sueños en la Mente del Creador”* **Dicho Sufí**

Así, la oscuridad de la mente condicionada nos ciega de la luminosidad de la Mente Real, de la Mente en el Estado Realizado.

Como dirían los derviches: *Nuestro ego nos ciega con la ilusión de la oscuridad del universo impidiéndonos ver la verdadera luminosidad del cosmos que está más allá y que es la Luz de Dios.*

El alma que se ha enamorado de la verdadera luminosidad de la mente anhela conocerse a sí misma. Sin velos, sin condicionamiento ilusorio, el estado del Enamorado surge y el matrimonio se acerca. Pero nuestra anterior esposa, aquella que nos sedujo con mentiras, ilusiones y deseos carnales, aquella que nos prometió lo que jamás poseyó se interpone entre nosotros y nuestro destino.

Deshacernos de la primera esposa es el trabajo del meditador, y por extensión, de todo aquel de desea dejar de sufrir. De tal forma, comprendiendo que los seres nos hemos dejado seducir por una esposa o un marido que nos prometió lo que jamás nos podría dar ¿no deberíamos todos separarnos de ese estado de esclavitud y buscar por fin la libertad real? ¿No somos por tanto todos los seres víctimas de nuestra propia mente? ¿No somos víctimas de la ignorancia, que es el origen de todos los males? ¿Y no será por tanto la ignorancia nuestro mayor enemigo?

Cuando alguien nos golpea reivindicamos nuestro derecho a enfadarnos. Pero esa persona actuó así movida por emociones oscurecedoras tales como la ira, producto de la ignorancia y delatora del estado del sufrimiento ¿Por qué no enfadarnos entonces contra

las emociones oscurecedoras y proponernos no darles jamás cobijo en nuestras mentes pues son la causa de todos los males?

*“Cuando el pensamiento precedente ya ha pasado y el pensamiento siguiente aún no ha surgido, se produce un intervalo. Prolongar ese intervalo es meditar”* **Jamyang Khyentse**

Podemos captar y entender el mundo que nos rodea a través de los órganos sensoriales, llamados en occidente “*sentidos*”, los cuales son: órgano sensorial visual, órgano sensorial táctil, órgano sensorial mental, órgano sensorial auditivo, órgano sensorial olfativo y órgano sensorial gustativo.

Todos estos órganos sensoriales se corresponden a su vez con los conocidos ojos, piel, oídos, papilas gustativas, nariz y mente. Para que estos órganos puedan cumplir su función, necesariamente deberán existir objetos que captar. Si poseemos oídos, pero no hay sonidos, de nada serviría el órgano sensorial auditivo. Al contrario también resultaría inútil el objeto.

De esta forma podremos decir que, vinculados a los órganos sensoriales, se encuentran los objetos sensoriales, siendo simbióticos unos de otros. Por último, es aquí donde entra en juego la misión del órgano sensorial mental ya que toda la información captada por el órgano sensorial, al contacto con su objeto, será procesada por el órgano mental, lo que hemos venido llamando mente, y es precisamente aquí donde surge el dilema y la complicación pues el órgano mental está atrapado por una serie de patrones erróneos que adaptan cualquier información que capta, filtrándola en su “*base de datos*”, creando así las percepciones sensoriales. Estas percepciones están lejos de ser sensaciones puras ya que han sido manipuladas por el órgano sensorial mental.

El órgano mental se ve afectado por muchos factores, el primero de ellos es que se ha creado la ilusión de su propia existencia independientemente de todo. Es decir, ha creado un Yo con el que se identifica y nos identifica, que existe por su propio lado, inmutable, eterno y vistiendo atributos que jamás ha poseído.

Esa ilusión mental ha surgido y se ha establecido como un medio de supervivencia respondiendo y dando una razón a su propia

existencia, error que compartimos a la vez todos los seres vivos no realizados.

El órgano mental ha respondido automáticamente a la pregunta de quién es, movido por los antiguos terrores de la humanidad, obviando la realidad. Al haber contestado a esa cuestión con datos alterados por los miedos y la ignorancia, las demás respuestas que resolverá también se verán modificadas por los mismos condicionantes. Como una división en la que si nos equivocamos en la primera cifra, los demás números se verán alterados naturalmente, así, al creer el órgano sensorial mental en una identidad propia que existe por su propio lado, todas las percepciones de los demás órganos se verán afectadas y condicionadas, lo que derivará en que nos alejemos cada vez más de la percepción de la Realidad.

Al igual que un filtro de pintura azul bajo el grifo hace que el agua pura se torne azulada, la mente se ha puesto a sí misma, desde un tiempo sin principio, un tinte que afecta al color de todo lo que pasa a través de ella y la condiciona. Por tanto, ni lo que vemos/sentimos es la Realidad, ni nosotros mismos sabemos reconocernos dentro de este mundo fenoménico tal cual somos.

Meditar es intentar quitar ese tinte para poder ver/sentir las cosas tal cual son. Y aunque la refutación de la visión incorrecta de un yo permanente es fácil de desmontar a través de la lógica deductiva, tenemos ese error tan íntimamente arraigado en el órgano mental que es muy difícil, pero no imposible, liberarnos de él deshaciéndonos además de los miedos más profundos de la existencia humana ya que todos ellos provienen de un ego que hemos creado y, como el monstruo de Frankenstein, quiere destruirnos al carecer de alma.

La visión errónea de un yo eterno e inmutable que existe independientemente de todo se desmonta fácilmente, pero no es tan sencillo de aceptar ni de comprender pues será una verdad que hará tambalear los cimientos en los que nos hemos ido apoyando hasta ahora, con los que hemos sofocado nuestros miedos más ancestrales teniendo sus raíces muy vinculadas al inmenso terror de la no existencia tal como la conocemos. Este gigante, con la práctica meditativa, se demostrará con los pies de barro.

Para intentar desmontar el monstruo que hemos creado, primeramente debemos preguntarnos dónde se encuentra ese yo inmutable, eterno y con existencia autónoma.

Hay quien cree que el yo reside en el cuerpo físico, pero el cuerpo cambia constantemente. Sus células nacen y mueren. Nuestro cuerpo no es el mismo que el que vestimos hace algunos años, ni será el mismo dentro de otros tantos. Además se compone de cientos de miles de partes, por lo que el ego inmutable no puede residir en el cuerpo.

Tampoco podemos olvidar que el cuerpo morirá inevitablemente. Nuestro soporte está compuesto y depende de los cinco elementos básicos de la existencia: mente, tierra, agua, aire y fuego. Sin uno solo de estos elementos, el cuerpo dejaría de existir.

De igual forma, dependemos de esos mismos factores, y de la bondad de otros seres que nos ceden sus propios cuerpos, para alimentarnos y subsistir ya que comemos carne y plantas, bebemos agua y respiramos oxígeno que debemos agradecer a los vegetales y al mar que lo filtran y purifican. Realmente parece como si hubiera un gran Plan Universal por lo que todo deba depender de todo para subsistir, erradicando así la idea absurda de independencia e individualidad en la que el hombre mantiene su egoísta visión.

*“Si no maquinamos ni manipulamos la mente en modo alguno, sino que nos dedicamos a reposar en un estado inalterado de pura y prístina conciencia habremos encontrado la esencia pura de la mente”* **El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte. Sogyal Rimpoche.**

La mente tampoco puede ser el yo inmutable, eterno e independiente que hemos creado ya que nuestros valores e ideas cambian constantemente dependiendo de las vicisitudes que nos depara la vida. Nuestra visión del mundo puede cambiar por haber leído un libro o visto una película, por haber conseguido algo que queremos o por no haberlo conseguido.

Asimismo, la memoria tampoco puede ser nuestra identidad ya que no recordamos la mayoría de nuestra vida como por ejemplo la lactancia o la primera infancia... y de hecho, con el paso del

tiempo, y a causa de terribles enfermedades, la memoria también se podrá ir perdiendo.

En definitiva, si buscamos a ese yo que la mente ha creado, solamente lo podremos encontrar en la propia “*mente condicionada*”, la cual se ha inventado su propia existencia vistiendo atributos que jamás poseyó. Nada en este mundo es inmutable, eterno y existe independientemente. Solamente Dios posee esas Cualidades. Todo está compuesto por partes, que a su vez se componen de más partes, y así hasta el infinito. Además, todo está cambiando constantemente, surgiendo y volviendo al vacío siendo el vacío su ladrillo primigenio. Así, al estar hechos del vacío, realmente, en último término, somos vacío puro e incondicionado.

A partir de una consecuencia kármica increíble, la esencia, en su evolución, ha ido sirviéndose de formas cada vez más elaborados hasta llegar al precioso nacimiento humano, tan raro de conseguir que es un verdadero milagro poder disfrutar de él pues podrá ser el último salto hacia la comprensión del desmoronamiento del yo auto subsistente y el paso previo hacia la visión de la Realidad y la comunión con la Vacuidad.

Para concluir esta introducción, antes de pasar ejemplificar lo anterior a través de mágicos cuentos de cosecha propia, y algunos otros extraídos de las culturas más añejas del legado espiritual de la humanidad, decir que: *Todo dentro del mundo fenoménico está compuesto por partes, que a su vez están compuestas por más partes, y así hasta el infinito. Semejante a un caleidoscopio, todo está sujeto al cambio y todo cambia, nada es permanente. Nada tiene existencia inherente y nada emerge por su propio lado, sino que depende de muchos factores para existir. Lo único que no cambia es el hecho de cambiar. Solamente Dios posee los Atributos de Eternidad, Indivisibilidad, Omnisciencia, Inmutabilidad y Unidad. Que el ser humano quiera asemejarse a Dios es el por qué último de nuestra condena a sufrir.*

Cuando contemplamos un árbol, el filtro de nuestra mente que ha creado también al ego nos hace contemplar los objetos de los sentidos con el mismo atributo que nos hemos otorgado a nosotros mismos. La realidad, al margen de este error mental, es que el árbol está compuesto de miles de células vivas que a su vez están

compuestas por otras miles de partículas y así podremos seguir dividiendo infinitamente hasta encontrarnos con el vacío. Y aunque la paradoja reside en que si dividimos la materia, aparece el vacío, si juntamos el vacío, no emergerá la materia.

Para poder vivir una vida plena, deberíamos comprender que, como en el árbol, en la existencia real de cualquier objeto, animal o cosa está la misma tierra, que lo nutre y lo sustenta, el agua de la que se ha alimentado, el sol que le ha proporcionado energía y el aire que respiramos, siendo fácil entender que todo este gran plan de ingeniería está soportado por una Mente Única y Maravillosa que lo ha precedido.

Podemos comprender que un gran árbol, por inmenso que sea, tuvo su origen en una diminuta semilla que "*La Naturaleza*" mimó hasta hacer que se desarrollara maravillosamente en un milagro asombroso de Bondad, Compasión y Amor Universal que sigue el idéntico patrón dependiente por el que se rigen todos los seres, causas y factores de este mundo.

El mundo del caleidoscopio es como una danza donde miles de millones de elementos existen los unos por los otros sostenidos por una Fuerza increíblemente Bondadosa, y es esta comunidad de fenómenos dependientes la que nos negamos a ver los seres humanos creyéndonos únicos en el universo, tomando el papel de dioses eternos, no dependientes de nada, inmutables y existiendo por nuestro propio lado, capaces además de romper la armonía universal destrozando lo que fue perfecto desde el principio.

Si supiéramos comprender que somos, al igual que el árbol, el efecto de la compasión de millones de causas, de seres y de factores que han trabajado y trabajan para que la danza del cosmos siga con su giro, nos reconoceríamos dentro de ese Plan Divino que baila en torno a la dependencia mutua de unos con otros y nos convertiríamos en almas puras dejando por fin de ser criaturas egoístas, de tener ilusiones de eternidad e independencia y podríamos por fin aprender a ser felices. Los sentimientos egoístas nos han separado desde siempre del plan cósmico/divino universal haciéndonos sufrir.

Reconocer y aprehender que todo cambia, que no somos eternos, que dependemos de múltiples causas para existir y que

nuestra existencia debe estar basada en las leyes naturales del trabajo común para el bien de toda la Creación será el comienzo para desmontar el filtro que nuestra mente se ha puesto a sí misma embaucándose y haciéndonos sufrir. Será el primer paso para ahogar al ego en su propia existencia.

Deberíamos recordar vivir el momento presente como un regalo y entregárselo de nuevo al Universo habiéndolo mejorado sin dejarnos embaucar por una mente que salta hacia atrás y hacia adelante como un mono loco que ha trepado a un árbol. Nuestra vida está **Aquí y Ahora**. Nuestro destino está aquí y ahora.

La mente dualista intentará siempre secuestrarnos enviándonos hacia el pasado o previendo un futuro que jamás llegará arrastrándonos por historias irrisorias y falsas en el principio, en el medio y en el final, pero que logran perturbarnos tan profundamente que condicionan toda nuestra existencia.

Tiene gracia que algo que no existe, una situación imaginaria producida por un espejismo, condicione la vida del ser humano y lo adentre en los infiernos más profundos del sufrimiento.

En otras palabras, nosotros mismos nos condenamos a los infiernos del sufrimiento siguiéndonos a nosotros mismos. Un pensamiento negativo puede ser más peligroso que cualquier demonio.

*“Hasta ahora combatíamos contra las formas, es decir contra enemigos que tenían cuerpo. Ahora combatimos los ejércitos de los pensamientos, para que los buenos pensamientos destruyan a los malos y los expulsen del recinto del cuerpo. Hemos cambiado la guerra menor por la mayor. La guerra y el combate mayor son esta guerra y este combate” Djalal al Din Rumi.*

De esta manera, soñando, los seres vivimos nuestra vida esperando un mañana ilusorio que nunca llegará. Nos hemos olvidado de vivir el momento presente y desperdiciamos nuestra vida dejándonos embaucar por tretas mentales que nos conducen hacia los infiernos de la ignorancia, del apego, de la ira y de la incertidumbre sucumbiendo al olvido total de nuestra verdadera identidad y a la desesperación.

Pasamos por este mundo temiendo ver la realidad de nuestra propia existencia. Temiendo vernos a nosotros mismos como lo que somos; criaturas, no dioses.

Vivimos la vida embaucados por las absurdas respuestas que damos para paliar nuestros propios miedos. Dejando pasar el tiempo y gastando nuestro tiempo en dormir, cuando llega la muerte deseamos ansiosamente no morir y así volvemos a renacer en este lugar para seguir desperdiciando otra vez nuestra vida sin vivirla.

¡Hoy estamos vivos! Disfrutemos por completo de hoy y entreguémonos a la búsqueda de la sabiduría, pues el señor de la muerte llegará sin avisar y entonces diremos: ¡Ay, estoy perdido!

Estemos presentes en nuestra vida y dediquémosla a buscar la Realidad, a buscarnos a nosotros mismos y a servir a los demás. Así, dicen los derviches, el alma que se ha enamorado de la verdadera luminosidad de la Mente anhela conocerse a sí misma, pues conociéndose a sí misma, conocerá a Dios.



## Cuentos para Aprender a Meditar

*“Un viejo maestro sufi me dijo en una ocasión: Más allá de todas las miradas hay un mundo como jamás hemos soñado cuya puerta está en un lugar secreto que guardamos en nuestro pecho. Descubrid ese lugar dentro del corazón y podréis entrar a ese otro mundo de afuera y descubrir que lo que tanto teméis, realmente sois vosotros mismos”* **Manuel J. Fernández**

### El Monje y los Disfraces

En un remoto lugar de la India, entre la espesa selva, cerca de la orilla de un tímido riachuelo, a la vera de los nenúfares, cañas de bambú y flores de loto, vivió una vez un hombre llamado *Brahmán*.

Criado en la selva, huérfano desde hacía muchos años, como estaba solo en aquel lugar, si quería obtener alimentos tenía que trasladarse al pueblo del norte, donde habitaban los Hombres Mono, seres que andaban dando saltos, cubrían sus cuerpos con pieles y hablaban utilizando únicamente la letra U.

Los Hombres Mono atacaban a todos los que no eran como ellos, por lo que Brahmán, cada vez que quería entrar en este pueblo para comprar comida, tenía que disfrazarse como ellos y pasar desapercibido.

Habitaba el sur de la región el clan de los Hombres Pájaro, seres muy cultivados e inteligentes que curtían finos vestidos y lindas telas, pero que no compartían sus posesiones con quienes no formaban parte de su comunidad, por lo que Brahmán, cuando quería comprar ropa y calzado, debía disfrazarse de Hombre Pájaro y camuflarse entre ellos.

Al este de la región se asentaba la tribu de los Hombres Serpiente, quienes hablaban dando silbidos y pintaban su cuerpo de color verde.

Cuando Brahmán se encontraba enfermo, si quería comprar los remedios milagrosos que fabricaban estos hombres, debía

disfrazarse como uno de ellos, pues este pueblo no aceptaba a nadie ajeno a su comunidad y eran agresivos y violentos con los extranjeros, y disimular para pasar desapercibido.

La Comunidad de las Mujeres Ardilla vivía al oeste de la región, tenían sus casas encima de los árboles y utilizaban antiguos ritos sagrados para hablar con la divinidad, pero no los compartían con quienes no pertenecieran a su entorno, por lo que Brahmán, cuando quería rezar y poner sus súplicas ante el altar del buen Dios, tenía que disfrazarse de Mujer Ardilla e introducirse en su campamento.

Cierto día, de regreso a casa, se encontró en la orilla del río con un extraño hombre sentado tranquilamente con las piernas cruzadas, inmóvil, con los ojos cerrados, respirando muy suavemente, ensimismado y en silencio.

Brahmán se sintió muy atraído por la silueta del monje y quiso hacerle compañía hasta que despertara, vigilando además que ninguna alimaña pudiera causarle daño.

Así, por casualidad, llegó a contemplar su cuerpo reflejado en el río junto al del monje y pudo percatarse de la gran paz y serenidad que emanaba de aquel extraño, contrariamente a su propia ansiedad e inquietud.

Angustiado, ávido y deseoso de obtener objetos por los que tenía que disfrazarse y arriesgar la vida diariamente en una penosa lucha que ya se había hecho parte inseparable de su propia alma, perdiéndose él mismo por el camino, el joven Brahmán hincó las rodillas en tierra mientras de sus ojos brotaban las lágrimas, dándose cuenta por primera vez de que, bajo tantos disfraces, realmente se había perdido a sí mismo. Había perdido su calma, su serenidad y su presencia, vendiéndose a cambio de artilugios colmados de vanidad y sin ninguna utilidad real.

Contemplando sus vestidos, su cuerpo y su cara, Brahmán no se reconoció en el reflejo del agua y quedó aterrado por el ser que ahora calzaba sus zapatos. Una sombra de él mismo, un fantasma que se había adueñando de su propia vida.

Llorando desconsoladamente, el joven se echó junto al monje añorando la serena calma que el santo desprendía y preguntándose el enigma de aquella dulce sonrisa que el extraño mostraba en su rostro.

Al cabo de un rato, el eremita abrió los ojos y descubrió a nuestro amigo sollozando a su lado amargamente. Brahmán, al ver que el monje había despertado, besando su mano, le imploró poder seguirle, poder imitarle, poder ser como él, poder aprender a cultivar en su interior aquella mágica presencia llena de bondad.

El erudito, que era un ser iluminado, acariciando la cabeza de Brahmán, le dijo tiernamente:

- *Querido hermano ¿No estás harto ya de imitar a los seres que te rodean y de disfrazarte cada vez que deseas obtener alguna cosa?* –

El joven, sin acertar a pronunciar siquiera una palabra a causa de la emoción, asintió con la cabeza.

- *¿No deseas poder descubrir realmente quién eres bajo toda esa apariencia, debajo de todos tus disfraces, sin volver a necesitar vestirte con ropas de otros para poder subsistir en esta tierra?* - continuó el monje y nuestro amigo volvió a asentir

- *Entonces ¿por qué vuelves ahora a caer en el mismo error y deseas imitarme a mí para obtener lo que yo tengo? La calma que buscas no está fuera de ti, ni en otra persona, ni en otro lugar. Lo que deseas está en tu interior, pero para poder alcanzarlo no debes disfrazarte, sino más bien quitarte todos esos disfraces que te has ido poniendo y que son los que no te permiten ver tu propia luz.* –

- *¿Cómo puedo hacer tal cosa?* - acertó a preguntar Brahmán

- *¡Ven!* - dijo el monje - *Siéntate en la orilla de este río y busca en tu interior todas esas máscaras que has ido poniéndote y cuando las hayas encontrado, déjalas caer. Si haces esto a diario, si te buscas a ti mismo tanto de pie como sentado en meditación, dejando pasar todo lo que no eres tú, llegará un día en que te reconozcas paseando en la lejanía. Cuando esto ocurra, llámate y no vuelvas a perderte de vista jamás, pues tú mismo te conducirás hacia*

*tu propio reino y podrás conocer directamente el cielo, a los ángeles y a Dios –*

*- ¿Cómo me voy a buscar a mí mismo? ¿Cómo puedo saber que lo que encontraré no será otro disfraz más sutil? – volvió a preguntar el joven.*

*- Con un suspiro entramos en este mundo y con un suspiro salimos de él. ¡Es muy importante prestar atención a la respiración! El aliento es un tesoro escondido en la mina del cuerpo, busca ese tesoro y cuando lo hayas encontrado, síguelo, pues te conducirá hasta ti mismo. ¡Ese es el camino y ahí se encuentra el Secreto de los Secretos!-*

Durante mucho tiempo, el joven Brahmán se sentó en meditación en la orilla del riachuelo justo en el mismo lugar donde se había encontrado con aquel monje errante y, poniendo la espalda recta, metiendo el mentón, con la lengua tocando el cielo de la boca y mostrando una media sonrisa, prestó atención al movimiento acompasado de su cuerpo al inspirar y al espirar para poder percatarse de que la entrada y salida del aire, cuando roza las fosas nasales, abre un nuevo mundo de percepciones antes ignoradas que son realmente la puerta de acceso hacia un lugar que no puede ser descrito.

Así, Brahmán ya nunca más tuvo que disfrazarse ni que ponerse antifaz alguno y todo lo que necesitó pudo encontrarlo abundantemente a su alrededor. Las Mujeres Ardilla, los Hombres Mono, los Hombres Pájaro y los que adoraban a las serpientes, al oír hablar de un venerable erudito que habitaba en la selva vistiendo con un simple taparrabos y comiendo miel silvestre, se interesaron mucho por él y fueron a visitarlo.

Brahmán les enseñó la disciplina de la meditación y, como por arte de magia, los cuatro pueblos se hermanaron y vivieron amistosamente unos con otros pues pudieron descubrir en su interior un antiguo tesoro escondido que tuvieron a bien llamar *Bondad*.

Cierto día, Brahmán se miró en las aguas del río y ¡oh sorpresa! pudo reconocer en su reflejo la figura de aquel monje que, años atrás, se sentó en aquel mismo lugar indicándole el camino hacia la paz duradera, desapareciendo después.

Como el monje, Brahmán un día simplemente se desvaneció, pero hay quien dice que a veces se le ha vuelto a ver paseando por la orilla de algún río, sentado en meditación en algún templo o cantando mantras bajo la luz de la luna.

Lo que sí sabemos de él es que encontró lo que había perdido, a Brahmán mismo.

Los grandes eruditos de todos los tiempos se han destacado por no seguir la corriente del río, sino por buscarse en medio de las mareas y de las corrientes de la vida, anhelando mejorar el mundo beneficiando además a los seres.

Bajo todos los vestidos que nos ponemos cada día, se esconde nuestro propio Brahmán esperando a ser descubierto y ésta, en verdad, es la mayor lucha de todas cuantas puede haber. Quien no la ha realizado todavía es porque ya se ha perdido a sí mismo en la lejanía de sus propios delirios. Quien no sabe luchar contra su mente indisciplinada, ha comulgado con ella.



## **El Retorno al Valle de los Unicornios**

La tierra de los unicornios era tan vasta como la mar, estaba poblada de árboles frutales y plantas medicinales que se extendían a lo largo y ancho del lugar. Se escondía tras una Cascada Secreta cuyas aguas, limpias y tranquilas, bajaban de la gran montaña de

picos nevados donde los caballitos sagrados tenían su morada. El aire era fresco y suave y el sol del mediodía rozaba las frentes de los unicornios como una cálida sonrisa semejante a la caricia de una madre. Este paraíso estaba iluminado por una luz blanca e inmaculada que provenía de la Gran Estrella que reinaba desde lo alto del firmamento y que únicamente podían ver sus habitantes.

En esta preciosa región vivían muchas almas al amparo de un hechizo mágico que protegía tanto el lugar como a sus habitantes de cualquier mal externo. Tras la Cascada no existía el sufrimiento, ni la enfermedad, ni la vejez, ni la muerte. No existía la maldad, ni las causas que hacen germinar las semillas de la maldad. No existía la tristeza, ni la pena, ni las causas para que estas enfermedades brotaran en los seres. La felicidad constante era la mayor bendición del país y la generosidad absoluta era la característica de todos aquellos que lo habitaban. Tras la Cascada no existía el mal.

En las noches de luna llena, en el firmamento, se podía adivinar la silueta de la gran Estrella que flotaba en el aire sin que nadie la sostuviera. La visión de esa Estrella colmaba el alma de todos los seres del lugar y en sus pechos brillaba a la vez el reflejo de esa Luz mágica. Aquel astro solamente podía verse desde la tierra de los unicornios. Era privilegio de sus habitantes deleitarse con su belleza y luminosidad.

Pero, aun teniendo lo mejor, disfrutando de la seguridad más perfecta, a cobijo de todo aquello que puede oscurecer la existencia, algunos caballitos decidieron salir de su tierra para vivir en el mundo exterior donde, poco a poco, fueron perdiendo su magia y su poder a medida que se fueron distanciando de la Cascada y de la visión del Astro Rey.

Los que se exiliaron reemplazaron la belleza del Reino de los Unicornios por un lugar donde el sufrimiento asfixiaba los corazones y lentamente se fueron olvidando de quiénes eran, de que una vez residieron en el Jardín del Edén, de la visión de su Estrella en las noches de plenilunio y del Camino de Retorno hacia el verdadero hogar donde moraba la felicidad inextinguible e imperecedera.

Eso fue precisamente lo que le pasó a un pequeño e inquieto unicornio llamado *Ruh*. El potrillo era un joven como los demás. Saltaba de acá para allá jugueteando con todos los unicornios de su edad, mordiendo la crin de su madre para llamar la atención y alzándose sobre sus patas traseras delante de los adultos para alardear de sus crecientes habilidades.

Ruh era completamente feliz. No existió jamás en su alma ningún motivo para la preocupación, para el descontento, para la tristeza. Sus padres le amaban y le protegían sin descanso. Todos sus amigos le querían y respetaban. En su país existían inmensas llanuras para trotar y pastos verdes y frescos que jamás se agotaban. Nadie se podía explicar el por qué Ruh miraba todos los días de reojo la Cascada, nadie supo por qué deseó traspasar la puerta de entrada y salida de su mundo.

Desde tiempos remotos, los ancianos advertían a todos que no debían cruzar el umbral de su país ya que ése podría ser su final. Pero Ruh, haciendo oídos sordos a los consejos de sus mayores, una y otra vez frecuentaba las inmediaciones del portal movido por su ávida curiosidad.

En ocasiones, a hurtadillas de sus padres, se acercaba tanto al umbral que casi podía ver el mundo de afuera. Cuanto más frecuentaba sus lindes, la influencia del mundo exterior más lo seducía. Hasta que de repente su comportamiento cambió y empezó a competir con sus amigos en todos los juegos y en cada momento del día. Donde antes solamente hubo diversión y risas, ahora había enfrentamiento. Donde antes hubo generosidad, ahora el hálito de la desconfianza hacía mella en su alma.

Cuanto más rondaba los límites de su mundo, más se congraciaba con el otro. Hasta que un funesto día se atrevió a asomar el hocico entre las aguas del torrente y una violenta fuerza lo succionó hacia el otro lado robándole el conocimiento. Al despertar se encontró sorprendido entre la espesura de un frondoso bosque. Detrás de él, el rumor del agua cayendo presagiaba la ubicación de la Cascada ¡Había cruzado los límites!

Contempló con temor lo que le rodeaba y no encontró ninguna diferencia con el mundo de donde provenía. Los árboles eran altos y sus hojas verdes. El cielo era azul y el sol acariciaba suavemente la piel. El aire fresco del bosque peinaba sus cabellos trayendo aromas de frutos y miel silvestre.

Comenzó a caminar lentamente explorando esta nueva tierra y encontró que no había diferencia aparente entre una y otra. Decidió seguir caminando, adentrándose en el bosque, jugueteando con las ardillas y contemplando a los pajarillos que construían sus nidos.

Cuando sintió hambre, buscó alimento. Cuando sintió sed, buscó un estanque donde saciarla. Pero bebiendo del arroyo, pudo contemplar su reflejo en el agua y por primera vez lo encontró muy hermoso. Su pelo era blanco como la nieve, su porte era fuerte y poderoso y su cuerno brillaba con los rayos del sol cual perla preciosa.

Examinó los alrededores y quiso detener su mirada en un pequeño roedor que asomaba el hocico jugueteando entre algunos troncos caídos. De repente, entre la maleza, una serpiente se precipitó hasta el ratoncito y lo engulló rápidamente.

Ruh se sobresaltó y retrocedió espantado. ¡Cómo era posible que un acto tan horrible pudiese haber sucedido! ¿Cómo pudo una criatura arrebatar la vida de otra?

Paralizado por el pánico quiso refrescar su rostro de nuevo en el arroyo y al acercarse al hocico al agua observó cómo un gran pez se tragaba a otro más pequeño que nadaba distraído.

Ruh volvió a retroceder espantado. Miró al cielo y vio un halcón persiguiendo a un pequeño gorrion que a su vez llevaba una lombriz en el pico. En los árboles, las arañas atrapaban con sus telas toda clase de insectos que después devoraban, los peces se asomaban a la superficie del agua para zamparse los mosquitos que por allí andaban distraídos... Todo era una terrible lucha entre unos y otros por comer y no ser comidos. Este mundo estaba sumido en un constante sufrimiento que ahora podía experimentar en sus propias

carnes dándose cuenta de que él mismo también podría ser la presa de cualquier depredador que rondara por las inmediaciones.

Horrorizado, espantado, lleno de terror, corrió y corrió intentando alejarse de aquel lugar lo antes posible. Pero cuanto más corría, más se alejaba también de la Cascada y el hechizo de este reino más lo atrapaba haciendo que olvidase a la vez el Camino de Retorno a su hogar.

Ruh corrió y corrió grandes distancias durante muchísimo tiempo adentrándose cada vez más en el olvido. Dormía pocas horas, con las orejas en alerta, no obstante, para poder captar los sonidos que pudieran advertirle de algún cazador que merodeara el lugar. Comía escasamente, sin dejarse ver demasiado, temiendo ser descubierto y ocultándose hasta de su propia sombra, siendo consciente del peligro constante en que se encontraba.

Por las noches buscaba su Estrella en el cielo, pero aquella Estrella no se podía ver desde esta tierra. Su único anhelo era poder encontrar el reflejo de la Luz de aquel astro que le condujera hasta la ubicación del mundo de detrás de la Cascada.

Viviendo de esta forma, el joven pronto cayó enfermo y su cuerno comenzó a desvanecerse de la frente. Cierta día, la protuberancia desapareció completamente. El color de su pelo, antes blanco luminoso, empezó a oscurecerse a medida que sus recuerdos se fueron disipando. Del ser mágico que un día fue, ahora ya no quedaba casi nada. Su corazón estaba totalmente empañado por el miedo y el olvido. Cuanto más quería alejarse de este lugar, más se adentraba en él.

Ruh caminó por los seis reinos de los que se compone el mundo que está más allá del Jardín del Edén. Salió del Reino de los Animales, donde se devoraban unos a otros en un sufrimiento incesante y se introdujo en el Reino de los Fantasmas Ansiosos, donde contempló a seres movidos constantemente por el hambre y la sed que no podían calmar sus apetitos ya que tenían las gargantas completamente cerradas.

Bebían, pero no se saciaban, comían pero no podían tragar por lo que deambulaban gimiendo y llorando de un sitio a otro, con los ojos desencajados, presos de la desesperación de sus instintos.

Sus cuerpos eran más sutiles que los de los animales, pero no por ello el sufrimiento era menor. Cuando Ruh les preguntó por la Estrella sobre la Cascada, la única respuesta que obtuvo fueron lamentos que quebraban el alma.

Pasó después por el Reino de los Infiernos, donde los seres que lo habitaban sufrían de las malformaciones más horribles, de las enfermedades más terribles, de los sufrimientos más atroces en una constante agonía que podían haberse evitado si los unos se hubiesen encargado de atender las necesidades de los otros.

Había seres que habitaban infiernos helados y otros lo hacían en infiernos ardientes, pero todos ellos sufrían de las más horribles penalidades y ninguno conocía ni había oído hablar de esa tal Estrella en el Cielo que mostrara el Camino hacia la tierra de los Unicornios.

Se asomó al Reino de los Titanes y vio criaturas llenas de orgullo que gastaban su tiempo enfrentándose las unas con las otras movidas por celos y envidias. Tenían cuerpos poderosos, pero estaban totalmente cegadas por su orgullo y su arrogancia. Tampoco ellos habían oído hablar de la Estrella.

Subió hasta el Reino Celestial de los Devas y se vio aliviado por la vida placentera de los habitantes de estos territorios privilegiados. Por un momento recuperó parte de su memoria, como un destello, la imagen de la sonrisa de su madre y del rostro bondadoso de su padre.

Un rayo de esperanza iluminó su conciencia y a su mente volvieron recuerdos que creyó olvidados por la distancia. Pensó en quedarse en esta tierra casi divina que le era tan familiar, pero en la esfera de los Devas faltaba algo que él podía ubicar ahora en la memoria perteneciente a aquella antigua región que un día pudo llamar su hogar.

Tras la Cascada nunca se oscureció la luz de la generosidad en el alma de sus habitantes. Nunca decreció el amor, ni se extinguió la bondad. La humildad era el carácter propio de sus pobladores y toda la gente en el Valle de los Unicornios vivía humildemente disfrutando de las cosas más sencillas, alcanzando así la felicidad plena.

Cuando el pequeño preguntó a los Devas por la Estrella, algunos torcieron el gesto y se echaron a reír diciendo:

*-Esa Estrella no existe. ¡Míranos a nosotros, somos verdaderos dioses! Mira la vida en esta tierra, no hay nada mejor.*

Ruh huyó de las tierras celestiales y llegó al Reino de los Hombres, donde quiso descansar por unos instantes. Exhausto, se recostó sobre un lecho de hierba kusa que alguien dejó quizás olvidada debajo de un enorme árbol de pípala y, lleno de compasión por todos los seres que sufrían en los reinos por donde había vagado, añorando la felicidad primigenia que un día conoció y anhelando la visión de la Estrella, imaginó lo maravilloso que sería que todos aquellos pobres seres pudieran salir de los reinos desafortunados y atravesar la Cascada del Valle de los Unicornios, donde podrían conocer la dicha inextinguible que era la visión de la Luz de aquella Estrella, la cual tenía la capacidad de cambiar el corazón de las criaturas.

Y con estos pensamientos se sumió en un sueño profundo donde fue consciente de que su pecho empezaba a expandirse lleno de esperanza por retornar al hogar.

Al abrir los ojos, pasados unos instantes, distinguió frente de sí al ser más bello que jamás hubiese visto. Su pelo resplandecía como el sol emanando una luz increíblemente clara y cristalina. Sus ojos eran bondadosos y le miraban fijamente. Una mirada llena de ternura y compasión que le hacía sentir como en casa. Una casa que ahora aparecía nítidamente en sus recuerdos.

De repente, su alma volvió a recordar con nitidez el mundo de detrás de la Cascada, los arrumacos de su madre y las enseñanzas de su padre. Su pecho volvió a henchirse de gozo con el recuerdo del

hogar perdido, de las largas caminatas bajo un sol que no hacía daño a la vista, del sabor del agua cristalina del estanque de nenúfares y flores de Loto, de la Felicidad perdida, de la Felicidad Real.

Sentado sobre sus patas le esperaba el ser inmaculado que había estado velando sus sueños en el mundo de los hombres. El cuerpo de aquel ángel era de la naturaleza de la luz.

Casi por arte de magia, el corazón de Ruh volvió a latir con una fuerza sobrecogedora. Sus ojos derramaron lágrimas y sintió la energía celestial que emanaba de la figura del ser que tenía frente a sí. Aquel ángel había tomado la forma de una increíble y hermosa gacela blanca.

*- ¡Es hora de volver a casa!* – dijo la criatura que, con dulzura, condujo al joven por el Camino de Retorno al hogar.

Al lado de la gacela, la visión de la Estrella en el cielo surgió nítidamente en la lejanía señalando la ubicación de la tierra que Ruh tanto anhelaba.

Mientras caminaban, su pelo comenzó a recuperar el color original, el cuerno de su frente apareció de nuevo y su porte y la fuerza que un día le abandonaron, regresaron otra vez a su cuerpo. Volvía a ser el unicornio de tiempos pasados y allá, tras la Cascada, le esperaba el mundo del cual nunca debió salir.

*- ¿Me acompañarás dentro?* – Preguntó el unicornio a la gacela.

*- No puedo, aún no. Hay muchos más seres perdidos que están sufriendo. Debo enseñarles el Camino de Regreso a todos.*

*- ¿Cómo me pudiste encontrar estando tan lejos?* – preguntó el pequeño.

*- Porque en tu pecho volvió a nacer la compasión y vi en ti el anhelo por la Luz de la Estrella – dijo el cervatillo– Y ése, querido niño, es el más poderoso fulgor de todos cuantos existen.*

Ruh, con el corazón sobrecogido, cruzó el umbral de la Cascada mientras la gacela daba media vuelta emprendiendo de nuevo la búsqueda de los seres que no recordaban dónde estaba su verdadero hogar, de los seres que se habían dejado embaucar por un mundo de sufrimiento y habían apagado la luz de su espíritu. Pero en el corazón de Ruh quedó un poco de la magia de ese ser de luz y hasta hoy el unicornio espera en el Valle Secreto el regreso definitivo de la gacela blanca... cuando todos los seres que se han perdido, regresen de nuevo a Casa.



### **¿Por qué meditas?**

En cierta ocasión se encontraba Budha caminando junto a la orilla de un caudaloso río cuando descubrió a un hombre sentado en meditación.

Budha se le acercó y le preguntó: - *¿Por qué meditas?*

El eremita, sin pronunciar palabra, se metió en el río y empezó a caminar sobre las aguas hasta alcanzar la otra orilla.

Budha, viendo esto, y aunque él mismo también tenía la realización de andar sobre las aguas, fue en busca del barquero, unos metros más allá, quien lo llevó hasta la otra orilla por una mísera moneda.

Cuando el meditador se acercó al Budha, muy orgulloso de su hazaña, le preguntó:

*-¿Has visto lo que puedo hacer?*

A lo que Budha contestó:

*-¡Tantos años de esfuerzo, de disciplina en la técnica de la meditación! Tanto sacrificio físico y mental para conseguir algo que a cualquier ser ordinario solo le cuesta una mísera moneda. Si hubieses tenido la motivación correcta hoy serías un Budha perfectamente realizado sirviendo de beneficio a todos los seres. En cambio, ¿a quién beneficias tú? Ni siquiera a ti mismo, pues no te has librado ni de tu verdadero lastre que es la vanidad.*

## **La Gota de Mar**

En cierta ocasión una ola del mar se estrelló contra las rocas de un acantilado dejando una sola gota de agua sobre ellas. La pobre gotita, al verse fuera del agua, se sintió sola y empezó a llorar. Tan fuerte lloró que una gaviota que volaba cerca se sintió conmovida por su pesar y descendió para ver qué le sucedía.

*-¡No puedo volver al mar! -* dijo la gotita sin dejar de gemir.

La gaviota, sin saber qué hacer para ayudar a la pequeña, le preguntó cómo había llegado hasta allí. A lo que la gota respondió que una ola la había lanzado hasta ese lugar.

Extrañada, la gaviota siguió preguntándole:

*- Cuando estabas en el mar ¿eras solo una gota? -*

La pequeña se quedó pensando un poco hasta que finalmente respondió que no, que cuando estaba dentro del mar era mar porque estaba hecha de mar.

*-Entonces –* continuó la gaviota *- ¿ya no estás hecha de mar?*

*-¡Sí! –* Insistió la gotita *- Pero no estoy en el mar -*

*-Si dices que estás hecha de mar ¿No está el mar dentro de ti, además de estar también allá afuera? -* insistió la gaviota.

La gotita reflexionó de nuevo sobre lo que la gaviota trataba de explicarle y descubrió que, más allá del lugar donde se hallara el océano, ella misma era la mar pues estaba hecha de la esencia pura del agua.

Una gran alegría la invadió y al instante dejó de llorar, agradeció a la gaviota su sabiduría y se sentó tranquilamente sobre la misma roca en que la ola la había dejado.

Algo en ella era diferente, ahora no se reconocía como una gota, de hecho, ella misma era un trocito de mar que había salido de paseo por la orilla.

El sol del mediodía se posó sobre su cuerpo y lo evaporó, pero la gotita, que ahora se había convertido en nube, no se olvidó de que en realidad era un trocito de mar que ahora podía pasear por el cielo. Se sintió feliz y dichosa recordando las palabras de la gaviota y no se dejó engañar por los cambios de apariencia.

Hizo un poco de frío y la pequeña nube se condensó convirtiéndose de nuevo en gota que cayó como lluvia en el mar volviendo de nuevo a su origen feliz y contenta y descubrió cómo el mar, por pura compasión, en ocasiones, sale a pasear para refrescar la orilla, para dar de beber a los seres, para regar los campos o para limpiar las ciudades. Y por muchas tareas que realice, por muchas veces que se evapore y se condense, por muchos lugares adonde viaje, jamás se olvidó de que el mar estaba en su esencia y de que siempre, al final de su camino, volverá de regreso a Él.

## **¿Quién es Aquel que no Desea Mejorar el Mundo?**

En cierta ocasión un monje errante escuchó decir a un erudito:

*- Todo aquel que permanezca tres años y tres meses en reclusión, alcanzará sin duda la Budeidad (Llamada también Iluminación, Realización, Santidad o Satori)*

Así pues, subiendo a la cima de una gran montaña y encerrándose en una cueva, permaneció en soledad y, al cabo de los tres años y tres meses, sin descubrir ningún cambio particular en él, salió de su retiro, bajó de nuevo a la aldea, buscó al erudito y le dijo:

- *Maestro, no he notado ningún cambio en mí mismo ni en los demás. Lo que antes me pareció perverso, ahora me lo parece aún más. Lo que antes me parecía agradable, ahora me agrada todavía más.*-

El maestro, mirándolo fijamente a los ojos le dijo:

- *¡Vuelve a la montaña y esta vez permanece en ella durante seis años y seis meses!* -

El monje, desconcertado, volvió a subir a su retiro y se encerró en la cueva donde esta vez pasó seis años y seis meses. Trascurrido el tiempo indicado sin encontrar ningún cambio significativo en él, regresó a la aldea y buscó de nuevo a su maestro, pero cuando llegó al templo descubrió que el erudito falleció tiempo atrás, así que decidió consultar al nuevo abad y contarle lo sucedido esperando de él algún sabio consejo e instrucción.

Así, tras haber escuchado al monje, el maestro le preguntó gravemente:

- *¿Durante todo este tiempo que has pasado meditando en soledad, no has conseguido alcanzar la iluminación?*

- *¡No, señor!* – contestó el monje.

- *¿Tampoco has conseguido al menos dominar tus bajas pasiones hasta olvidarte por completo de ellas?* - siguió preguntando el maestro

- *¡No, señor!* – contestó de nuevo nuestro amigo

- *¿Has encontrado allá arriba algo de paz y de sosiego?*- insistió el abad.

- *Señor, por las mañanas los pájaros me despertaban con su canto y el viento rugía entre las montañas perturbando mis meditaciones. El agua que bebía estaba demasiado fría pues procedía de la nieve de la montaña y el alimento era escaso. Los animales salvajes merodeaban las inmediaciones y tuve mucho miedo de perecer entre las fauces de algún tigre que pudiera haber rondado el lugar.*

- *¿Qué te motivó a subir a la montaña?*- Preguntó el abad

- *¡Alcanzar la iluminación!*

- *¿Para qué querías alcanzar la iluminación?* – volvió a preguntar el abad

- *¡Para ser un Maestro Realizado!* - Respondió el monje.

- *¿Para qué querías ser un Maestro realizado?* - Preguntó de nuevo el Lama

- *Para ayudar a las personas* - Respondió el monje.

- *¡Eso no es cierto!* - Exclamó el maestro muy enfadado - *¡Dime la verdad! ¿Para qué querías convertirte en un Maestro realizado?*

- *¡Para tener muchos discípulos y que la gente me reconociera por la calle y me admirase!* - Confesó finalmente el monje bajando la cabeza avergonzado

- *¡Eso es, amigo mío! ¡Ahí está el fallo! La iluminación no está dentro de una cueva en una montaña. No se alcanza ni en tres años, ni en seis, y a veces no se obtiene ni en cientos de vidas si la motivación no es la correcta y si no se aceptan las cosas tal cual son. Para recoger agua de la lluvia no es suficiente esperar que llueva. Hay que poner un cubo fuera. Igualmente, si el cubo está del revés, el agua no podrá llenarlo por más que llueva, ¡habrá que darle la vuelta! Amigo mío, tú has esperado la lluvia por mucho tiempo, pero tenías el cubo boca abajo. Te falló la motivación y tu propia ansiedad no te hizo aceptar el mundo tal cual es.*

- ¿Qué motivos son los que me hubiesen acercado al estado iluminado?- preguntó el discípulo

- El primero es el anhelo de estar un poco mejor física, mental y espiritualmente. Para estar un poco mejor hay que entender que el sufrimiento existe y casi siempre las cosas no son como soñamos, por lo que tenemos que ir adoptando en nuestras vidas una actitud neutral y bondadosa ante los hechos y las circunstancias cotidianas que emergen en el transcurso del día a día y eso, además, es algo que tampoco tú habías entendido. Tras comprender esto podremos desear no regresar más a esta tierra del sufrimiento pues habremos descubierto por fin que el sufrimiento lo impregna todo en este lugar. No desear encarnar otra vez en un lugar donde el dolor se extiende por todas partes es la segunda motivación que te hubiera podido ayudar en tu caminar meditativo. La tercera motivación suele emerger al darnos cuenta de que, igual que nosotros, miles de millones de seres están encadenados a este ciclo incesante de sufrimientos. Así nace el anhelo superior de querer que todos los seres, como nosotros, puedan dejar de sufrir. Esta motivación es la mayor de todas y la que nos puede otorgar la Iluminación en un muy breve espacio de tiempo pues realmente anhelamos alcanzar el final del camino para guiar a otros hacia la Felicidad Real por pura compasión, no por vanidad. Querido hijo, elige una de las tres motivaciones y comienza de nuevo por el principio guiado por un deseo correcto y así habrás dado la vuelta al cubo y ya solo tendrás que esperar la lluvia que llega con la meditación bien orientada –



## La Historia del Hombre Árbol.

Eran otros tiempos, otra mentalidad reinaba en el mundo y los milagros no se ocultaban de la vista de los hombres. El aire que se respiraba estaba libre de polución y los seres humanos aún no se habían levantado en armas contra la naturaleza y todos sus habitantes en un ímpetu furioso de destrucción y autodestrucción.

El hombre cazaba para comer y se vestía con la piel de sus presas para evitar así el frío de las crudas noches de invierno. En la tierra aún se podían ver toda clase de seres fantásticos que convivían en paz con los hijos de Adán. Los espíritus de los árboles, de los animales y de las piedras no guardaban el silencio de hoy.

En esos tiempos nacieron los héroes y las leyendas comenzaron a forjarse. La Madre Tierra aún creía que el hombre podría ser su hijo favorito y éste, a su vez, aún veía en la Tierra una madre o hermana a quien cuidar y respetar. Los bosques eran más frondosos y extensos y los ríos más claros y frescos.

El hombre de aquella época se embelesaba en el estudio de lo “*No Visto*” para comprender lo incomprensible que le rodeaba. Y lo incomprensible, a veces, le era revelado en sueños. Los niños tenían más tiempo para jugar y pasaban el día entero en el dulce proceso de hacer realidad lo que les dictaba su imaginación.

Aquí, en este país, en la India, es donde creció *Atmán*, un joven brahmán que se ennoblecía en el arte del estudio de los textos sagrados, los Vedas, y en el secreto del ensimismamiento y la meditación continua en busca de la comunión con el Hacedor al amparo del sonido primigenio llamado AUM.

Atmán tenía el pelo largo y negro y le caía sobre sus hombros desnudos rizándosele hacia la derecha. Su piel era del color del azúcar moreno y sus ojos profundos y oscuros. Sus pasos, sobrios y lentos, iban acompasados a los latidos de su corazón.

Todas las mañanas gustaba dar un paseo siguiendo el curso del río que atravesaba el bosque de sauces que rodeaba su poblado mientras se sumergía en la más profunda meditación armonizando su respiración con el movimiento del cuerpo. En ese proceso, el joven

intentaba dar respuesta a miles de preguntas elevando su alma a un estado de profunda reflexión que solía prolongarse varios días.

Atmán podía estar caminando y meditando muchas horas sin comer ni beber. En algunas ocasiones se ausentaba varios días del hogar y cuando sus padres y hermanos salían buscarle temerosos de que se hubiese topado con algún tigre o con alguna serpiente venenosa, siempre le encontraban sentado en la orilla del río sumido en un profundo estado de no sueño y ensimismamiento.

Su padre se llenaba de orgullo al ver a un hijo tan diestro en los debates con los ancianos y veía en él un futuro líder espiritual para su pueblo. A su madre, en cambio, le preocupaban sus largos y solitarios paseos y le sugería una y otra vez que se rodeara de un grupo de amigos con los que poder divertirse. Pero Atmán no tenía amigos. El resto de jóvenes del poblado creían que era un extraño y solitario loco y no comprendían por qué Atmán no se había fijado en ninguna de las jóvenes hijas de los brahmanes, las cuales bebían los vientos por él.

Los juegos que divertían a los demás, para el joven brahmín eran aburridos y una forma absurda de embaucar el alma, además de una pérdida de tiempo. Lo que satisfacía realmente al muchacho era estar consigo mismo y lo que más le divertía era participar en los debates públicos disputando con los más viejos del lugar sobre el significado oculto de los textos sagrados.

Su exposición de las revelaciones escondidas en las escrituras a veces provocaba las iras de los más tradicionalistas y sembraban la duda y la admiración en todos los que le rodeaban. Era entonces cuando su padre tomaba cartas en el asunto y lo arrastraba de la oreja hasta meterlo en casa para echarle una buena reprimenda sobre lo sagrado de las tradiciones antiguas y para que se olvidara de todas esas insolentes ideas que hacían quedar en ridículo a los más “*sabios*” de la región.

Cierto día, en uno de sus largos paseos por la orilla del río, Atmán se echó a descansar en la orilla de uno de los recodos que hacía el caudal en su recorrido y que había formado un pequeño estanque lleno de nenúfares y flores de loto.

Respiró profundamente y sus pulmones se llenaron de aire fresco con sabor a menta que disfrutó muy despacio, para quedarse al poco tiempo dormido arrullado por el canto de las ranas.

Un pensamiento estuvo rondándole durante todo el día y le había sumido en una polémica interior que, como tantas otras veces, no alcanzaba a dar respuesta.

Atmán deseó saber cuál era el motivo por el que este mundo se había forjado, cuál era su motor, su eje y su fuente de alimento. Y así, manteniendo ese pensamiento en su interior, el joven comenzó a soñar...

Despertó en el mundo de los sueños para descubrir que algo en él había cambiado súbitamente. En lugar de pies, unas enormes raíces penetraban en lo más profundo la tierra sujetándolo al suelo y alimentándolo, absorbiendo un curioso néctar que parecía provenir directamente del regazo y las entrañas del planeta.

Un terror extraño le sobrevino de repente para dar paso a un agradable estado de seguridad y confianza semejante al del niño recién nacido que es alimentado por el pecho de su madre.

Su cuerpo y su cabeza se habían convertido en un inmenso tronco de fuerte madera que se erguía por encima del resto de los árboles.

Sus hombros, manos y brazos eran ahora ramas y hojas que se extendían hacia las alturas hasta casi tocar el cielo.

Atmán se vio abrumado. Muchos eran los sentimientos que le abordaban en aquellos momentos y a cuál más intenso y agradable. Su mente se expandía a través de toda la tierra y acertó a descubrir el lenguaje silencioso de los árboles del bosque que le daban la bienvenida, comprendió perfectamente el idioma de los animales, habló con los topos que le hacían cosquillas en las raíces, vio nacer a las crías de las ardillas y contempló cómo los animalillos del bosque comían los frutos que caían de sus ramas.

Si se ponía de puntillas podía distinguir, a lo lejos, los techos de algunas de las casas que formaban parte de su aldea.

Un sentimiento místico envolvió al joven brahmán, quien pudo observar cómo el enorme ser en que se había convertido albergaba dentro de sí innumerables criaturas sintientes que correteaban arriba y abajo por su cuerpo en un afán impetuoso por almacenar alimentos para la estación más fría. Notó cómo algunos pajarillos habían hecho de él su morada y se sintió orgulloso al contemplar a los jóvenes polluelos naciendo sostenidos por la fuerza de sus poderosas ramas.

Sintió los rayos de sol en sus hojas y cómo el astro rey le infundía su propia energía para hacerlo vivir y crecer. Sintió el viento en todo su cuerpo y cómo sus pulmones purificaban el aire para devolverlo al mundo mucho más sano y refrescante. Se sintió alimentado por el sol, sostenido por la tierra, rejuvenecido y refrescado por el agua y acunado por el viento, que además repartía sus semillas por doquier en una total armonía de elementos, componiendo así una sinfonía única y hermosa que los hombres llamamos creación y que no es más que el trabajo y el esfuerzo diario de miles de seres y elementos que, por pura Compasión, Bondad y Amor, trabajan los unos con los otros para dar forma a la Canción de Dios.

Atmán sintió además de este estado simbiótico de todos los elementos y seres de la creación, una vibración muy sutil que subyacía bajo toda la vida. Quiso silenciar su mente, quiso experimentar las sensaciones más tenues, dejar a un lado el cosquilleo de los insectos que trepaban por su cuerpo y el cantar de los pájaros, el arrullo del viento y los rayos del sol para dedicar un momento a descubrir una queda Voz vibrando en algún lugar dentro de sí mismo.

Al silenciar al mundo y silenciarse a sí mismo, Atmán descubrió una vibración tan sutil que casi podía pasar desapercibida para todo aquel que no la buscara o supiese de su existencia.

Esa vibración empezó a intensificarse en él. La sintió recorriendo su espina dorsal hasta llegar a su cabeza, entre sus manos y alrededor de éstas, en todo su cuerpo y en todas partes donde mirara.

De repente se vio sumergido en una danza cósmica en la cual todas las partículas de todos los mundos vibraban al unísono en un baile universal que era en sí mismo la vibración del Aliento Divino, adivinado y aprehendiendo por primera vez la sintonía de la que emerge la Sílabla Sagrada.

El joven brahmín se dejó arrastrar por esta frecuencia y todo su ser se sintonizó a esta nueva experiencia. Al vibrar con el cosmos toda dualidad se esfumó. Ya no existía Atmán, ni otra cosa que no fuera Atmán. No existían los ríos, ni los valles, ni las montañas... pero los ríos, los valles y las montañas, incluso Atmán, se manifestaban dentro de esta única vibración que todo lo abarcaba, de lo que todo nacía y a lo que todo regresaba.

Esta frecuencia era la fuente original de todo lo existente. Se podía percibir oculta en la esencia de lo manifestado reverberando en otro tono musical mucho más liviano, teniendo no obstante como punto de partida este único color cósmico. Así, Atmán desapareció y no obstante todo lo abarcaba. Al haberse sintonizado con esta frecuencia había deshecho toda ilusión de vibración independiente y regresó al sonido original.

Poco a poco, el joven fue despertando de su sueño cósmico y regresando a su cuerpo original. Todo lo que le rodeaba seguía justo como antes de haberse quedado dormido. Las ranas seguían componiendo su sinfonía y los nenúfares y flores de loto bailando al son de la corriente. El sol regresaba a su morada y el bosque cantaba una dulce canción que arrastraba el viento.

Atmán estaba sobrecogido por la experiencia. Jamás había sentido un sueño tan real y jamás había lamentado tanto despertar de él para volver a la *“realidad”*.

El joven se incorporó e intentó reflexionar sobre la experiencia vivida y acerca de lo que había sentido al ser un hombre árbol. Deseó y se propuso que, aun con su antigua forma de ser humano, volvería a buscar y alcanzar aquella perfección. Volvería a sentirse unido a la tierra y al universo. Volvería a sentirse querido por todos los seres que le rodeaban y viviría según le había mostrado aquel sueño. Buscaría eternamente comulgar con aquella extraña vibración original que de ahora en adelante quiso llamar Dios.

Decidido a volver a casa, emprendió el camino del retorno, pero tras haber andado solamente algunos pasos, una muy Voz familiar inundó sus oídos. Era una Voz calmada y tranquila, ronca y aguda, fina y grave al mismo tiempo, que le envolvía y estrangulaba a la vez.

Atmán se detuvo y miró a su alrededor, pero no vio a nadie. Bajó la cabeza y cerró los ojos poniendo toda su atención en descubrir el origen de aquel susurro, cuando de repente...

*“Solo Dios, en verdad, existía al principio. Nada más vibraba”*

Desde todos los lados, no importa dónde descansara la vista, cada átomo y partícula cantaban aquella misma canción y expresaban aquella gran Verdad.

Solamente los hombres, al creernos dioses nosotros mismos, al pensar que existimos independientemente de todo, estamos sordos a esta melodía. Nos creemos dioses que no necesitamos de la bondad de ninguna criatura, que, por lo tanto, nos otorgamos el derecho a contaminar los mares y a diezmar la tierra. Solamente los hombres, dentro de la creación, no reconocemos esta Voz, ni esta canción universal.

- *Nada existe, solo Dios* - Cantaban las piedras, los árboles, las nubes en el cielo y el mismo cielo.

Un inmenso calor recorrió el cuerpo de Atmán. Las lágrimas acudieron a sus ojos y su corazón volvió a comulgar con la Vibración Sagrada haciéndose uno con Ella. Sumido en ese estado, otro mensaje llegó hasta sus oídos.

*-No hay diferencia entre la materia, lo único que cambia es la vibración. Y en lo más profundo de todo, solo una vibración existe, ha existido y existirá. Todo parte de esa frecuencia y a ella retorna.*

Con el tiempo, Atmán se convirtió en un gran líder en su país. Fue querido y respetado por todos. Su justicia y nobleza traspasaron las fronteras de su tierra y llegó en forma de relatos hasta otras culturas. Decían de él que hablaba con los animales y con las plantas.

Decían de él que su corazón era tan grande que no tenía cabida en ningún templo.

Una mañana, siendo ya muy viejo, Atmán simplemente desapareció. Ese mismo día descubrieron un gran árbol nunca antes visto por seres humanos, en la orilla del río que refrescaba su aldea. Sus frutos, según contaban, tenían la propiedad de sanar todas las enfermedades pues te permitían escuchar una Vibración Cósmica que abría los ojos y los oídos de quienes los probaban.

Aún hoy el secreto del emplazamiento del Hombre Árbol es un misterio en la India, pero aun así, miles de personas afirman haber comido sus frutos y haber sentido el calor de su magia.

Esta historia es parte de una revelación inspirada al tomar los frutos de ese árbol de los milagros. Igualmente, quien beba de ella podrá ser testigo y aspirar a escuchar y sentir esa Comunión Divina como legado y testamento de Atmán, que aún sigue vibrando con el cosmos.

## **El Chamán De La Selva**

Hace algunos años, los avatares de la vida me llevaron a residir un tiempo en Colombia. Desde allí aproveché la ocasión para viajar por el continente buscando el saber perdido de las tribus indígenas deseando poder probar también el embrujo de sus plantas sagradas.

En cierta ocasión, en la provincia de Yucatán, en México, encontré un médico tradicional que tuvo a bien guiarme por los secretos antiguos de la ceremonia del Temazcal, pero cuando le entrevistaba, cuando recibía sus enseñanzas, curiosamente me prohibía mirarlo directamente a los ojos y se empeñaba en conducir mis meditaciones mientras yo tenía que contemplar el horizonte, por otra parte plagado de vida y de vegetación pues aquel extraño personaje vivía en lo más profundo y espeso de la selva.

Cuando una mañana le pregunté el motivo por el cual no podía mirarlo directamente mientras me enseñaba el conocimiento ancestral de su cultura, me respondió:

*- No quiero que me veas a mí cuando estés de regreso en casa y recuerdes lo que has aprendido, sino el lugar de donde ha nacido este saber y que lo vincules a la vida mágica y misteriosa que te rodea. Yo desapareceré algún día y de mí no quedará ni el polvo de mis huesos, pero la selva siempre permanecerá por muchos árboles que talen, pues nadie podrá nunca parar la primavera. Fruto de ella es esta selva y saber que ella oculta.*



## **La Jerusalén Celeste**

Bajo las túnicas de los grandes Maestros Místicos de cualquier orden religiosa, tras sus miradas, bajo sus turbantes o sombreros, se oculta, en el fondo de sus ojos, en el interior de su mente, el conocimiento de la ubicación de una Ciudad de Luz. Una Ciudad más allá de la Vida y de la Muerte, más allá de este mundo y de cualquier otro. En el fondo de sus corazones reconocen las coordenadas de una Ciudad en las Nubes, una Ciudad que visitaron en Sueños, una Ciudad a la que volverán al final de su paso por este río que es la vida.

Lejos, allende las nieves perpetuas de las poderosas cumbres de los picos nevados del Himalaya, perteneciente al País de las Nieves, escondida de la vista de los seres, se alza majestuosa la Ciudad Inmortal de Shambhala. Morada de todos los Maestros Ascendidos, lugar de reposo de los Budhas y Bodhisattvas, Zawiyya

de oración de los Santos Sufíes y Cristianos, Sinagoga eterna de los Profetas Judíos y Morada de los héroes Hindúes, así como lugar de retorno de los auténticos Chamanes.

La visión de esta ciudad, tan breve a la ensoñación de los Iniciados como un suspiro, el sueño de una noche de verano, se yergue anclada en el saber original, incorrupto, inmaculado, primigenio, inmutable, omnisciente, puro y reluciente. De ahí que la Ciudad brille con fulgor propio sin necesidad de alimentarse de ningún sol. De ahí que no necesite subsistir por completo en este mundo, pues realmente no pertenece a él.

Shambhala, Erks, Shangri La, Ibez, Agartha, La Ciudad de Luz, la Jerusalén Celeste, el Reino de los Cielos. Ha recibido muchos nombres...

El Preste Juan, Kalachakra, Melquisedec, el Khadir, el Discípulo Amado... Muchos han sido los que nos han traído noticias de ella.

Por encima de todo lo que puede ser descrito, más cercana que nuestra propia vena yugular, se yergue la Ciudad Inmortal en la que todos los seres son iguales: El Reino de los Cielos. Buscarla es hacer que desaparezca de la vista, pero no buscarla hace que se desvanezca definitivamente de tu vida. Cuanto más te acercas, más se aleja. Cuanto más se aleja, más fácil es contemplarla. No desearla hace que se oculte para siempre.

El rumor de su presencia se anuncia con luminosidades intermitentes que aparecen y desaparecen inundando de claridad todo lo que alcanza la mente. Estos fulgores no tienen fuente aparente. Después surge la sensación de impermanencia del propio ser. La sensación de ingravidez sobreviene al peregrino que se acerca a sus lindes. Tras esto, los sonidos graves de las largas trompas originarias del País de los Sueños resuenan cual estruendo en la noche avisando al caminante del peligro de las últimas jornadas del viaje. Algunos dicen que su sonido es semejante a la música de las esferas, otros lo vinculan al canto de los ángeles, a las melodías que entonan querubines y serafines.

Posteriormente, el cuerpo físico desaparece y lo que queda sigue su viaje identificándose con los pilares de Shambhala. No

unirse a ellos es desvincularse del Renio de los Cielos. Entonces, los desafortunados que no han resuelto el Enigma de la Esfinge retornan a este mundo y Shambhala se esfuma entre la bruma.

En el interior de la Ciudad, los átomos danzan girando sobre sí mismos junto a Djalal al Din Rumi. Contemplan la Impermanencia sentados en meditación junto a Siddhartha Gautama, el Budha. Bebiendo del agua que calma para siempre la sed tomada directamente de las manos de Jesús de Nazareth.

Desde sus minaretes, los almuédanos llaman a la oración a cada segundo. Las campanas suenan al compás del canto del muecín mientras los meditadores entrecierran sus ojos con una sonrisa interior bondadosa y compasiva entonando el “*Padre Nuestro*”. Los ángeles batan sus alas para levantar el viento que atraviesa las fronteras de la Ciudad y llega hasta la tierra de los hombres cargado de aromas celestiales.

Los Maestros que habitan en esta región eligen, de entre la tierra del sufrimiento, a sus discípulos y los guían hacia la Ciudad de la Alegría, emprendiendo así los Enamorados el Noble Camino del Retorno. Se les llama Enamorados porque han contemplado o intuido La Ciudad de la Luz y ya no viven sino para Amar este lugar rechazando cualquier otro.

Todos, en aquella Ciudad, son como niños. ¡Qué razón tenía aquel hombre que puso a un niño frente a sí y dijo: Para entrar en el Reino de los Cielos debéis ser como niños!

Los que han visto sus murallas quedan prendados de su semblante y ya no anhelan estar en otro lugar. Su Reino ya no es de este mundo, ni su mundo de este mundo. Son ciudadanos del cielo.

Los que han oído su rumor ya no vuelven a desear oír otra cosa. Intentan, desde la tierra de los hombres, imitar los sonidos que puedan abrir de nuevo los puentes que les conduzcan a la Ciudad Eterna. De esta inspiración nacieron los mantras, intentando asemejarse a la música de los reinos celestiales, al canto de las inteligencias puras, las voces de los Seres Iluminados

Quienes han degustado sus frutos saben que todo aquello que pertenece a este mundo no calma la sed. Por eso no desean desear

nada de este lugar. Quienes conocen la existencia de Shambhala saben dónde está su hogar y ya no vuelven a preocuparse más sobre qué comerán o cómo vestirán, pues han visto dónde están realmente sus vestidos y dónde los verdaderos alimentos, de dónde han venido y adónde han de regresar, y ya sólo queda encontrar el Camino del Retorno.

Shambhala se intuye persistiendo en la búsqueda de uno mismo. Estudiando las Sagradas Escrituras y la vida de los Santos, Budhas y Profetas te convences de su existencia. Girando con el Cosmos, limpias tu corazón. Meditando, la observas en la lejanía. Ensimismado, te llevan hacia ella. Realizando el bien, ganas una parcela en ella para la otra vida. Pasando por ésta como un extranjero, como alguien que sabe que está de paso reivindicas tu procedencia y tu verdadera nación. Escuchando el silencio descubres una Voz mostrándote el Camino.

Y así existe Shambhala; real para algunos, sueño para otros y quimera para terceros. Así se presenta todo a los ojos de los hombres; real, escondido o falso. Y así debe ser pues cada uno tiene su propio camino y en cada camino, el caminante ve lo que su ego le permite ver y, desprendiéndose del ego, lo que el camino contiene.

Si este relato ha sonado en sus oídos como el recuerdo de un lugar que ya conoce, no deje de buscar Shambhala ahora que sabe que una vez estuvo allí y emprenda el Noble Camino de Retorno que le conduzca de nuevo hacia sus fronteras.

### **Extracto de las Conversaciones Entre el Sabio Vasishtha y el Príncipe Rama**

Cuando el sabio *Vasishtha* hizo su entrada en la asamblea real, el soberano y sus ministros se levantaron y exclamaron: *¡Om Namó Narayanaya, Mahatma!*

El santo les bendijo y empezó a hablar dirigiéndose al príncipe *Rama*:

- *Cualquiera que sea la compañía con la que pueda encontrarse cuando cumple con los deberes de la vida, el hombre*

*sabio controla los movimientos de su mente. No debe ser absorbido por las preocupaciones del mundo ni ocuparse de pensamientos relativos a las cosas de esta vida. A la mente no se la debe dejar vagar por el ámbito de los placeres exteriores ni apearse a los objetos ni a las acciones de los sentidos. Se debe dejar que descanse únicamente en la Clara Luz sin que guste delicia alguna si no es la delicia de su propia claridad. El hombre sabio permanece concentrado por completo en sí mismo y su tranquilidad de espíritu es comparable a la firmeza de la cima de una montaña inmutable en todo tiempo y en toda estación. Un hombre así alcanza la madurez con el tiempo y este estado se adquiere con una constante práctica de la meditación siguiendo las instrucciones del Maestro. Entonces el yogui se libera tanto del sufrimiento como del miedo y supera las ilusiones y aflicciones del mundo. Quien ha llegado a ese objetivo, aparta la turbulenta esfera de este mundo como alguien que, desde una cúspide, observa sonriente los objetos situados debajo de él. ¡Oh Rama! Los antiguos maestros de meditación afirman que uno de los medios más fáciles para alcanzar ese estado es la suprema devoción a Dios, así como la meditación. Tú, oh Rama, has conocido la verdad al saber que Dios es Uno y gobierna el mundo. Has entendido la Naturaleza divina en la totalidad de Su creación. Como no ves el océano, sino una única y vasta sustancia, tampoco en el imperio del universo distingues otra cosa que el Señor universal. Así como la percepción de una flor se acompaña de la percepción de su perfume, asimismo el conocimiento de la mente individual es inseparable del conocimiento de la Mente Única. Como en un espejo no se ve más que una parte de los cielos que lo cubren todo, así el Omnipresente no puede percibirse más que en parte en el espejo de la mente individual. El Espíritu Supremo, no limitado por el tiempo ni el espacio, se da a conocer a Sí mismo, por Su propia Voluntad y en Virtud de Su Omnipotencia, a las formas limitadas del tiempo y el espacio. Debes comprender que el mundo no tiene nada de sustancial, aunque pueda parecerlo. No es más que vacío, sólo una apariencia creada por las imágenes y fantasías de la propia mente. Debes comprender que el mundo fenoménico es un teatro de sortilegios procedente de la magia de la mente burda. Todo este mundo es Dios. ¿Qué hay fuera de Él? ¿De dónde podría venir otra cosa? ¿Dónde hallaría lugar? El mundo es la creación del error y el ídolo de los insensatos. Apártate de todo deseo falaz y de todo*

*pensamiento, oh hijo bien amado, y recuerda siempre la sabiduría y la disciplina.*

Rama, reflexionando sobre las palabras de su maestro, se preguntó a sí mismo.

*- ¿Qué significa esta peregrinación que hacemos por el mundo y por qué todos los seres sintientes se ven forzados a entrar y salir en el escenario de este teatro evanescente que es la vida? ¿Cuál es la naturaleza de nuestra mente y cómo debe gobernarse? ¿Qué es esta fantasía del universo? ¿Cuál es su origen y cómo podemos eludirla? ¿Cómo encadena a la mente y qué ventaja o desventaja hay en desembarazarse de esta ilusión? ¿Qué métodos están destinados a domesticar los apetitos del espíritu y qué resultados se obtienen? ¿Qué es la tranquilidad del espíritu? Nuestros corazones y nuestras mentes son quienes tienden a desplegar el mundo fenoménico ante nosotros y en esta existencia irreal basamos nuestra vida. Todas las cosas están entrelazadas en nuestras mentes y se difuminan cuando nuestros apetitos mentales disminuyen. La débil luz de la razón se ve eclipsada por las sombrías nubes de las pasiones y codicias. ¿Cómo puedo, pues, distinguir lo justo de lo falso? Por una parte, la mente nos conduce al conocimiento espiritual y, por otra, nos desvía hacia la mundanalidad. ¿Cuándo se calmarán por completo mis ansiedades? ¿Cuándo finalizarán mis inquietudes? ¿Cuándo poseerá mi mente su santidad? ¿Cuándo detendrá su vuelo mi capricho para concentrarse en la Verdad Interior? ¿Cuándo mi mente se absorberá en el Espíritu Supremo como se apacigua una ola agitada en el seno de un mar en calma? ¿Cuándo la luz de la razón disipará esta sombría nube de ignorancia que envuelve mi Esencia Divina con el velo de esta forma lamentable? Tengo que reflexionar sobre las enseñanzas del bienaventurado Sabio y después sobre la conducta que debe seguir quien aspira a la liberación. Quiero practicar la virtud, quiero practicar la meditación con una intención pura y siguiendo a mi instructor. Debo tener oídos sordos para todo lo que no es la búsqueda de la divinidad. Debo vivir en la plegaria y en la práctica de la meditación -*

## Cuentos de Sabiduría

Si bien algunos cuentos de los siguientes bloques han sido extraídos de la antigua sabiduría de las culturas más añejas de la humanidad, la gran mayoría son originales.

### Sutra del Corazón

Oí en cierta ocasión que el Señor Budha se encontraba en *Rallagrih*, en la cima de la *Montaña del Buitre*, absorto su meditación junto a una gran asamblea de monjes y Bodhisattvas. Al mismo tiempo, el noble señor *Avalokitesvara* contemplaba también en profunda observación los cinco agregados en la pureza de su natural vacuidad. Entonces, *Shariputra*, le preguntó:

*- ¿Cómo debe proceder un meditador cuando desea adiestrarse en la práctica de la Perfección Profunda de la Sabiduría?*

Y el noble señor *Avalokitesvara* contestó con las siguientes palabras:

*- Shariputra, cualquier meditador que desee adiestrarse en la práctica de la Perfección Profunda de la Sabiduría deberá hacerlo entendiendo que los cinco agregados de los que se compone el ser humano, es decir, el cuerpo, las sensaciones, la memoria, los estados mentales y la conciencia carecen de existencia por sí mismos. **La forma es vacío y el vacío es forma. El vacío no es diferente de la forma y la forma no es diferente del vacío. Lo que es forma, es vacío y lo que es vacío, es forma.** Del mismo modo las sensaciones, memoria, los estados mentales y la conciencia también son vacío. Así pues, Shariputra, todos los fenómenos están vacíos, carecen de características diferenciadoras, no nacen ni mueren, ni son producidos ni cesan, ni son puros o impuros, ni aumentan ni disminuyen. Por lo tanto, Shariputra, en la vacuidad no hay cuerpo, ni sensación, ni memoria, ni estados mentales, ni conciencia. No hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente. No hay sentidos que capten lo visible, ni lo audible, ni el olor, ni el gusto o el tacto, ni objetos de la mente. No hay ignorancia ni extinción de la ignorancia, no hay envejecimiento ni muerte, ni extinción del*

*envejecimiento ni de la muerte. Por lo tanto no existe el sufrimiento, ni su causa, ni su cesación, ni camino, ni sabiduría, ni logro, ni ausencia de logro. Así pues, Shariputra, los Bodhisattvas no tienen apego y descansan en esta Perfección de la Sabiduría y no sienten ya ningún miedo. Al no tener oscuridad en sus mentes, no temen, y trascendiendo lo que no es cierto, alcanzan el estado último del Nirvana.*

Budha, habiendo oído al Noble Avalokitesvara hablar de esta manera, abrió los ojos y felicitó al Bodhisattva por su gran entendimiento y se alegró mucho.

## **El Buen Samaritano**

De entre los que le rodeaban, se levantó un escriba y quiso poner a prueba a Jesús preguntándole:

*-Maestro, ¿qué he de hacer para tener en herencia la vida eterna?*

Por lo que Jesús le preguntó:

*-¿Qué está escrito en vuestra Ley?*

El hombre respondió:

*-Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente; y a tu prójimo como a ti mismo.*

Díjole entonces Jesús: *- ¡Bien has respondido! Haz eso y vivirás.*

Pero él, queriendo justificarse, siguió preguntándole:

*- Y ¿quién es mi prójimo?*

A lo que Jesús respondió con esta historia:

*-Bajaba un hombre de raza judía de Jerusalén a Jericó y cayó en manos de salteadores, que, después de despojarle y golpearle, se fueron dejándole medio muerto. Casualmente bajaba*

*por aquel mismo camino un sacerdote y, al verle, dio un rodeo. De igual modo, un levita que pasaba por aquel sitio le vio y dio un rodeo. Pero un samaritano, enemigo natural del pueblo judío, que iba por el camino, llegó junto a él y, al verle, tuvo compasión; y, acercándose, vendó sus heridas echando en ellas aceite y vino; y montándole sobre su propia cabalgadura, le llevó a una posada y cuidó de él. Al día siguiente, sacando dos denarios, se los dio al posadero y dijo: "Cuida de él y, si gastas algo más, te lo pagaré cuando vuelva." ¿Quién de estos tres te parece que fue prójimo del que cayó en manos de los salteadores?-*

El escriba respondió: *-El que practicó misericordia con él-*.

Y Jesús le dijo: *- ¡Pues vete y haz tú lo mismo!*

### **Evangelio de Lucas, cap. 10, 25 a 37.**

## **Budha**

Érase una vez, hace poco más de dos mil quinientos años, que la reina de un lejano país dio a luz a un niño. El príncipe, que había nacido en medio del bosque pues a su madre le sobrevinieron los dolores de parto mientras regresaba de una excursión, vio la luz rodeado de árboles frutales y de flores de todos los colores, embriagándose así de perfumes gratos para los sentidos. Llamaron a este niño *Siddhartha*.

Para celebrar tan magnífico acontecimiento, el rey dio una gran fiesta invitando a todo el reino a rendir homenaje a su hijo recién nacido. Uno a uno, los habitantes del lugar fueron entregando presentes y alabanzas al nuevo príncipe pero, de repente, de entre la muchedumbre, hizo su aparición un venerable Santo que vivía en reclusión en el bosque habiendo estado durante muchísimos años persiguiendo la Iluminación.

Cuando la gente le reconoció, se apartaron para pudiese ver al joven príncipe, pero, oh sorpresa, al mirarlo, de sus ojos empezaron a brotar las lágrimas.

El rey, conmovido por el llanto del anciano, le preguntó:

-¿*Qué ves en el futuro de mi hijo?*

A lo que el hombre respondió:

- *En el destino de tu hijo surgen dos caminos: Uno es el de ser un gran rey como jamás se ha conocido en esta tierra, lleno de gracia y de bondad. El otro es el de llegar a ser quien enseñará a los seres a librarse del sufrimiento, de quien el tiempo respetará su memoria y que será bendecido por todas las generaciones futuras, además de aportar gran beneficio a todos los hombres de todos los tiempos.*

El rey, anhelando para su hijo el primer vaticinio, no teniendo en cuenta todo el sufrimiento que los seres experimentan, decidió encerrar al príncipe en palacio evitando así también que el joven pudiera adivinar la realidad del mundo de afuera.

Para realizar lo anterior, contrató a los sirvientes más jóvenes y bellos, a todos aquellos que poseían buena salud y que tenían los cuerpos más esbeltos. Así, en este hechizo, Siddhartha vio pasar los años ajeno al mundo exterior, ajeno al sufrimiento de los seres y absorbido por el mundo ilusorio que habían creado para él.

Y el niño fue creciendo rodeado de individuos jóvenes y bellos, de los manjares más suculentos ignorando el hambre y las demás calamidades de la vida, perfumando su cuerpo con los aceites más caros, ignorando la miseria, al abrigo de las enfermedades, ignorando las secuelas de la vejez y desconociendo el sufrimiento de perder a los seres queridos que fallecen.

Pero cierto día, tras haber insistido a su padre constantemente durante largos años, el rey tuvo que rendirse y conceder permiso a Siddhartha para salir de palacio. Previendo lo que pudiera encontrarse fuera, el monarca ordenó apartar de la comitiva real todo rastro de aquello que no fuera grato a la vista. Ordenó limpiar las calles y repartió flores a los súbditos para que las tiraran al paso de la carroza del heredero al trono. Prohibió las ropas harapientas y dictó una ley por la que estaba penado dejar de sonreír mientras el príncipe pasaba.

Cuando todo estuvo dispuesto, las puertas de palacio se abrieron para Siddhartha y su comitiva. Los guardias aseguraron el paso del carruaje real en unas calles atestadas de seres bellos, felices y sonrientes. Los pétalos de flores llovían del cielo y todo era idílico, hasta que quiso el destino guiar la vista del príncipe por el recoveco de una callejuela anexa para que Siddhartha pudiera distinguir el semblante de dos figuras que jamás deberían haber estado allí.

Poderosamente sorprendido, el príncipe bajó corriendo de la carroza y se perdió por entre las callejuelas de la ciudad esquivando a su guardia personal en pos de las huellas de aquellos dos hombres.

Lo que Siddhartha pudo encontrar en las entrañas de *Kapilabastu* derrumbó su alma por completo. Por todas partes, seres encorvados por el peso de los años arrastraban a duras penas sus maltratados cuerpos entre las aceras de la cara oculta de la ciudad en una lastimosa procesión de expiación, dolor y sufrimiento. Hombres con las enfermedades más terribles aguardaban sentados en las calles ver llegar la muerte. Las deformidades más horribles, los efectos de la lepra en cuerpos tullidos, lisiados... todos ellos aparecieron ante Siddhartha como seres demoníacos en una pesadilla de la que sin embargo no podía despertar. Por último descubrió cuerpos sin vida, rígidos como la madera, siendo quemados junto al río y se estremeció por el horror de lo desconocido.

Su fiel amigo y sirviente *Chana*, que había conseguido dar con él, puso una mano en su hombro despertándolo del trance. Siddhartha, con los ojos llenos de lágrimas, se volvió hacia su amigo y le preguntó qué era todo aquel horror. A lo que Chana contestó:

- *Son hombres como nosotros, pero que sufren las inclemencias de la vida. Padecen la enfermedad, la vejez y la muerte.*

¡La enfermedad, la vejez y la muerte! Aquellas palabras horrorizaron a Siddhartha, que se dejó conducir por Chana de vuelta a palacio sin poder olvidar todo aquel horror y preguntándose por qué no se podía hacer nada para evitarlo.

Reflexionando, Siddhartha se llenó de compasión y un pequeño terremoto sacudió la tierra bajo la que se encontraba, estremecida por aquella bondadosa motivación del príncipe.

Decidido a descubrir las causas del sufrimiento, planeó escapar de palacio y adentrarse en el bosque para buscar la sabiduría que le hiciera comprender el por qué y su antídoto para poder así ayudar a todos los seres a dejar de sufrir.

Por la noche, huyendo de un palacio donde todos dormían, Siddhartha pudo escapar y adentrarse en la selva. Cambió sus ropas principescas por las de un pobre anciano que encontró en el camino y se adentró en las profundidades de un mundo desconocido.

Siddhartha encontró a grandes maestros que le enseñaron las técnicas más sorprendentes y diversas. Sufrió las precariedades de la auto mortificación hasta poder llegar a tocar la columna vertebral desde su estómago. Comía a regañadientes lo que ni siquiera podría satisfacer a un pajarillo, bebía aún menos y poco a poco fue dejando de dormir. Todo el tiempo lo dedicó a surcar el universo de su mente en pos de alcanzar la Realidad Última para poder ayudar a todos los seres que sufren.

Así, cierto día, al abrigo de un frondoso árbol, Siddhartha se convirtió en un **Budha**, palabra que significa *“Aquel que ha despertado”* y también fue conocido como el **Bhaghavan** *“El que no va a ninguna parte. El que no viene de ninguna parte”*

Budha supo subyugar su mente hasta descubrir las causas últimas del sufrimiento. Supo pasar por los cielos y los infiernos de la existencia superando victorioso todas sus pruebas. Descubrió, reconoció al Enemigo y lo venció para siempre.

Entonces, todas las Realizaciones se fundieron en Él y se pudo convertir en el ser que profetizaron los antiguos sabios, cuya misión sería liberar a los seres del sufrimiento. Budha recordó sus vidas pasadas e hizo girar la rueda del *Dharma* enseñando el Noble Camino del Retorno.

Otro hombre, muy cercano a la civilización occidental, realizaría exactamente los mismos pasos que Budha, haría los mismos milagros, explicaría esencialmente la misma doctrina, utilizaría las mismas palabras, sentiría la misma compasión y cumpliría su misión en esta tierra. Ese hombre se llamó Jesús.

Hay gente que dice que: Cuando la humanidad lo necesita, Dios manda un Mensajero que surge de entre nosotros mismos para guiar a todos los seres que sufren. Ese Mensajero no tiene nombre, aunque se le hayan dado muchos nombres a través de los océanos del tiempo pues es La Realidad Última encarnada, llena de Amor, Alegría y Compasión.

Budha destruyó las vanas pretensiones mundanas e intentó devolver al hombre a una posición moral más elevada. Para eso enseñó, entre otras muchas cosas, lo que él denominó las Cuatro Nobles Verdades:

*La Primera Noble Verdad es: **El sufrimiento existe.***

*La Segunda Noble Verdad es: **El sufrimiento emerge al cobijar la mente el deseo ansioso, el no deseo ansioso y la desesperación del no saber.***

*La Tercera Noble Verdad es: **El sufrimiento puede cesar.***

*Y La Cuarta Noble Verdad es: **El sufrimiento cesará cuando los seres no cobijen las tres semillas del sufrimiento que son el germen de la ignorancia.***

Para realizar la felicidad, Budha predicó el Noble Óctuple Sendero que se puede resumir en la realización de actos virtuosos con el cuerpo y con la mente para alcanzar la Sabiduría Última.



## Todo Cambia

Hace mucho tiempo, en un remoto país, vivió un gran Santo mendicante que tenía fama de ser muy sabio. Decían de él que anteriormente había sido un noble general que, abatido por los horrores de la guerra, renunció completamente a la violencia y dedicó el resto de su vida a la contemplación y a la búsqueda de la Verdad.

Cierto día, el sultán, muy interesado por conocer la vida de este hombre, sabiendo de su extrema pobreza y erudición, lo mandó llamar deseando conversar con él y poder también así procurarle algún favor.

Cuando el Santo llegó a palacio fue conducido hasta la sala de audiencias donde el monarca le instó a contar la historia de su vida.

*Hace mucho tiempo - dijo el anciano - cuando yo era todavía muy joven, el antiguo rey de estas tierras me confió sus ejércitos y me mandó a la guerra contra nuestros vecinos con la perversa intención de extender sus posesiones y sus dominios. Tras unas cuantas revueltas, harto y asqueado por las barbaridades que me vi obligado a realizar, pedí a mi señor que me dispensara de mi cargo pues ya no podía soportar más aquella situación. El rey, acusándome de traidor, me encerró en la mazmorra más oscura y se olvidó de mí por mucho tiempo.*

*Durante mi reclusión pude experimentar la falta de alimentos, de higiene, de libertad y de cualquier cosa que resulta básica en la cotidianeidad de la vida. Teniéndome solo a mí mismo, me senté en meditación investigando los rincones de mi mente día y noche y descubrí, en la oscuridad más profunda y oscura, en la soledad de mi celda, desprovisto de todo lujo material, que la morada de la felicidad real que tantos se empeñan en buscar se hallaba curiosamente en el interior de los hombres y no fuera, y así pude alcanzar la Última Estación y llegué hasta donde el Cálamo se rompe.*

*Al cabo de mucho tiempo, estas tierras fueron invadidas por un rey extranjero, su antecesor, y derrocaron a mi antiguo señor liberando además a todos los presos que nos encontrábamos encarcelados y así fue como volví a vivir en el mundo de afuera*

El rey, admirado y sorprendido por la historia del anciano, se levantó y abrazándolo le ofreció que se quedara en palacio junto a él como consejero real. Pero el hombre, disculpándose, reusó la oferta.

- *¿Por qué no puedes quedarte aquí conmigo y mejorar tu pobre situación?* – preguntó el rey muy disgustado - *Sé que vives en el bosque, entre animales salvajes y que pides limosna para subsistir*

- *¡Así es señor!* – asintió el anciano - *pero también tengo a alguien a mi cargo a quien no puedo abandonar.*

- *¡Oh, no lo sabía!* – se sorprendió el monarca - *¿Quién es? ¿Tienes hijos, algún familiar?* – preguntó

- *No señor, no es de mi familia. Es un pobre ciego que no puede valerse por sí mismo. Antiguamente fue el rey de estas tierras, pero cuando su padre conquistó el reino, a él se le perdonó la vida a cambio de su visión. Cuando lo encontré estaba tirado en la calle medio muerto, ahora vive conmigo y ambos nos hacemos compañía mutuamente.*

- *¿El mismo hombre que te encarceló es de quien estás cuidando ahora y por quien rechazas un lugar junto a mí en palacio?* – preguntó el rey muy admirado.

- *Señor, si algo me ha enseñado la vida es que todo cambia, y quien hoy es tu amigo, mañana puede ser tu adversario, y al contrario. Las relaciones que ahora mantenemos son un accidente y no debemos aferrarnos a ellas, sino más bien mirar con compasión a todos los seres y procurarles el bien, estén a un lado u otro del espectro del bien y del mal de nuestro juicio. Todo cambia excepto el hecho de cambiar, por eso la compasión es la mejor arma para soportar la inestabilidad de la vida.*

## **El Origen del Sufrimiento**

En un lejano país más allá de la india existió una vez una reina con tres hijas. Deseosa de que sus hijas pudieran ser

completamente felices, fue una por una intentando satisfacer todos sus deseos y preocupaciones. Así, la mayor le aseguró:

*- Para ser feliz desearía poder tener un marido, hijos y un palacio para mí sola.*

La reina, esperando que su hija consiguiera así la felicidad tan deseada, buscó para ella el mejor de los hombres entre la nobleza, la casó con él y le construyó un palacio. Al cabo de algunos años fue a visitarla, pero contrariamente a lo esperado, la encontró triste y decaída.

*- ¿Por qué estás triste?* – preguntó la reina.

*- El palacio que construiste para mí es demasiado pequeño, me asfixio. Al marido que me diste en matrimonio se le está cayendo el pelo y mis hijos sólo juegan con los corceles de palacio y no me hacen caso.*

Tratando de nuevo de hacer feliz a su hija, la reina mandó construir otro palacio más grande, mandó a los mejores médicos para detener la caída del pelo de su yerno y sacó a todos los caballos de sus cuadras ordenando a sus nietos atender en todo momento a su madre.

Así, al cabo de un tiempo, la reina volvió a visitar a la princesa encontrándola de nuevo triste y decaída.

*- ¿Por qué estás triste ahora?* – preguntó la reina.

*- Mis hijos no me dejan respirar, pasan demasiado tiempo conmigo y no puedo hacer nada yo sola. El palacio es demasiado grande y mi marido, ahora que tiene pelo, es la envidia de las jóvenes del reino y temo que pueda abandonarme por una doncella más joven y bella.*

La reina, intentando hacer feliz de nuevo a su hija, construyó un palacio mediano, más grande que el primero pero menos que el segundo, y trasladó allí a la familia. Hizo que los médicos visitaran otra vez a su yerno para procurar que el pelo se le cayera poco a poco con el paso del tiempo y pidió a sus nietos que dedicaran medio día a estar con su madre y medio día a dejarla hacer sus tareas.

Así, pasados unos años, la reina volvió a visitar a la princesa pero la encontró otra vez triste y decaída.

- *¿Por qué estás triste ahora?* – preguntó la reina.

- *Mis hijos pasan la mitad de su tiempo conmigo y la otra mitad me dejan sola. A mi marido se le vuelve a caer el pelo y este palacio me asfixia porque no es tan grande como el anterior ni tan bonito como el primero.*

La reina, dándose por vencida, sabiendo que jamás podría hacer feliz a su hija mayor, fue a visitar a su hija mediana.

- *¿Qué puedo hacer para que seas feliz?* – le preguntó amorosamente.

- *¡No deseo envejecer, no deseo que nadie muera y no deseo que nadie enferme!*

La reina, para contentar a su hija mediana, mandó llamar a los médicos más eruditos del país, pero con el paso del tiempo ni siquiera ellos pudieron detener el envejecimiento, parar la enfermedad ni detener la muerte.

Los seres con los que vivía, así como ella misma, enfermaron, envejecieron y algunos murieron; y la reina, dándose por vencida, fue a visitar por último a su hija menor haciéndole la misma pregunta:

- *¿Qué puedo hacer para que seas más feliz?*

Incapaz de decidir qué le podría satisfacer plenamente, la joven se sumió en un dilema mental que le produjo gran frustración pues suponía que de cualquier cosa que pidiera, no sabría realmente el resultado final ni en qué desembocaría su deseo. Hiciera lo que hiciera no podría prever los resultados. Incluso si no pedía nada se sentiría mal pues pensaría que quizás habría perdido una gran oportunidad de ser feliz.

Y así, ante tantas divagaciones mentales, la joven sufrió mucho y fue incapaz de decidir nada, por lo que la reina aprendió

que la felicidad no se encontraba en desear cosas, como sucedió con su hija mayor.

También aprendió que no desear lo que es inevitable crea sufrimiento pues, cuando tarde o temprano sobreviene el trauma, no estamos preparados para aceptarlo y nos negamos a ver la realidad cayendo en un pozo de amargura.

Igualmente aprendió que el no saber qué va a pasar crea ansiedad pues darnos cuenta de que el futuro y los designios de la vida casi siempre se escapan a nuestro control es también otra fuente de sufrimiento.

Así supo que el origen del sufrimiento nace de estos tres factores: Desear, No Desear y No Saber.

Aprendió a aceptar la vida tal como viene, con resignación, comprendiendo que ningún deseo de cosas materiales está preñado de felicidad real y que igualmente aceptar las cosas tal cual son, con bondad, es el primer paso para alcanzar una felicidad real y duradera.

También se dio cuenta de que ella misma albergó las tres semillas del sufrimiento al ansiar que sus hijas fueran felices, al no desear fervientemente el sufrimiento para ellas y al no saber cómo ayudarlas. Cuando comprendió esto pudo, con el tiempo, poner freno a todo lo que deriva de estas tres semillas de la insatisfacción y ayudar realmente así a sus tres hijas.

## **Cuándo Meditar**

Hace muchos años, junto a un viejo templo budista, una familia de campesinos tuvo un hijo. Como era costumbre por aquellos lares, cuando los monjes se enteraron del feliz acontecimiento, se acercaron a ver a la familia para felicitarles y realizar las ceremonias auspiciosas.

Así, al cabo de diez años, como también era costumbre, los monjes regresaron a la vivienda ofreciéndose a los padres del joven para enseñarlo a meditar. Pero los campesinos, arguyendo que aún era demasiado joven, rehusaron la propuesta y los monjes volvieron al templo.

Al cabo de otros diez años los eruditos regresaron a la casa e hicieron la misma propuesta a los padres del muchacho, pero otra vez fue rechazada arguyendo que lo más importante ahora para ellos era que su hijo se aplicara en sus estudios.

Al cabo de otros diez años, los monjes bajaron de nuevo al pueblo y descubrieron que los padres del joven habían fallecido y que él acababa de contraer matrimonio. No obstante, se ofrecieron de nuevo para enseñarlo a meditar pero, como en las ocasiones anteriores, su oferta no fue aceptada poniendo como excusa esta vez la responsabilidad de sus deberes conyugales.

Pasados otros diez años, los monjes volvieron a bajar al pueblo y descubrieron que el muchacho se había convertido en un próspero comerciante y le ofrecieron otra vez enseñarle a meditar, pero esta vez sus negocios no le permitieron aceptar la oferta y los monjes regresaron a la montaña.

Al cabo de veinte años, los eruditos volvieron a buscar al hombre y aunque lo encontraron envejecido y encorvado por los años, le ofrecieron de nuevo enseñarle a meditar, pero el hombre rehusó asegurando que ya era demasiado viejo.

Al cabo de otros diez años, los monjes bajaron a la aldea y se enteraron de que el anciano había muerto días antes, así que visitaron el cementerio y, al lado de su tumba, pusieron una inscripción que todavía puede leerse y que dice así:

*“¡Laméntate ahora con razón pues ya sí que es demasiado tarde para aprender a meditar!”*

## **El Sadhu al que se le Apareció Jesús**

Sabemos que la lucha de toda persona que quiere alcanzar a vivir una vida feliz, lejos de los susurros de la oscuridad, es contra el mal que se manifiesta en nuestra mente conduciéndonos por los más terribles infiernos del sufrimiento constantemente.

El mal, en nuestra sociedad moderna, ha tomado también el nombre de Yo o Ego, que es el ser egoísta y vanidoso que hemos

creado y albergado en el interior de nuestro pecho, protegiéndolo contra toda inclemencia celestial.

El ego siempre pretende protegerse a sí mismo alzándose por encima de los demás. La destrucción del ego, sin embargo, equilibra la balanza y nos hace a todos iguales para después dar cobijo al amor y a la compasión que nos conducirá a anteponer las necesidades reales de los demás por delante de las nuestras.

Así, muchos místicos que han buscado a Dios, se han dado cuenta de que Dios no se mostraría si antes no conseguían ellos mismos alcanzar a establecerse en la estación del Amor, destruyendo para siempre la voz del demonio, o ego, que siempre les susurró sus tentaciones para apartarlos del Camino de la excelencia, pues no hay cabida en el pecho del hombre para Dios si antes no ha sabido expulsar de sí al diablo.

Muchos místicos han encontrado el sendero hacia la Santidad haciendo siempre lo contrario de lo que su ego les susurraba. Con ello han conseguido horadar la Vía hacia el Reino de los Cielos venciendo el mal y venciendo a sí mismos.

Este proceder fue el que utilizó un viejo y noble sadhu en la India, quien, tras años de mortificantes prácticas devocionales, ayunos rigurosos, meditaciones infinitas y recitación de largas oraciones, despertó la compasión del Unigénito de Dios, Jesucristo, quien una noche se le apareció en sueños diciéndole:

*-Amigo, si quieres alcanzar a conocer realmente al Dios Verdadero ¡Sígueme! -*

El viejo eremita, notablemente perturbado ante la visión de Jesús, se tomó unos minutos antes de levantarse y seguirle. Cuando regresó de nuevo a este mundo tras surcar de la mano de Jesús los reinos celestiales y contó lo sucedido a sus parientes y vecinos, la gente le preguntó:

*-¿Por qué has seguido a Jesús si tú no eres cristiano?-*

A lo que el sadhu contestó:

*-Durante toda mi vida como renunciante he soportado las inclemencias del tiempo desprovisto de cualquier ropa por amor a*

*Dios. He practicado ayunos tan rigurosos que, desde mi estómago, he podido tocar mi columna vertebral. He practicado meditación hasta que mi cuerpo ha quedado entumecido por la inacción. He hecho todas estas cosas reconociendo no obstante la voz de la oscuridad en mi interior intentando persuadirme de mi labor. Pero nunca he tenido que luchar tanto contra ella como en el momento en que Jesús se me apareció y me pidió que le siguiera. Solamente por la terrible oposición que el ego me hizo para evitar que siguiera a Jesús, sé que el Camino de Jesús llevaba directamente hasta la Presencia de Dios y por eso le he seguido y seguiré mientras viva.*



## Los Tres Ciegos

En cierta ocasión, tres ciegos se toparon con un elefante. Palpando cada uno de ellos una parte del cuerpo del animal, volvieron a su aldea y refirieron a sus vecinos lo extraño del suceso, así como la forma de dicho animal.

El hombre que había tocado la trompa dijo: - *Los elefantes son como una enorme serpiente pitón, largos y gruesos* -

Quien había tocado las patas dijo: - *¡No es cierto! Los elefantes son semejantes a las columnas que soportan el peso de los templos, firmes y pesados -*

Aquel que había palpado sus orejas insistió: - *¡Mentís! Los elefantes son como las alas del murciélago, cartilagosos y muy extensos -*

Así, los tres compañeros se enzarzaron en una discusión sin tregua pues cada uno había palpado una parte diferente del cuerpo del elefante y a nadie se le ocurrió pensar que el animal pudiera contener tan distintas características en sí mismo.

Semejante a la actitud de estos ciegos, los hombres pretendemos describir a Dios y cada cual lucha contra su hermano por la percepción de Él que cada uno cree más acertada, sin comprender que ninguno de nosotros poseemos la visión global de la Unidad Eterna ni conocemos todos los Atributos del Creador de mundos.

Los hombres, como los ciegos, pretendemos describir a Dios conociendo apenas una minúscula parte de Su Obra.

Dios no es ni judío, ni musulmán, ni cristiano, ni hinduista. Dios es Dios, el Amado por excelencia, el Padre, la Madre, el Amigo, el Confidente, el Guardián, la Joya del Loto, el Loto del Último Límite, el Secreto, Jesús, Budha, el Espíritu Santo y mucho más aún.

## **La Princesa sin Reino**

Quien comprenda el significado de esta historia, habrá comprendido parte del misterio de este mundo:

*“Había una vez una princesa sin reino que vivía en un castillo que no existía, con habitaciones sin paredes y un trono sin asiento.*

*Tenía vestidos transparentes y zapatos de cristal roto. Soñaba desposarse algún día con un príncipe que no había nacido para tener hijos que ya habían muerto. Peinaba sus cabellos con peines*

*de papel y descansaba en un lecho de cartón con sábanas de rocío. Tiraban de su carruaje de pompa de jabón dos bellos corceles de plástico con herraduras de madera.*

*Circunvalaban el reino dos ríos sin agua y altas montañas que se podían saltar sin esfuerzo. El poblado era tan pequeño que dejó de existir antes de haber nacido y por sirvientes contaba con tres hombres, uno de ellos sin brazos, otro sin piernas y el tercero desprovisto de razón.*

*Cierto día, la joven sintió hambre y mandó al sirviente sin piernas que buscara en todas partes el manjar con el que pudiera saciar su apetito para siempre.*

*Sintió sed y envió al sirviente sin brazos a sacar agua del pozo seco.*

*Al cabo de infinitos días sin noches esperando a sus vasallos, pidió al sirviente desprovisto de razón que le explicara cómo era el mundo, por lo que el hombre le contó la siguiente historia:*

*Había una vez una princesa sin reino que vivía en un castillo que no existía, con habitaciones sin paredes y un trono sin asiento...”*

## **El Santo y el Diablo**

Cierto día, un gran santo, caminando entre las arenas del desierto en peregrinación a la Ciudad Santa de Jerusalén, se encontró cara a cara con el diablo, que también se dirigía al mismo lugar.

El santo, compadeciéndose del demonio, le saludó y lo quiso acompañar durante cierta distancia. Mientras caminaban, el hombre se interesó en saber cómo realizaba el demonio su labor. A lo que Satanás contestó:

*“Para los seres santos como usted, da igual que les tiente o que no les tiente, siempre permanecen fieles a Dios y no se apartan del Camino Recto.*

*Con los seres humanos corrientes, unas veces gano yo y otras veces ganan ellos.*

*Y para cierta clase de hombres, no hace falta que yo los tiene, pues ellos hacen mejor mi trabajo que yo mismo.”*

## **El Rosario**

En la India, las órdenes monásticas son muchas y están bien repartidas por todo el país. *Swamis* son llamados los monjes que entran a formar parte de cualquier monasterio hinduista. *Sufies* son los derviches, errantes o no, cristianos o musulmanes, al amparo de las arenas del desierto, y monjes o *lamas* son aquellos seres que eligieron la doctrina budista en su forma tibetana.

Si bien hay en todo el país numerosos yoguis renunciantes y multitud de sectas y grupos espirituales con sus propios *ashram* y disciplinas, obviando el movimiento *Sikh*, éstos son los más importantes y añejos.

La diferencia fundamental entre un yogui y un monje es la práctica del yoga mental, bastante distinto de lo que entendemos en occidente. La disciplina de este milenario tesoro espiritual, a cobijo del materialismo occidental, pierde todo su valor cuando traspasa las fronteras de los Hijos de Ganga y los turistas sedentarios se acercan al yoga con el objetivo de moldear sus cuerpos para verse más esbeltos, quitarse esos kilos de más y salir de la rutina que cobija por momentos a la mente de la intemperie de nuevas y terribles enfermedades del alma.

Numerosos son los autodenominados maestros de yoga en Europa y América, con su séquito de devotos, que pervierten el nombre de este misterioso legado y engordan su ego con las reverencias de los incautos.

Yoga, en la India, es un tesoro espiritual de técnicas corporales y espirituales que entrenan al interesado fundamentalmente en la práctica del control del yo, inspirando en el hombre la devoción hacia la Realidad Absoluta a través del legado de los antiguos Maestros de Sabiduría, llamados en esta tierra *Rishis*,

quienes fueron los depositarios y testamentarios de las técnicas más abrumadoras que el hombre haya podido conocer jamás, más allá de las *asanas* imposibles de realizar que los faquires desprovistos de núcleo despliegan en su miseria espiritual en pos de embaucar a los incautos occidentales con historietas que colman sus más que ensoberbecidos egos.

El libro de este mismo autor llamado *Manual de Yoga Místico Cristiano* recoge las técnicas más prohibidas e impactantes de esta disciplina, a la Luz del manto del Hijo del Hombre, con el único objetivo de traer a occidente una medicina para el alma que no obstante no se haya exenta de peligros.

El tesoro espiritual de la India no se compra ni se vende, ni sirve para adelgazar, ni forma maestros con diplomas colgados de la pared. La disciplina del yoga es un compendio de técnicas que elevan el alma humana hacia lo Infinito a través de varios senderos que confluyen todos en la destrucción de la mentira que hemos ido albergando en nuestro interior y en el reconocimiento del propio ser, con su potencialidad original al servicio del Plan Divino. Los verdaderos yoguis que peregrinan por la India sienten verdadero dolor al ver cómo se corrompen y se trafica con los Tesoros de sus ancestros al amparo del egocentrismo moderno.

Hoy en día cualquiera puede pasar por maestro espiritual si su campaña de marketing es adecuada y adorna su cuerpo con ropa extraña y habla extravagantemente de una sabiduría antigua que ni siquiera conoce. Lejos de las masas, escondidos en lugares mágicos, se encuentran los verdaderos santos y santas que, al contrario que aquellos impostores y mercenarios, suelen pasar desapercibidos sin llamar la atención. Son estos hombres y mujeres notables los que son capaces de elevar el alma del ser humano corriente hacia un lugar donde jamás pudimos haber soñado y a una sabiduría que no se encuentra en los libros.

Siendo yo todavía muy niño, fui puesto al servicio de un gran Místico allá en Uzbequistán para poder adiestrarme en el arte de la meditación y en el conocimiento de los mundos que están más allá de éste. Mi padre, de carácter rígido externamente, pero dulce y tierno en la intimidad, temió que fuese aún demasiado joven para

entender la disciplina del alma, ya que solamente tenía ocho años, a lo que el Maestro le increpó: “*¡Ya me lo traes ocho años tarde!*”

Mi padre siempre nos relataba numerosos milagros que su Maestro era capaz de realizar, con el Permiso de Dios, y cómo él intentaba siempre pasar desapercibido cuando se veía obligado a manifestar tales proezas, atribuyendo los portentos únicamente a su Creador, pues él, decía, no era más que una herramienta en las Manos del Poder Divino.

Yo conocí primeramente la verdadera sabiduría de la mano de este viejo *Sheij*, Maestro, quien además era el depositario de un linaje ininterrumpido de Santos que silenciosamente cambiaron los corazones de los hombres a través de los tiempos con el ejemplo de su intachable conducta.

Dentro de esta hermandad, cada jueves al caer la noche, los derviches se congregaban en torno al Maestro para realizar un círculo de corazones uniendo sus mentes en una meditación que se suele denominar Dhikr o Recuerdo de Dios y que consiste en la recitación silenciosa de algunos de Sus más Bellos Atributos.

Para contabilizar el número de veces que se repetía cada mantra o frase mística, los sufíes utilizamos el mismoartilugio que los budistas o hinduistas para recitar sus plegarias, un sencillo rosario de cuentas.

Siendo mi familia muy pobre, no teniendo dinero apenas para subsistir, les era imposible proveer a su hijo de este objeto, lo que para mí era motivo de gran desconsuelo pues anhelaba poseer un rosario para introducirme dentro del círculo de corazones y recitar los Nombres Sagrados como todos los demás discípulos.

Decidido a juntar el dinero para adquirir uno, trabajé duramente ayudando a los campesinos del lugar en sus labores, haciendo pequeñas tareas para los albañiles de la aldea y viajando a la ciudad con mi padre para ayudarlo en el comercio de su pequeño negocio.

Así, tras algunos meses de dura dedicación, conseguí las escasas monedas que valía un rosario de madera y por fin pude adquirir tan preciada joya.

Al llegar el siguiente jueves, me senté en el círculo de corazones como uno más, rosario en mano, para entonar los Nombres Secretos y alabar a mi Señor igual que el resto de los cofrades.

Al ver mi Maestro que yo portaba por fin mi tan ansiado objeto, se me acercó y me preguntó:

*-Manuel, ¿me amas?-*

Desconcertado por la pregunta, contesté de inmediato. – Por supuesto que le amo, Maestro -

*-Manuel, si me amas, regálame tu rosario de oración -*

Yo, con el rostro evidentemente descompuesto, contesté: - Maestro, por favor, no me pida que le regale mi rosario pues me es muy querido. He trabajado mucho para conseguirlo y lo he deseado desde hace muchísimo tiempo. Si quiere, le ofrezco cualquier otra cosa. Trabajaré para usted hasta quedar extenuado pero, por favor, no me pida mi rosario -

Mi Maestro, sin decir nada más, se dio la vuelta y comenzó a dirigir la meditación.

Al jueves siguiente, ocupando de nuevo mi lugar en el grupo, el Maestro volvió a acercárseme y me preguntó:

*-Manuel, ¿me amas?-*

-¡Por encima de cualquier cosa! – respondí.

*-Si me amas, dame tu rosario de oración -*

-Por favor, por favor – supliqué - No me pida mi rosario, me ha costado tanto ganarlo y deseaba tanto tenerlo. Si quiere le doy mi abrigo y mis sandalias, lo que usted me pida menos mi rosario -

El Maestro, como la vez anterior, se retiró de allí sin decir palabra y comenzó a dirigir la meditación.

A la semana siguiente, de nuevo dentro del círculo de Dhikr, el Maestro volvió a acercárseme, pero esta vez lo estaba esperando con lágrimas en los ojos.

-Manuel, ¿qué te sucede?, ¿por qué lloras?-

-¡Tome, Maestro, mi rosario, se lo regalo! -

-¿Ya no lo quieres? – preguntó el Sheij

-¡Oh, sí que lo quiero! Pero se lo doy porque usted me lo ha pedido -

El Maestro se sentó junto a mí tomando y guardando el rosario mientras yo intentaba contener las lágrimas. En ese mismo momento, el anciano sacó del interior de uno de sus bolsillos otro precioso rosario de piedras verdes que refulgían cual esmeraldas bajo el sol y me lo entregó diciendo:

*-Éste es el rosario de nuestros Maestros que ha pasado de generación en generación, de Maestro a discípulo, a través de los tiempos. Ahora te pertenece. Recuerda siempre esta lección: No te apegues a nada en esta tierra que pueda esclavizarte. No desees nada tan intensamente que no puedas ofrecérselo a cualquiera que lo necesite y no olvides que quien es generoso en el Camino de Dios, Dios lo colmará con Bendiciones, recibiendo más del doble de lo que gastó por Amor a Él. Imita a Jesús de Nazareth en todo. Hazte un tesoro en el cielo, donde no hay polilla que lo estropee ni ladrón que lo robe, y deja las cosas de este mundo para los habitantes de este mundo. Tú, si sigues a Jesús, te convertirás en un ciudadano del cielo, tu reino no es de aquí –*



## El Guardián de la Joya del Loto

*Cuento inspirado en los sucesos acontecidos recientemente en el Tíbet*

Hace ya muchos años, existió un minúsculo lugar más allá de los sueños de los hombres, al que solían llamar el Reino Prohibido. En aquella comarca, al abrigo de todo, se dieron cobijo las mentes más claras y lúcidas, los corazones más humildes y amorosos, los seres más sabios y generosos de la tierra. Fue tan fabuloso su saber, tan compasivo el carácter de este pueblo, que un día decidieron prescindir de su ejército y prohibieron a los hombres portar armas que pudieran lastimar a otros, pues detestaban la violencia por encima de todo.

No se distinguieron sus gentes, hombres y mujeres, por poseer numerosos recursos, pues el clima del país hacía muy difícil la supervivencia. Sus casas se veían sencillas y su vida era dura pero apacible. Comían lo que la tierra les ofrecía después de labrarla con mucho esfuerzo, aderezado el liviano manjar conseguido con la leche de un magnífico animal, mitad toro mitad caballo, que aparecía como otra de las particulares bendiciones de este remoto territorio.

Su rey, un León Blanco, era una criatura sin igual en sabiduría y compasión que fue bendecido por los mismísimos ángeles con un magnífico presente procedente del Señor de los Mundos “La Joya que concedía todos los Deseos”

Dios Bendito, conmovido por el comportamiento de las criaturas de este reino, mandó a sus mensajeros con esta Gema para su Rey, quien la introdujo en su pecho preservándola por toda la eternidad y convirtiéndose así en el Guardián de la Joya del Loto, como después se le conocería.

Era esta Joya una soberbia gema sin equivalencia en belleza y luminosidad, la cual otorgaba a su portador un carácter alegre y desinhibido, la sabiduría de la Felicidad Última, una compasión infinita, además de todos los poderes fantásticos de los seres celestiales para ser usados por el bien de los hombres y en su provecho.

La luz de esta Joya refulgía desde el corazón del León en lo más alto de su palacio alimentando así el espíritu de todos los habitantes de su reino, a los cuales también fue concedido el don de llevar en su pecho un rayo de esta energía con la cual podrían guiar sus vidas.

Pero este rayo, la luz de esta gema, era concedida también por el león, no solo a los habitantes de su reino, sino además a todo aquel que se sintiera conmovido por aquella claridad y acudiera a estos lares en busca de la sabiduría que convertía a hombres ordinarios en verdaderos servidores de todos los seres, elevándolos por tanto más allá de las estrellas.

Pero ése no fue el único regalo que Dios envió a este pueblo. Conociendo la codicia que anida en el pecho de los demonios, sabiendo igualmente que estas gentes carecían de armas, de ejércitos y de inclinaciones agresivas, el Creador envió como fieros guardianes del país a cientos de gigantes, los cuales fueron dirigidos por tres terribles generales cuya altura no alcanzaba la vista, sus nombres eran: La poderosa Chomolugma, el sagrado Khailas y el alto Annapurna.

Rodearon los gigantes el reino y se tumbaron aguardando que sus generales dieran la orden oportuna cuando llegara el momento. Mientras tanto, cerrarían sus ojos y dormirían en paz.

Chomolugma, Annapurna y Khailas vigilaban día y noche los límites del Reino Prohibido, pero fue tal el brillo de la Joya, que cegó sus ojos. Tan bella la sabiduría que emanaba de esta tierra, tan bondadosos sus habitantes y tan agradable practicar sus enseñanzas, que los tres generales descuidaron su quehacer diario y se dejaron conmovir por estas enseñanzas, descansando en el infinito y volviendo su espíritu a una quietud sin precedentes.

Un día, los titanes se sentaron, contemplaron su respiración y comenzaron un viaje interior que les condujo a los lugares más recónditos de ellos mismos, pero que dejó indefenso al País de la Joya que concede todos los Deseos.

Cuando se supo en los feudos vecinos el presente que Dios otorgó al León Blanco, todos se alegraron y enviaron eruditos a sus universidades y escuelas donde pudieran formarse y volver a sus reinos para aprovechar y difundir aquella sabiduría, haciéndola brotar también en sus propios territorios.

Pero de oriente surgió un clamor que rasgó los cielos. Del lugar donde nace el sol, el Reino del Dragón Rojo, una furia inusitada despertó de su sueño a la bestia y cegado por la envidia y la codicia, el gran demonio deseó obtener por todos los medios esa Joya que concedía todos los deseos, la cual utilizaría en su propio beneficio deseando esclavizar así a todos los reinos de la tierra.

Seducido por sus ansias de poder, el Dragón Rojo envió espías al País Prohibido buscando la manera de sojuzgar a los grandes generales y poder entrar en el palacio del León para arrebatarse la Joya.

Los espías, al ver a los gigantes Chomolugma, Annapurna y Khailas sentados, inmóviles e impertérritos, escalaron sus cuerpos, vendaron cuidadosamente sus ojos y les taparon sus oídos para que no pudieran percatarse de los macabros planes de su Rey. El final había comenzado.

Desde el cielo, Dios envió un ángel al reino Prohibido que avisó al León Blanco, ordenándole que huyera enseguida ya que una terrible catástrofe se cernía sobre la Casa de las Nubes. A la mañana siguiente, miles de dragones sobrevolaron el País Prohibido destrozando todo cuanto encontraron a su paso. Quemaron las universidades con el fuego que salía por sus bocas, abrieron el pecho de los hombres con sus garras buscando la Luz de la Joya. Mas olisqueando las entrañas, no encontraron en el interior de los cuerpos sin vida nada más que vísceras y sangre. No hallaron el menor rastro de esa Luz que, según decían, guiaba a sus portadores.

El León, presa su alma por la tristeza de ver la terrible maldad que son capaces de albergar los demonios, con la impotencia de saber que estaban arrasando su país y masacrando a sus súbditos, conducido por algunos pastores, guiado por unos humildes sirvientes que lo disfrazaron con harapos, cuidando de esconder muy bien el

brillo de la Joya en su pecho, no tuvo más remedio que huir sumido en la desesperanza, cobijándose en el país vecino donde los hijos de Ganga le dieron la más afectuosa bienvenida y lo protegieron con sus vidas, pues son los moradores de este pueblo gentes versadas en el arte del acero.

Mientras, los dragones rojos siguieron buscando al León en todos los rincones del País Prohibido, destrozando todo cuanto encontraban a su paso. A los supervivientes del fuego que exhalaban sus bocas, les preguntaban: ¿Dónde está la gema? ¿Dónde la Joya que concede todos los Deseos?

Cuando el Dragón Rojo descubrió la fuga del León, rugió tan alto que los cielos se estremecieron y muchas montañas se derrumbaron llenas de terror. Pero no se atrevió el líder de los dragones a cruzar los límites del país de los Hijos de Ganga, pues realmente era cobarde y sabía bien que son los vástagos de esta región famosos por su fiera en el combate.

De los habitantes del Reino Prohibido que pudieron huir, algunas familias que lo consiguieron buscaron cobijo en la tierra de los Hijos de Ganga, pero otros fueron hacia el Reino de los Hijos de Laila, cuyos gobernantes habían sido en el pasado buenos amigos y guardianes del León Blanco. En particular un rey llamado Naqshband.

Aún hoy, el León Blanco intenta razonar con el Dragón Rojo, que solamente pregunta: ¿Dónde está la gema? ¿Dónde está la Joya que concede todos los deseos? Sin comprender que esa Joya jamás se ha podido tocar ni ubicar fuera del corazón de los hombres que han cambiado su felicidad por la de todos los seres sintientes. Fuera de la mente de todas las criaturas que han comprendido y aprehendido el verdadero significado de la palabra amor y compasión.

## **El Alfarero**

En cierta ocasión, unos jóvenes de la capital quisieron hacer un campamento de verano cerca de nuestro pueblo y mis padres supusieron que a mí me vendría bien hacer nuevos amigos, por lo

que me apuntaron a sus actividades, las cuales versaban desde la alfarería, pasando por la equitación y algún taller de pintura, hasta la manufacturación de esculturas de arcilla y talleres de teatro y títeres.

Tal como mis progenitores me enseñaron, antes de comer, tengo por costumbre rezar silenciosamente en la mesa, agradeciendo al Señor de los Mundos por los alimentos, así como ofrecérselos de todo corazón. Esto supuso un gran desconcierto para uno de los monitores de los talleres que, al verme rezar, tomó mi devoción particular como una afrenta personal y no paró de incordiarne y burlarse de mí pues se consideraba a sí mismo una persona muy moderna, por supuesto atea, y seguidor de una mediocre pero escrupulosa racionalidad cuadrículada propia de una de las tendencias políticas de la actualidad.

Yo, con apenas doce años, no entendía, ni aún ahora entiendo de política, sino más bien de los latidos del corazón y de la inclinación del alma humana de Amar a su Señor y de buscar la Verdad, a veces en contra de la mente seducida por el ego absurdo y orgulloso.

Con silenciosa estoicidad encajaba los asaltos de sus burlones comentarios acerca de mi espiritualidad y no hacía caso de los embustes de su maquiavélica arrogancia. Él aseguraba que el mundo había surgido tal cual, fruto de la evolución y en respuesta a los factores necesarios para que todo emergiese por puro azar.

Cierto día, harto ya de sus pegajosos sermones, sin haber nunca caído en la confrontación, siendo él el monitor del taller de alfarería y pretendiendo ese día que realizáramos un jarrón de barro en el torno, me paré frente al lugar de trabajo mirando fijamente el montón de arcilla sobre la mesa. Cuando reparó en mí, se acercó y me preguntó qué hacía que no estaba sentado girando el torno, intentando dar forma al jarrón.

Sin apartar los ojos de la arcilla dije: - *¿Ves la arcilla? Pues se va a convertir en un jarrón por sus propios medios sin que yo ni nadie la toquemos. ¡Estate atento!* -

Desconcertado, finalmente se echó a reír. ¡Había caído en mi trampa! Con aquella voz chirriante, delante de toda la clase,

queriendo ponerme en ridículo, vociferó: - ¡Estás loco! ¿Cómo va a hacerse un jarrón a sí mismo?-

*-¿Y cómo piensas tú – contesté - que el mundo se ha podido hacer a sí mismo sin que una mente, un Alfarero, le diese forma? Reconoces que un jarrón, algo insignificante, necesita de una mente y voluntad para crearlo, mucho más para tallarlo y pintarlo, pero niegas que este mundo y todo lo que contiene, las maravillas de la naturaleza, el ciclo de las estaciones y las mareas, la armonía de todo y la perfección del cuerpo de los hombres y de las bestias, que en sí contendrían todas las causas para su autodestrucción, pero que sin embargo también albergan sus remedios, se han creado a sí mismas. ¿Quién es el loco? ¿Quién es más ciego que quien no quiere ver? ¡Deja la arcilla ahí por años o siglos! Cuando vuelvas no encontrarás ningún jarrón. No se habrá tallado a sí mismo y no se habrá pintado. Seguirá siendo arcilla bruta ¿Es que no vas a reflexionar? -*

El hombre, queriendo dar una respuesta, no supo hacerlo y de su boca solamente salían sonidos de desconcierto. En ese momento, sin dejar de mirarlo a los ojos, me levanté y salí de allí, no sin antes decirle:

*-Me marchó, tú no tienes nada que enseñarme -*

Al cabo de un rato estaba meditando bajo un olivo, contemplando mi mente e intentando descubrir la Mano del Hacedor de Todo tras ella.

## **La Muerte**

Una mujer a la que se le había muerto su hijo recién nacido, cayendo en un estado de locura, recorría las calles con el cuerpo de su niño en brazos arrullándolo y cantándole sin aceptar definitivamente su muerte. Cuando oyó decir que Budha era un santo iluminado y que estaba en las inmediaciones del lugar, recobrando la esperanza, fue rápidamente a buscarlo rogándole que devolviera la vida a su pequeño.

Budha, mirándola con compasión, dijo:

*-Para devolver la vida a tu hijo necesito que me traigas un objeto cualquiera, pero que se encuentre en una vivienda donde no haya muerto nadie.*

Muy contenta, la mujer recorrió la aldea casa por casa preguntando a sus habitantes si podrían obsequiarle un objeto cualquiera. Y aunque muchos aceptaban darle alguna cosa, al preguntarles si en sus casas había muerto un familiar, todos respondían que sí, un padre, una madre, un marido, un hijo...

En la época de Budha, hace 2500 años, las casas comúnmente estaban construidas con adobe, paja y dentro vivían juntos padres, hijos y mujeres de los hijos generación tras generación.

Después de buscar y recorrer toda la comarca en su misión, la pobre mujer se dio cuenta de que en todos los lugares había fallecido un ser querido, y se dio cuenta de que la muerte nos llega a todos, y que por muy duro que sea, no queda más remedio que aceptarla con resignación pues no existe otra salida.

Cuando se percató de esto, enterró por fin a su hijo y regresó al lado de Budha siguiéndolo durante toda su vida.

## **El Peso del Alma**

Un joven brahmán, muy afectado por la muerte de su padre, visitó a Budha, que estaba meditando en la orilla de un río, y le suplicó que aceptase realizar algún ritual mágico para que el alma de su progenitor pudiera alcanzar el nirvana en la otra vida.

Budha, asintiendo con la cabeza, ordenó al joven que le trajera un poco de aceite y una piedra. Cuando el brahmán regresó con el encargo, Budha arrojó primero el aceite al agua pudiendo observar cómo el líquido elemento flotaba por la orilla sin hundirse.

Acto seguido arrojó la piedra observando también cómo se hundía hasta el fondo. Alzando las manos y moviendo el cuerpo, el Maestro comenzó a entonar cánticos de magia antigua sin que nada sucediera y, después de estar un rato en estos menesteres, simplemente se detuvo y regresó a su lugar de meditación sin decir una palabra.

El joven brahmán, inquieto, sin entender lo sucedido, se dirigió hacia Budha y le preguntó el significado de aquel extraño ritual y si el alma de su padre estaría ahora descansando en paz. A lo que el Iluminado respondió:

*- Cuando primeramente arrojé el aceite al río, éste no se hundió porque su naturaleza es menos densa que la del agua y así pudo flotar. Cuando arrojé la piedra, sin embargo, llegó hasta el fondo del estanque porque su naturaleza es más densa que la del agua y por eso se hundió. Después entoné cánticos sagrados, oraciones rituales que se han rezado siempre en nuestra cultura y a las que se atribuyen poderes sagrados para intentar que la piedra regresase a la superficie por sus propios medios y que el aceite se hundiera, pero no lo he conseguido. De la misma forma, el alma de tu padre, si vivió una vida bondadosa habrá obtenido un peso liviano y no se hundirá, pero si vivió de forma incorrecta, se hundirá en el río de la muerte y del sufrimiento y nada de lo que nosotros hagamos, ninguna oración, ritual o magia, podrá nunca cambiar esto, como no ha podido cambiar la naturaleza de esos dos elementos que hemos arrojado al río.*

## **El Lucero de la Tarde.**

Ciertos días del mes y ciertos meses del año, mamá ayudaba a papá con las tareas del negocio, por lo que mis hermanas y yo nos quedábamos con mi abuelita Matilde, quien cuidaba de nosotros y nos mimaba como nadie.

Mi abuelita era la mujer con el corazón más bondadoso de toda la comarca. Sus vecinos y conocidos la querían y admiraban pues siempre supo estar al servicio de todos aquellos con los que se cruzó en la vida. Sus comidas caseras eran la envidia del vecindario y en las manos de los pobres mendigos que solían frecuentar la iglesia tras la misa dominical, nunca faltó una moneda que ella siempre les ofreció con cariño.

Pero cierto día, mi abuelita se tuvo que marchar a un lugar muy lejano y ya no pudo cuidarnos más. Yo sabía que realmente ella

no se había mudado, pues toda su ropa aún estaba en el armario y sus cosas quedaron en casa tal cual las solía tener. Por otra parte, mi madre lloraba a todas horas diciendo que la echaba de menos, pero no lloraba por mi padre, que también se marchaba todos los días a la capital para atender el negocio.

Tras reflexionar mucho, mamá pensó que las personas en las que más confiaba, y quienes serían un ejemplo ideal para nosotros, quienes nos cuidarían con cariño y esmero similar al de mi abuelita, sería un viejo derviche y su mujer. Y aunque no nos unieran lazos sanguíneos, un gran afecto se fue forjando, aliado con el tiempo, entre mi familia y los dos ancianos, que se sintieron muy orgullosos con la idea de poder cuidar de nosotros.

Yo echaba mucho de menos a mi abuelita y al principio me negaba a estar en casa de desconocidos. Nada de lo que hicieran para llamar mi atención reconfortaba mi ánimo y sólo quería que ella volviese y poder comer de nuevo los panecillos que me preparaba y oler el perfume de su ropa, sentarme en su regazo y hacerme el dormido sintiéndome del todo protegido y amado.

Cierta tarde, cuando ya estaba anocheciendo, el viejo derviche se balanceaba sentado en su mecedora, la cual había sacado al porche, observando las estrellas en silencio. Desde el fondo de mi corazón, miré a sus ojos y le pregunté dónde estaba realmente mi abuelita.

-¿Dónde crees tú que está? – me preguntó él.

-Creo que está con Dios – le respondí.

-Y ¿dónde está Dios? – volvió a preguntarme dulcemente.

Instintivamente señalé con mi dedo al cielo preguntándome no obstante si esa sería la respuesta más acertada. Al ver mi gesto, el rostro del anciano se volvió aún más enigmático y un gran silencio se hizo de nuevo entre nosotros mientras el hombre seguía surcando con la mirada el infinito.

-¿Por qué no me dices nada? – pregunté desesperado.

*-Estaba pensando – dijo pacientemente – Me ha sorprendido tu respuesta.*

- Y ¿por qué te ha sorprendido mi respuesta? – Volví a preguntar.

*- Pues verás, hace algunos días llevo observando el cielo nocturno y me he dado cuenta de que, desde que tu abuelita se marchó, una nueva estrella ha aparecido en el firmamento. Es aquella de allí – dijo señalando con el dedo uno de los puntitos brillantes que adornaban la bóveda celeste – Por lo que me cuentas, si tu abuelita está con Dios, y Dios está en los cielos, estoy totalmente seguro de que esa nueva estrella que ha aparecido allá arriba es tu abuelita que está velando por vosotros desde el infinito, al lado de Dios, brillando para que sepáis que está cerca de vosotros todos los días y que siempre que lo deseéis, podréis hablar con ella, pues os sigue cuidando y amando desde allá arriba.*

Sorprendido, miré aquella estrella, la cual pareció intensificar su fulgor como haciéndome un guiño y sentí que lo que aquel hombre decía calaba lo más profundo de mi alma, dando paz a un corazón que había estado sufriendo la ausencia de la pérdida de uno de los seres más importantes de mi vida. Ahora sabía que mi abuelita no se había marchado, podía verla cuando quisiera y ella podía verme a mí y cuidarme como siempre lo había hecho.

Desde aquella noche, todos los días busco en el cielo infinito la luz de mi abuelita que me guía y me protege sentada a la vera de Dios, justo bajo su Trono, y le doy las gracias por haberme querido tanto, por haber sido uno de los ejemplos vivos de bondad más altruista que jamás haya conocido, por brillar en mi corazón con una luz que jamás podrá extinguirse.

## **Las Semillas de Luz y las Semillas de Oscuridad.**

En cierta ocasión, dos hermanos compraron cada uno un huerto. El primero de ellos aró la tierra y sembró en ella semillas de árboles frutales, hortalizas y flores de bellos colores y fragancias

agradables. Regó el campo y mimó su trabajo quitando no obstante cualquier mala hierba que surgiera entre las plantas.

El otro hermano sembró en su huerto semillas de espinos y cardos borriqueros, zarzas y plantas venenosas, olvidándose de trabajarlo.

Al llegar la época de recolecta, el primero recogió lo que había sembrado, lo que le proporcionó una buena cantidad de preciosos alimentos y flores de todos los colores y fragancias que alegraban la vista, deleitándose al ver el buen resultado del esmero en su trabajo. Mientras que el otro, al darse cuenta de lo que había crecido en su huerto, pasó hambre y sed, se hirió con los espinos y enfermó envenenado por la ponzoña del resultado de su trabajo.

*- Ambos hermanos son seres cualquiera – explicó el maestro – El huerto es como su vida. Las semillas son las acciones que realizamos durante nuestro paso por este mundo. Los frutos son nuestra provisión para las otras vidas. Aquel que planta frutos de amor, bondad y generosidad, aquel que vigila que su vida no sea banal y cubre su existencia con acciones nobles, arrancando de su huerto cualquier mala hierba, ese hombre obtiene una gran recompensa de frutos saludables y tesoros de todos los colores, olores y sabores que le servirán de provisión para el invierno. Aquel que planta espinos, lógicamente recogerá el fruto de lo que haya plantado. Habiendo descuidado su vida y sembrado ira, egoísmo y miseria, recogerá lo que haya sembrado. Este hombre, al llegar el invierno, será de aquellos que pasen hambre y sed.*

*-Si el hombre que plantó espinos, a mitad de su vida, se da cuenta y quiere enderezarse, pero su huerto está repleto de zarza, ¿qué puede hacer? – Preguntó uno de los discípulos.*

*-Toda semilla de luz, es luz en esencia y dará frutos de luz. - Respondió el Maestro - Toda semilla de oscuridad, dará como resultado oscuridad. Al plantar semillas de luz, éstas, al brotar, aniquilarán toda oscuridad pues es sabido que donde hay luz, la oscuridad no puede emerger. La oscuridad huye de la luz y no al contrario. El remedio para limpiar las zarzas es plantar árboles frutales. Si conocierais las Verdades ocultas en los actos bondadosos, en verdad os digo que no pasaríais hambre o sed*

*jamás. La luz es sabiduría y existe. La oscuridad es ausencia de luz y no tiene existencia real, sino que emerge por la falta de claridad. La claridad es el bien, el amor, la misericordia, la sabiduría. La falta de estas cualidades hace emerger las emociones oscurecedoras que surgen por la falta de claridad.*

## **El Abominable Hombre de las Nieves**

En los más altos y escarpados picos de las cumbres nevadas del Himalaya, resguardados de la vista de los seres, al abrigo de las nieves perpetuas, residen ciertas criaturas que han sobrevivido al paso del tiempo y a la expansión de los hombres.

Cubierto de pelo blanco de pies a cabeza, de algo más de dos metros de altura, vaga sombrío por entre las cumbres de las montañas el fabuloso y abominable Hombre de las Nieves. Una criatura mitad humana mitad animal que desciende de una antigua raza de seres que antaño poblaron ciertas regiones del planeta.

Esquivos por naturaleza, suelen ser inofensivos si no se les molesta y tienden a evitar todo contacto con el mundo más allá de las laderas de su hogar.

No obstante, en los pueblos de montaña y en los altos monasterios de ciertas regiones del País de las Nieves, de India y Pakistán, tradicionalmente se les hacen ofrendas de fruta para evitar así que ataquen a bestias y hombres, dejándose ver en ocasiones incluso por occidentales que arribaron a esta parte del mundo con el deseo de coronar las cimas más altas y misteriosas del planeta.

Fue en uno de estos olvidados pueblecitos, al abrigo de las cumbres nevadas, donde un campesino se embelesó con la romántica idea de la existencia de aquellos seres y se dedicó en buena medida a coleccionar objetos que pudieran haberles pertenecido como prueba irrefutable de su existencia. Llegó también a adquirir supuestos cabellos de la criatura que los comerciantes nómadas le ofrecieron asegurando haberlos encontrado en la ribera de alguna cueva donde anteriormente se les había visto. Posters y fotografías con huellas del Yeti decoraban su casa. Cualquier publicación sobre la existencia del

Abominable Hombre de las Nieves era parte de su biblioteca personal.

Tanto interés puso el campesino en el legado de esta criatura que pronto empezó a conocerse como “*El amigo de los Yetis*”, traspasando su fama los límites del poblado.

Nadie sabe de qué manera, quizás habiendo oído las conversaciones de los peregrinos que se dirigen hacia el Sagrado *Khailas*, una de estas criaturas formidables supo del interés del campesino por los de su raza y decidió hacerle una visita.

Al caer la noche, al abrigo de la oscuridad, bajó al poblado y llamó a casa del campesino, quien al abrir la puerta y contemplar los rasgos de la bestia, inmediatamente echó a correr escondiéndose debajo de la cama muerto de miedo y rezando por su vida.

Al ver la reacción del hombre, el Yeti, contrariado, se dio media vuelta y regresó a la protección de su hogar en las altas cimas para no volver jamás.

Mi maestro nos contaba a menudo esta historia advirtiéndonos que cuidásemos nuestros deseos pues, si algún día se hacían realidad, nos podría suceder como al pobre campesino que, al conseguir su anhelo, corrió a esconderse bajo la cama huyendo de lo que él mismo había provocado.

## **El Sol sale cada Mañana**

Hace algunos meses traté con una chica, quien me relató su viaje por la India, donde fue a visitar a un reconocido gurú. Lejos del anhelo espiritual que acompaña al peregrino, ella estaba cegada por su propio ego negando la existencia de todas las maravillas y milagros del alma iluminada.

Cuando por fin se encontró frente a frente con el maestro, le dijo: *-Señor, yo no creo en la reencarnación que usted y su religión predicán.*

El gurú, pacientemente, le contestó: -“*Hija mía, el sol sale cada mañana por el horizonte quieras tú o no. Creas tú o no.*”

Como el maestro no se plegó a agasajar el enorme ego de la mujer, ella se marchó de allí vociferando improperios contra el anciano, quien no obstante siguió impassible mostrando una imperturbable calma en su rostro.

Al contarme lo sucedido conseguí adivinar en la respuesta del yogui una verdad escondida en sus breves palabras, que fue, para mi entender, la respuesta perfecta y la razón encerrada en la síntesis más escueta y clara que sólo los verdaderos maestros saben manifestar.

No obstante, para el ego que quiere asemejarse a Dios, todos los demás son una amenaza contra él si no lo tratan con deferencia, arropan, agasajan y miman. Y aunque el gurú jamás ofendió a esta mujer, no hizo lo que su ego endiosado esperaba, que era arrullarla con dulces palabras y tratar de convencerla.

Cuando el anciano dijo: “*El sol sale cada mañana por el horizonte*” manifestó que miles de almas encarnan cada día en este mundo siguiendo, como el sol, un ciclo ininterrumpido de nacimiento, muerte y renacimiento, semejante también a la propia respiración.

Al asegurar que esta realidad está desprovista de la necesidad de fe, el maestro reveló que el ciclo natural de la existencia de los seres y del karma no están sujetos al consentimiento del ego, sino más bien es el ego quien se niega a aceptarlos pues son, en definitiva, el prelude de la realidad de la insustancialidad del germen de individualidad y el Camino de evolución y retorno del espíritu humano a su Señor.

## El Libro de los Elfos

Nadie conoce el secreto que un Elfo guarda tras su triste y melancólica mirada. Nadie sabe de la pena que acompaña a estos seres. Nadie sabe descifrar su historia ni comprender su dolor.

La magia que rodea su semblante es más fuerte en ellos que en cualquier otra criatura del bosque, pero también lo es su hermetismo. Nadie recuerda ya cómo suenan sus voces, nadie los oye cantar canciones de tierras lejanas, ni recuerdan el contenido de sus trovas susurradas en la noche alrededor de la hoguera. Muy poca gente conoce el motivo de la tristeza que empaña la belleza de esta raza misteriosa. Antes no era así...

Sus caras pálidas y su pelo largo flotando al viento, intentando tapar sus puntiagudas orejas, eran sus rasgos más característicos. Sus ropas, hechas de tela mágica que los confundía con el bosque, los protegía a la vez de cualquier mirada furtiva.

En los tiempos más remotos, los Elfos fueron creados como guardianes de un antiguo saber ancestral. Estas criaturas reúnen todos los sentidos y dones más altruistas que puede poseer un ser humano, pero mucho más desarrollados y sus aspiraciones pueden ser igualmente superiores. Originalmente se encontraron a medio camino entre los ángeles y los hombres.

Sus oídos son capaces de escuchar cualquier sonido, por bajo o alto que éste sea. Sus ojos pueden ver en la oscuridad y son capaces de descubrir a cualquier criatura invisible e incluso pueden distinguir la entrada a esos otros mundos paralelos que coexisten con el nuestro. Su voz puede alcanzar los tonos más bellos de un arpa bien afinada.

El lenguaje élfico fue el lenguaje del universo, la más bella lengua de todas las que el mundo pueda haber contenido. Una lengua que no reconocía la mentira, el lenguaje de una Ciudad de Luz llamada Shambhala. Su piel era muy fina y sensible y su cuerpo solamente podía tomar los alimentos más delicados. Leche y miel, junto con frutas y frutos secos o algunas setas, eran el contenido de su dieta. Evitaban escrupulosamente comer carne, pues creían que la carne contenía energías que los impregnarían de las impurezas del alma del animal en cuestión.

Los Elfos son físicamente más débiles que cualquier otro ser de sus características, aunque son más rápidos que ningún hombre. Dadas las cualidades de su cuerpo, decidieron que utilizarían como arma en el arte de la guerra el arco y las flechas, de las que se convirtieron en grandes maestros, aunque también se les atribuye un buen dominio de la espada mediana y de los dardos.

Saben leer en el corazón de los otros seres y así conocen quién se les acerca con sinceridad o quién lo hace con malos propósitos, aunque no pueden leer el pensamiento.

Los Elfos fueron seres accesibles y maravillosos hace muchísimos años, antes del Engaño, antes de que sucediera lo peor, cuando aún poseían el Libro de los Prodigios, el Libro donde se revelaba la ciencia de lo humano y lo divino. Antes de que los Seres sin Rostro nos condenaran a todos a la ignorancia.

Los Seres sin Rostro son la contrapartida de los Elfos. Porque cada cara tiene su cruz y cada polo positivo contiene a su vez un polo negativo. Al emerger un ser de luz, la oscuridad creó a su vez a un oscuro demonio para continuar así con su aparentemente eterna disputa.

Estos diablos no poseían cuerpo propio, pero podían adoptar cualquier forma. No poseían corazón, por lo que los Elfos no pudieron leer su voluntad... Y les ganaron la batalla.

Los Elfos fueron los encargados de custodiar el Libro de los Prodigios, un documento escrito por los antiguos Maestros Superiores y que contenía las respuestas que los hombres tanto hemos buscado, así como las verdaderas técnicas para la comunión con el Hacedor de Mundos, el saber original de todos los universos, el lugar donde Dios Se Describía a Sí Mismo como Bendición para Sus criaturas.

Los Seres sin Rostro tomaron formas élficas y robaron El Libro de los Prodigios. Ante el terror que se creó cuando los elfos descubrieron la pérdida del Libro, los Seres sin Rostro, y sin corazón, predicaron a los cuatro vientos mentiras inventadas por ellos mismos para confundir el verdadero legado y la verdadera sabiduría del Libro Milagroso.

Inventaron un nuevo dialecto parecido a la lengua élfica, la cual no les permitía mentir, con la que difundieron sus maldades.

Ante tantas mentiras envenenadas, disfrazadas de verdad, los Elfos fueron sucumbiendo ante esta nueva lengua y olvidando la verdadera, de la cual hoy no queda casi nada. Asimismo, fueron olvidando el verdadero Mensaje que contenía el Libro Sagrado.

Muchos de ellos se dejaron embaucar por los Seres sin Rostro y tomaron sus mentiras como reales. Tan hondamente calaron las calumnias de los malvados demonios que, cuando el Engaño fue descubierto, muchos Elfos se volvieron locos, otros no aceptaron haber sido engañados y los que quedaron intentaron retornar a los secretos del Libro Sagrado emprendiendo así una titánica búsqueda por alcanzar de nuevo el saber original.

Ante la posibilidad de que el Libro pudiera ser recuperado por los Elfos, los Seres sin Rostro lo dividieron y escondieron por toda la tierra. Además escribieron nuevos libros que contenían sus mentiras junto a cierta parte de verdad y también los escondieron como si fueran parte del Libro de los Prodigios. Así, si los Elfos encontraban algo del auténtico Libro y también algo de los libros simulados, seguirían estando engañados sin saber qué era verdad y qué era inventado por los demonios. De esa manera, la ignorancia seguiría pervirtiendo sus corazones.

Desalentados, los Elfos se dividieron y cada uno se dedicó a buscar el Libro por su cuenta y a no revelar jamás a nadie el secreto de lo que encontrara, temiendo que cualquiera pudiera ser uno de los Demonios sin Rostro disfrazado.

Las auténticas verdades del Cosmos fueron tergiversadas por los Seres sin Corazón y repartidas por el mundo para sembrar la discordia entre las razas. Los Elfos se volvieron celosos de cualquier criatura y la tristeza y la melancolía invadió sus corazones.

Quienes encontraron alguna parte del Libro, o de los libros falsos, guardaron silencio. Ahora, cada Elfo es poseedor de una supuesta verdad que no revelará a ningún otro ser.

Hasta que sepan desenmascarar a los Seres sin Rostro, hasta que El Libro de los Prodigios vuelva a ser encontrado y unido, hasta

que sean revelados sus secretos, hasta que la lengua élfica sea recordada y enseñada otra vez en las escuelas... Hasta ese momento los Elfos seguirán estando solos, tristes y celosos.

Hasta que los Seres sin Rostro descubran que en verdad, bajo toda su coraza de maldad, son realmente seres de brillante Luz, hasta que todas las mentiras desaparezcan, los hombres seguiremos buscando, como los elfos, el Libro de los Prodigios, rezando para no encontrar uno de aquellos manuscritos que nos pueda sumergir en los más profundos infiernos de los cuales quizás nos sea casi imposible volver a salir.

## **Santo Tomás**

Estando Santo Tomás en la India, cerca de la actual ciudad de Madrás, el monarca del lugar le confió una elevada suma de dinero con el encargo de realizar para él un suntuoso palacio estilo occidental semejante a los que se encontraban en el Imperio Romano y en la Grecia Clásica.

En vez de esto, Santo Tomás repartió todo el dinero entre los más pobres y necesitados del lugar, rehabilitando sus viviendas y proporcionándoles conocimientos y utensilios de agricultura y ganadería.

Al cabo de un tiempo, el rey fue a supervisar las tareas de construcción y, para su sorpresa, encontró el lugar desierto y sin indicio alguno del comienzo de las obras.

Muy enfadado ordenó buscar al santo y traerlo ante su presencia. Al cabo de un rato Santo Tomás acudió a la llamada real y subió junto al monarca a la cumbre del monte desde donde se podía divisar todo el valle que había sido destinado a albergar el palacio. Mirando al horizonte, Santo Tomás le dijo al rey:

- *¡He construido para ti un palacio sin igual!*

- *¿Dónde está?* – dijo el rey oteando el valle sin comprender nada.

*- ¡En el cielo! – respondió Santo Tomás – Y solo podrás verlo y disfrutar de él cuando hayas partido de esta tierra y tu cuerpo haya sido bajado hasta la tumba.*

## **Las Leyes de los Hombres**

En cierta ocasión, un bandolero de complexión fuerte y sica rápida se instaló en uno de los puentes de acceso a la ciudad sagrada y hacía uso de la intimidación para sacar de los viandantes unas monedas en concepto de peaje.

Con el tiempo, esto llegó a saberse entre las legiones romanas que velaban por la seguridad de la ciudadanía y uno de los oficiales mandó una decena de soldados para que acabasen con el miserable.

Al traer su cuerpo maniatado ante el oficial romano para ser interrogado y cacheado, en su fajo se le encontró una abultada bolsa llena de monedas, fruto de su extorsión de aquella mañana.

Al ver esto y saber su procedencia, el oficial mandó arrestar al bandolero y puso en todos los puentes de acceso a la ciudad un destacamento de soldados para cobrar peaje a los que quisieran usarlos.

## **La Barca**

Se sabe que un día se echó a la mar un barco cuya tripulación constaba de once hombres entre los que se encontraba un gentil. Al ver aproximarse la tormenta, al ser ésta inminente y sentir que la desgracia les sobrevenía, se pusieron todos a lamentarse llorando desconsolados.

Uno de los fieles bajó a la bodega y se hartó de licor hasta que quedó sin sentido.

Otros nueve hincaron la rodilla en la cubierta y cerraron los ojos rogando al Señor por la salvación de sus cuerpos y de sus almas.

Mientras tanto, el gentil, en solitario, echó mano del timón y gobernó el barco mientras los otros oraban.

Una vez pasada la tempestad, los mismos que antes habían estado rezando, ahora se afanaban en recomponer el buque y en rescatar parte del botín de la pesca perdida. Alegres, se abrazaban los unos a los otros sin acordarse de dar gracias a Dios por el milagro.

Entonces, mientras ellos se afanaban en componer la embarcación, el gentil hincó su rodilla en el suelo y, llorando, dio gracias al Cielo por haber salvado su vida, pues él, que con los ojos abiertos había contemplado el poder de Dios manifestado en la furia del mar, pudo entender que ningún hombre, solo o acompañado, puede luchar contra la Voluntad del Altísimo.

Entendió que Dios se manifiesta a los hombres para enseñarles una nueva lección, si es que se tienen los ojos abiertos. De esta forma, el gentil dio gracias al Señor y recobró su fe.

Dime ahora ¿qué creerías que hubiera pasado si todos los de la barca se hubieran puesto a beber o a rezar pidiendo un milagro? ¿Se habrían salvado igualmente? ¿A quién le resultará más difícil de olvidar este día, al gentil que vio el peligro con los ojos abiertos o a los fieles que los llevaban cerrados? ¿Quién se habrá reforzado más en su fe? o mejor dicho, ¿quién tuvo más fe, los que rezaron o quien luchó contra la tempestad y después dio gracias al Señor?

Mahoma dijo: *Reza a Dios, pero pon a tus ovejas a salvo del lobo.*

## **Lo Que Cada Uno Llevamos Dentro**

Hace algunos años, los designios de la Vida me llevaron hasta Sudamérica, donde quise experimentar con algunas plantas de poder tales como la Ayahuasca y el Peyote.

Los rituales de iniciación de las comunidades que se reparten su antiquísimo poder psicodélico se esconden también de la vista de

los turistas, pero no es difícil encontrar a alguien que pueda conducirte hacia sus fronteras para saborear sus secretos.

Desestimando el yagé, que casi me quitó la vida, literalmente, quise probar el efecto del peyote dentro de la tradición original de los indios del sur de California.

Es común en estos rituales que el Chamán o Taita conduzca la ceremonia y se repartan varias tomas del brebaje pudiendo decidir cada cual en qué dosis quiere participar según sus expectativas. El peyote se puede tomar como bebida, ingerido como una pasta, masticado o fumado. Aquella noche éramos una decena de almas las que nos arremolinábamos alrededor del fuego.

Tras la primera toma, algunos de mis acompañantes comenzaron a hablar en voz alta. Tras la segunda, el éxtasis emergió en ciertas personas que se levantaron del entorno del fuego realizando las posturas más inverosímiles y asombrosas. Como poseída por algún ente, una mujer empezó a ladrar a la luna y a correr por la selva a cuatro patas asegurando que era un perro. Otra nos daba consejos a todos gritando nuestros nombres. Algunos lloraban, otros reían y los demás simplemente se durmieron.

Expectante, contemplando mi mente para poder descubrir a mi enemigo realizando su labor, preparé mi cuerpo y acompasé mi respiración en la postura de meditación que suelo utilizar. Pero, para sorpresa mía, tras las tres tomas, nada sucedió...

A la mañana siguiente, cuando mis compañeros contaban sus visiones, yo me acerqué al chamán y le confesé mi experiencia y cómo no había sabido descubrir ninguna alteración en mi mente, aunque sí en mi cuerpo.

El hombre, mirándome a los ojos, dijo: - *Este ritual del Peyote no tiene ningún componente alucinógeno. Se lo anulé ayer porque quise que fuera exclusivamente un ritual de sanación del cuerpo.*-

*Pero - dije sorprendido - ¿qué ha visto entonces toda esta gente? -*

El chamán, encogiéndose de hombros, me respondió: - *Lo que cada uno traía consigo* –

La mayoría de las veces nos frustramos porque el resto de los seres no están a la altura de nuestras expectativas y los culpamos sin darnos cuenta de que realmente somos nosotros mismos quienes creamos mundos imaginarios, con seres imaginarios que, cuando se topan con la realidad, se desmoronan y nos hacen sufrir. Pero ese sufrimiento realmente es auto infringido ya que somos nosotros mismos quienes hemos decidido crear realidades paralelas basadas casi siempre en el aferramiento, rechazando el mundo real y la naturaleza de todo.

## Salvar Vidas

El siglo pasado cobijó a una mujer cuya pasión y voluntad por preservar la vida de los niños de origen hebreo de las manos de los nazis en la segunda guerra mundial fue causa de admiración en todo el mundo, pero particularmente en Polonia, de donde era originaria.

Su nombre fue Irena, su apellido Sendler. Irena servía como enfermera en Varsovia antes de la ocupación alemana. Los nazis, al entrar en la ciudad, crearon un gueto separando por tanto a los ciudadanos de origen judío del resto de la población, haciéndoles vivir en la más absoluta miseria. Pero Irena, horrorizada, se dispuso a tomar cartas en el asunto.

Como los invasores tenían miedo de que se desatara una epidemia de tifus en el gueto, toleraban que los polacos controlaran el recinto, oportunidad que ella aprovechó para entrar en el gueto y poder sacar a cuantos niños pudiera escondidos en sacos, ambulancias o ataúdes con tal de librarlos así de un final terrible. Después, los trasladaba fuera de Polonia cambiándoles los nombres para alejarlos del terrible asesino sin levantar sospechas.

Irena consiguió salvar de más de dos mil quinientos niños antes de que la descubrieran y torturaran. Aun así, nunca reveló el destino de los pequeños ni sus nuevas identidades.

Movido quizás también por la compasión, el soldado que tenía que ejecutarla, la dejó en libertad. Al acabar la guerra, Irena desenterró un tarro de vidrio del jardín de su vecino, donde había apuntado la identidad real de todos los pequeños, así como su nuevo destino, el cual entregó a las autoridades hebreas para su posterior localización y recuperación del legado de sus familias.

Ella nunca reveló su hazaña y el mundo supo de su proeza porque algunos de los niños que ella rescató, al verla por casualidad en televisión, años más tarde, la reconocieron. Irena abandonó su cuerpo el 12 de mayo de 2008 en la habitación de un asilo de ancianos de Varsovia donde nunca faltaron ramos de flores. Tenía noventa y ocho años.

Su religión católica nunca fue obstáculo para salvar a otros seres, aunque no profesaran su mismo credo, y de lo único que se entristeció fue de no haber podido salvar a más gente. Siempre guardó una humilde estampilla de Jesús en su pecho, que después regaló al Papa Juan Pablo II en una visita que Su Santidad hizo a Polonia.

Irena es la inspiración de todos aquellos que aún creemos en la Infinita Compasión que anida en el pecho del ser humano y que se opone a las fuerzas del caos.

## La Moneda

Estando el rey en su lecho de muerte, llamó a su hijo primogénito, que le había de heredar, y ofreciéndole una pequeña cajita de madera, le dijo:

*- Querido hijo. Dentro de poco tiempo serás el rey de esta nación. Además del reino, te ofrezco este tesoro que te ayudará a mantenerte firme sea cual sea la circunstancia en la que te encuentres.*

El príncipe, abatido por el estado de salud de su padre, pero no obstante deseando saber qué contenía el estuche, se dispuso a abrirlo siendo detenido por el monarca.

- *Querido hijo. No debes abrir la caja hasta que tu país se encuentre en la cima de su gloria y tú disfrutes de paz y prosperidad. Entonces podrás abrir el estuche y leer la inscripción que tiene la joya en una de sus caras. De igual manera, si tu reino llegase a hundirse y tú mismo te encontrases en el fondo de un abismo, podrás dar la vuelta a la joya y leer el mensaje que esconde la parte de atrás. Solamente tienes permiso para utilizar este tesoro en esas dos ocasiones. El secreto que esconde te ayudará a mantener la calma en todo momento.*

Poco tiempo después, el príncipe subió al trono y condujo al país hacia la abundancia y la prosperidad. Hizo la paz con los reinos vecinos, contrajo matrimonio con una bella mujer y tuvo hijos. Cierta día, recordando la joya y las palabras de su difunto padre, abrió el estuche y pudo descubrir en su interior una moneda de oro en la que se podía leer:

- *“Esto Pasará”*

Sorprendido por el extraño mensaje, sin comprender, cerró el estuche y lo guardó sin darle la menor importancia. Pasados los años, los reinos vecinos entraron en guerra los unos contra los otros y todo el país se vio afectado por el hambre y la miseria. Su mujer murió y sus hijos crecían débiles y enfermos. Muchos motines en la corte hicieron peligrar su vida y parecía que todo iba de mal en peor, cuando de repente volvió a recordar la moneda que su padre le había dado, así como la indicación de leer el segundo mensaje de la misma en los momentos de grave crisis y, buscando el cofre, lo abrió y le dio la vuelta a la moneda descubriendo esta vez en su interior:

- *“Esto También Pasará”*

## **Cinco Minutos Más**

Discutí con él, recuerdo bien la escena. El volumen de voz fue subiendo paulatinamente, no podía creer lo que nos estábamos diciendo. Dos demonios, vestidos con nuestros cuerpos, tomaron el control de la situación e hicieron estragos. Rompimos otras cosas además de nuestros corazones. Palabras hirientes, supuestas verdades

que antes habíamos cayado, ahora salían a la luz. Resuelto a ignorarle completamente, salí de allí y no quise saber nada más de él.

Pasados un par de meses me encontré con un amigo común. Nos abrazamos alegremente y me dio la terrible noticia: *¡Ángel había muerto en un accidente de tráfico la semana pasada!*

El mundo se me cayó encima. Mi mejor amigo ya no estaba en esta vida. Quise recordar el motivo que nos había separado, ¿qué originó el fatal desenlace de nuestra amistad? ¿Qué nos hicimos o qué nos dijimos que fue tan terrible como para dejar pasar una década de buenos momentos y cambiarla por cinco minutos de rabia? Por más que busqué en mi mente, en mis recuerdos, solamente me mostraron cosas absurdas y sin importancia, palabras sin la menor intención de herir. Por cinco minutos de ira perdí para siempre a mi mejor amigo, a mi hermano, a quien fue mi confidente durante tantos años. Ahora solamente podía ver su sonrisa en mis sueños, ¿por qué no la pude ver antes? ¿Por qué días atrás solamente aparecía su rostro cubierto con mi resentimiento?

Si pudiera volver atrás, si pudiera borrar todo lo que le dije... Ángel había muerto y yo no pude despedirme porque preferí cinco minutos de ignorancia a diez años de complicidad, risas y aventuras. Mi hermano se fue de este mundo pensando que yo no quería saber nada más de él, se fue creyendo que me había perdido. ¿Por qué nadie me avisó? ¿Por qué no me dijeron que podría morir en cualquier instante? ¿Por qué no puedo borrar de mi vida aquellos malditos últimos cinco minutos de ira y cambiarlos por los diez años de amor?



## Cuentos de Derviches

### ¿Qué son los Derviches?

*“El sufismo sabe a té verde con hierbabuena, a cous cous, a dátiles maduros, a tallín de pollo y a kebab. El sufismo huele a especias, a narguile, a fruta fresca, a perfume, a almizcle, a lavanda, a romero y azahar. El sufismo tiene el color de los hombres azules del desierto, de las alfombras persas de millones de nudos, de los palmerales de hojas verdes y de las mezquitas que se ocultan en la medina, solitarias, casi abandonadas, donde sólo algunos escogidos acuden a rezar.*

*El sufismo se esconde en las inmediaciones de los mausoleos de sus santos, entre la música del laúd y del ney, bajo las miradas de los hombres del pueblo y en el corazón de las tímidas mujeres que recogen su pelo para hacer el salat. El sufismo suena como un lamento, como la cítara, como el Azdhan. Suena como el llanto tembloroso del alma que, enamorada de pasión, sueña a su Señor poder encontrar. El sufismo se oculta entre la Biblia, en el Guita, en los Vedas, en las Upanishads, en la poesía más amarga y en los versos del Corán. Crece en la madrepelva, en la raíz de mandrágora, en el pozo de agua fresca, en lo más profundo del desierto y bajo el alminar de la Zawiyya donde se forman los círculos para recordar.*

*Nace en el Dhikr, en el Wird, en la oración, en la meditación y en lo alto del minarete cuando el muecín entona su letanía llamando a hombres y ángeles para que juntos acudan a rezar. Muere si no se riega con lágrimas saladas. Muere si no se oculta de los ojos de los que no han sido iniciados, protegiéndola como a una preciosa joya que alguien puede robar. El sufismo es Samarcanda, Jerusalén, Medina, Fez, Tlemecén y Bagdad. El sufismo es Marruecos, Argelia, Siria, Jordania, Uzbequistán, Irak, Irán y Paquistán. Es la India y Al Ándalus, Tíbet y Nepal, Arabia y Senegal. En el sufismo el principio es el deseo por encontrar a Allah, pero nadie conoce su final. El sufismo es un estado del alma que no se puede explicar...”*

¿Fue un sheij, un profeta judío o un filósofo griego? ¿Quién, meditando sobre la eternidad del paraíso, y partiendo en su búsqueda, se detuvo un instante en el camino, embrujado por el canto arrobador de un humilde pajarillo y, olvidando aquello que había salido a buscar, retornó a su casa? Pero, oh sorpresa, ya nunca más encontró casa, ni calle, ni ciudad, ni presencia alguna conocida del lugar donde anteriormente tenía su hacienda. Y contemplándose a sí mismo en el agua del río, se dio cuenta de que incluso su rostro había cambiado, que jamás volvería a ser el mismo que un día salió a buscar la eternidad, perdiéndolo todo en esa empresa.

Pero como no renunció a preguntar, quiso saber más del tiempo y circunstancias que ante sí emergían y descubrió que habían pasado siglos desde el instante pasado donde se detuvo a escuchar el canto del ruiseñor.

Se percató de la experiencia dándosele a probar un ápice de la eternidad. El tiempo se había doblado trascendiendo una vida y mil vidas y ese instante único fue mayor y más placentero que cualquier otra vivencia pasada o por llegar. En aquel arrobamiento, el hombre perdió toda noción de sí mismo, de cualquier individualidad, así como del paso del tiempo sin condicionamiento por el espacio. Contempló la visión de la Inmensidad, la cual le arrebató, transportándolo hacia realidades no imaginadas. Comprendió de esta forma la intrascendencia de todo lo aparente, los velos que cubren el instante eterno y así murió para vivir para siempre ante la presencia de lo Infinito.

Alejados del resto de los seres, apartados del mundo, aunque necesariamente caminando sobre él, vagan y se reúnen los místicos sufíes, los Hombres y Mujeres Notables, aquellos que siguen la senda del Amor por el Amigo.

Contrariamente a las leyes del mundo de afuera, los derviches habitan en su propio reino siguiendo los decretos de un solo Rey, Dios, a quien ellos llaman Allah. El Amor por este Rey es más fuerte que el hambre o la sed. La pasión por Él no tiene fronteras. El primer

paso hacia los límites de esta ciudad de los locos es la incertidumbre, el segundo es la tristeza y la pena, que dan paso a la pasión y al arrobamiento.

Los derviches son como peregrinos por este mundo. Cuando te miran no sabes bien quién te observa. Cuando les hablas no aciertas a adivinar dónde están. Los místicos suben al cielo, donde se ubica el Trono de Allah, pero sus almas, llegado el momento, se niegan a bajar. Entonces se quedan allí, dando vueltas en torno al Asiento Celestial y aquí los percibimos como locos, dementes, extraños seres que nos asustan y de los que nos debemos apartar. Ellos han descubierto los secretos de este mundo, han hecho caer los velos de sus ojos y han podido mirar la Realidad. Y la Realidad les ha secuestrado y ya nunca volverán. Dios les ha dicho: *¡Sois míos para siempre!* Y ellos se han dejado enamorar.

Desde los primeros pasos de esta humanidad, ocultos en los rincones de los templos, a la vera de los ríos, en las montañas de picos nevados, vagando por los desiertos o peregrinando de un lugar a otro, los místicos han pasado por este mundo en pos de hallar su lugar en el Jardín del Edén, el Reino del devenir.

El sufismo es más antiguo que las montañas, que los ríos y que los hombres. El sufismo es el anhelo de lo creado por conocer a su Creador, por quien se sienten atraídos como la polilla por la luz de la vela. Este sentimiento fue el primer movimiento de la Creación, el Espíritu Santo, otro Nombre de Jesús, la primera criatura formada, siempre fiel y enamorada de su Señor. Jesús es la personificación del alma que se ha puesto voluntariamente a los pies de su Creador, amándolo por encima de cualquier cosa, incluso por encima de sí mismo comprendiendo la Realidad única y primigenia.

El amor vehemente a la Deidad conduce a Su visión inmediata y al ingreso en Su Reino en el momento de la muerte. Sabiendo que el hombre se ha separado de su Señor, conociendo que somos manifestaciones del Amor Universal, podríamos encontrar la felicidad buscando y anhelando la unión con Él, salvándonos así de encarnar de nuevo en este mundo donde todo es olvido. ¿Qué diferencia sustancial hay entre los budistas y los místicos islámicos si tanto unos como otros han trascendido las apariencias y anhelado aprehender la Verdad Última?

Como la abeja es distinta de la miel dando vueltas alrededor de la flor y, cuando liba el jugo se llena de él y se hace una con él, así el alma individual es, en un principio, aparentemente distinta del Alma Suprema. Entonces suplica a su Señor constantemente poder conocerlo y, cuando a través del amor se llena de Dios, se olvida de su existencia individual y es absorbida en Su Seno consumando así su anhelo.

En noches especiales, estos seres se reunían en secreto en cualquier mezquita abandonada, en el interior de alguna jaima, cobijados en una derga o simplemente bajo las estrellas para cantar juntos su pena y su dolor expresando un sentimiento que sólo se podía manifestar con la música, la danza, los lamentos o la poesía. A estas reuniones de Hombre Notables se les llamó reuniones del Recuerdo o Dhikr, pues su único fin fue manifestar lo que su alma clamaba a gritos: El Recuerdo de Dios que el mundo había olvidado.

Así surgieron escuelas de mística alrededor de estas reuniones y con la guía de un maestro que había conseguido atravesar las puertas de la percepción y llegado allá donde el cálamo se rompe. Por este movimiento y, anhelando su impulso, nacieron las comunidades o cofradías. El Sheij, anciano, era el heredero de las cualidades de los antiguos profetas y aquel que había conseguido vencer todos los embistes de su yo anterior, culminando la lucha, venciendo a la muerte y superando las pruebas de este mundo.

Así, el maestro, en realidad no era tal, sino que su esencia se había fundido con Dios y era un puente directo hacia Él. Al igual que Cristo, el más grande maestro de derviches de todos los tiempos, los maestros de la mística han utilizado cuentos y parábolas para ejemplificar sus enseñanzas y sabiduría pudiendo llegar mejor a la mente del discípulo, ayudándolo así en su camino espiritual. Aquí podremos encontrar contadas perlas de sabiduría cultivadas por algunas de las escuelas sufíes más añejas y trascendentes así como historias basadas en mi propia experiencia al abrigo de la mística islámica.

## ¿Cómo se Ata los Zapatos?

Un antiguo cuento sufí narra la historia de alguien que llegó a una ciudad donde, se decía, vivía un gran eremita. El hombre preguntó por la vivienda del Santo, pero solamente le dijeron la mezquita en la que solía rezar. Al insistir en conocer su domicilio particular, la gente preguntó el motivo. La respuesta del peregrino fue: *“No quiero ver cómo reza. Al rezar sabe que todos están pendientes de él y actúa en consecuencia. Quiero ver cómo se ata los zapatos”*

### Djalal al Din Rumi.

Djalal al Din nació en la ciudad de Balj en el año 1207 de la era contemporánea. Dicen las crónicas que, desde pequeño, el maestro tenía arrebatos de éxtasis en donde veía a seres de los mundos ocultos trayéndole regalos.

Cierto día, mientras el joven Djalal paseaba a caballo por la ciudad, un hombre Santo llamado Shams, de la ciudad de Tabriz, le siguió de cerca. Shams era uno de los Santos de Dios que peregrinaba por el mundo buscando seres a quienes poder conducir hasta el Favor Divino.

Cuando Shams reconoció a Rumi paseando a lomos de su caballo cogió las riendas de su montura y le dijo:

*- Oh tú, dignificado por el Favor Divino, dime ¿quiénes son los más grandes servidores de Dios, los santos o los profetas?*

Rumi miró extrañado al hombre que sostenía las riendas de su montura y le respondió:

*- Los profetas has sido los hombres más grandes de todos los tiempos.*

*- Cómo, entonces – siguió Shams – Los profetas dijeron: ¡No te hemos conocido Dios mío, como mereces ser conocido! Mientras*

*que los Santos han dicho: ¡Gloria a Dios! ¡Cuán grande es Su Gloria!*

De repente, ante las palabras de Shams, sin respuesta, el joven cayó de su montura desmayado. Sus familiares, que presenciaron lo sucedido, lo llevaron en volandas inmediatamente de vuelta al hogar. Cuando recobró el conocimiento pidió que buscaran al hombre que le había hecho caer en aquel estado. Al encontrarse de nuevo, Shams y Rumi se encerraron a solas y permanecieron en reclusión durante seis meses en los que pudieron recorrer juntos los límites del conocimiento humano llegando hasta las inmediaciones del Trono de Dios.

La respuesta al enigma anterior es que la sed insaciable de Dios que tenían los profetas jamás se saciaba ni siquiera con la visión directa de la Luz del Creador. Mientras que el resto de hombres y mujeres notables quedan colmados con apenas algunas gotas de Su Presencia. Prodigio éste que sin embargo el corazón no es capaz de contener.

## **El Respeto a los Mayores**

Estando Hasan y Husein, hijos de Ali, cuarto califa del Islam, en la mezquita esperando el momento de la oración, observaron cómo un anciano hacía la ablución prescrita antes del rezo. Dándose cuenta de que el hombre la estaba realizando de forma incorrecta, pero sin querer herir sus sentimientos por tener que corregirle en público, Hasan, con la intención de que el anciano lo escuchase, dijo en voz alta a su hermano:

*- ¡Husein, por favor, enséñame a lavar mi cuerpo como manda nuestra religión pues no recuerdo bien cómo había que hacerlo!*

Así, Husein enseñó a su hermano cómo hacer la ablución correctamente mientras el hombre los miraba aprendiéndola él también.

## La División de los Seres

Hace algún tiempo se creó una polémica en el interior de una escuela de filosofía. Algunos de los estudiantes decían que los seres humanos se dividían entre aquellos que buscan a Dios y aquellos que no. Otros aseguraban que los seres se dividían entre los que buscan los placeres de este mundo y los que no. Otro grupo aseguraba que la humanidad se dividía entre los seres que son egoístas y los que no, y el último grupo mantenía que los seres humanos se dividían entre los que realizaban actos bondadosos y los que realizan actos malvados.

Tan fuerte resultó la discusión que la disputa llegó hasta oídos del maestro, quien para solventar el problema dijo:

*- El ser humano tiene tres estados: en el primero no adora a Dios, o lo adora externamente sin que el Señor haya calado su corazón y sólo se preocupa del mundo y de sí mismo. Después adquiere algo de conocimiento, vuelve su rostro hacia la Divinidad, comprende que Dios es Amor y realiza multitud de actos bondadosos entre sus hermanos. Más adelante se calla y ya no dice que Dios está presente o ausente pues comprende que Dios es el Creador tanto de la presencia como de la ausencia y alcanza el saber último que es el tercer estado*

## El Perro Reconoce a su Dueño

En cierta ocasión un ángel, disfrazado de monje hinduista, pasó por delante de una mezquita y sintió curiosidad. Al asomarse a la puerta, algunos de los que se encontraban dentro le gritaron y amenazaron con golpearle si no se marchaba pues el Islam, como casi todas las religiones, prohíbe que los fieles de otras ideologías pisen sus lugares de culto.

Sin decir nada, el ángel se dio la vuelta y se marchó. Pero al pasar junto a un derviche ciego, el hombre reconoció al Espíritu del Señor en aquella criatura, lo llamó a gritos y cogiéndolo del brazo, lo condujo hasta su casa donde comieron y conversaron, despidiéndose después quedándose el anciano muy feliz y contento.

Los que se encontraban en la mezquita, que habían visto la escena, creyendo que el ciego no sabía que el extranjero no era

musulmán, se llegaron a su casa al día siguiente y le recriminaron lo sucedido, a lo que el derviche contestó:

*- Las almas débiles y poco desarrolladas no tienen otra manera de amar más que odiando todo lo que les es ajeno. Este instinto es similar al del perro que protege la propiedad de su amo contra los intrusos; solamente que el instinto canino es mejor que el de vosotros, toda vez que el perro jamás toma a su amo como enemigo, ni a su hermano como forastero, aunque venga éste disfrazado con cualquier otra vestimenta.*

Los hombres, que no entendieron lo que el anciano acababa de decirles, se marcharon burlándose de él.

## **El Patito Feo**

Como dijimos anteriormente, podemos captar y entender el mundo que nos rodea a través de los órganos sensoriales, llamados usualmente “*sentidos*” y son: el órgano sensorial visual, órgano sensorial táctil, órgano sensorial mental, órgano sensorial auditivo, órgano sensorial olfativo y órgano sensorial gustativo.

Todos estos órganos sensoriales se corresponden a su vez con los conocidos ojos, piel, oídos, papilas gustativas, nariz y mente. Para que estos órganos puedan cumplir su función, necesariamente deberán existir objetos que captar. Si poseemos oídos, pero no hay sonidos, de nada servirá el órgano sensorial auditivo. Al contrario también resultaría inútil el objeto.

De esta forma podremos decir que, vinculados a los órganos sensoriales, se encuentran los objetos sensoriales siendo simbióticos unos de otros. Por último entra en juego la misión del órgano sensorial mental ya que toda la información captada por los sentidos, al contacto con sus objetos, será procesada por él, lo que hemos venido llamando de forma no del todo correcta, mente.

La Mente no es el órgano mental, es el espacio infinito donde se asienta este órgano y en el que se manifiesta. Para no equivocarnos entre Mente y órgano mental, de aquí en adelante podremos diferenciarlos llamando a ese continuo, consciencia o Mente con mayúscula. Pues bien, la consciencia, como hemos dicho,

es independiente de los movimientos mentales ya que estos están producidos por la naturaleza del órgano en cuestión. De igual manera que el sistema respiratorio tiene la cualidad de respirar y el circulatorio reparte la sangre a través de todo el cuerpo, el órgano mental tiene la capacidad de crear pensamientos y enviarlos hacia la consciencia.

Podemos imaginar a la consciencia como un rey sentado en su trono en lo más alto de su palacio desde donde puede contemplar todo su reino así como los movimientos que dentro de él se llevan a cabo. De la misma manera, la consciencia está sentada en la zona de la coronilla de nuestra cabeza mirando hacia abajo para poder contemplar su reino recibiendo información sobre todo del órgano sensorial mental ya que es el que tiene más cerca, y éste, como un consejero, le facilita los datos que previamente ha filtrado.

Pero curiosamente, la consciencia, al no poder mirarse a sí misma ya que está sentada en lo más alto del cuerpo y por estar continuamente contemplando a la mente, se ha vinculado con ella pensando que ambas son una sola cosa. Por eso los seres humanos normales se ven afectados por cualquier pensamiento o sentimiento y sufren tanto.

La consciencia, como el patito feo del cuento, sin saber quién es, se ha unido al órgano mental creado así un nuevo ser llamado ego. Un ser que realmente no existe y es fruto de la ignorancia de la Mente que se ha dejado engañar por sí misma.

El órgano mental tiene como tarea fundamental crear pensamientos en base a la información que le ha sido aportada por el resto de órganos, a las experiencias del pasado, a cualquier cosa con la que se haya encontrado en su camino o inspirados por la clara luz de la esencia de la Mente. Estos pensamientos pueden ser totalmente arbitrarios o sumamente reveladores para la consciencia y para vivir una vida feliz. Unidos a los pensamientos, emergen naturalmente los sentimientos que son efectos de la misma naturaleza que su causa.

La consciencia, que no sabe quién es, suele identificarse con todo lo que crea el órgano mental y se deja llevar por cada

pensamiento que pasa haciendo emerger consecuentemente el sentimiento vinculado.

Este comportamiento es tan absurdo como dejar a un mono conducir un coche en medio de la ciudad y pretender que no haya ningún accidente. Como un capitán de barco que no sabe gobernar su nave conducirá irremediamente a la desgracia a su tripulación, la Mente, al no saber quién es y haberse unido a un socio no demasiado recomendable, se conducirá a sí misma hacia el sufrimiento.

A través de la meditación, primeramente calmamos la Mente para después poder separarnos de todo movimiento mental o sensorial y así darnos cuenta de esta realidad y poder descubrir el engaño. Nosotros, que siempre creímos ser los gobernantes de nuestro destino, al querer depositar la atención y la vigilancia en la respiración durante las sesiones de Samatha o Shiné, dos recursos del órgano mental, nos damos cuenta de que no podemos hacerlo pues somos constantemente secuestrados por los pensamientos que surgen del continuo del órgano mental.

Cuando hemos visto claramente que el órgano mental no está domesticado y utiliza sus recursos aleatoriamente, nos damos cuenta de que hemos estado siguiendo un fantasma durante toda nuestra vida y es entonces cuando deseamos descubrir quiénes somos realmente. Es en ese momento cuando comenzamos a desvincularnos de nuestra anterior tendencia de seguir a los pensamientos y empezamos a exigir al órgano mental que trabaje por y para nosotros.

Después, en Vipassana, la consciencia, sentada en su sillón en la coronilla, sin dejar de mirar hacia abajo, ahora también se observa ella misma. Cuando se ha contemplado, cuando se ha encontrado y se ha desvinculado de la ignorancia que anteriormente le hacía vestirse y vincularse con elementos ajenos, cuando ha incorporado y comprendido por completo y de forma magistral todos sus recursos,

despierta, y es lo que llamamos Iluminación. Ahora, el patito feo ha descubierto que es un cisne y ha desmontado el engaño del ego.

## **El Khadir**

Los místicos de la religión del desierto suelen hablar de un Guía Espiritual que se revela ante el Enamorado de Dios para iluminar su Camino. Este Guía, emanación quizás de la bendición de todos los Profetas, puede aparecer bajo cualquier forma y se le conoce con el nombre de “*El Khadir*”.

Son numerosos los testigos que hablan de un ser espiritual guiándolos hacia destinos fabulosos, moradas del alma y ante la presencia de los Maestros Ascendidos en las orillas de Shambhala.

En cierta ocasión, el Khadir se manifestó ante un humilde hombre del norte de África llamado Ahmad y le dijo:

*- ¡Elegido de Dios! Deja tu vida actual, apártate de las madrasas y de las clases de Corán y busca trabajo como zapatero remendón -*

El hombre, impresionado por la figura de aquella maravillosa criatura, hizo exactamente lo que le fue ordenado y se apartó de su vida religiosa para dedicarse a menesteres mundanos.

Pasados unos años, el Khadir volvió a manifestarse ante Ahmad y le dijo:

*- Deja ahora la labor que realizas y hazte comerciante.*

Sin vacilar, sabiendo que todo aquello podría ser una prueba de fe, el joven hizo lo que se le había ordenado y aprendió el oficio de mercader, lo cual le reportó grandes ganancias y una vida cómoda.

Al cabo de unos años, el Khadir volvió a manifestarse ante los pies de la cama del joven y le dijo:

*- Ahora deja tu negocio, abandona tu hogar y reclúyete en ti mismo peregrinando de mezquita en mezquita, sumido en la pobreza más absoluta.*

Como le fue ordenado, Ahmad dejó aparcada toda su hacienda y se dedicó a la peregrinación y al estudio del Libro Sagrado. Al cabo de un tiempo, el Khadir volvió a manifestársele para ordenarle que fuera a visitar la tumba de un gran Santo del lugar, donde, le aseguró, encontraría un Signo Espiritual.

El joven Ahmad durmió toda una noche a la vera de la tumba del Santo que el Khadir le había indicado conociendo además algunas de las obras del místico, las cuales tocaron su corazón y abrieron su mente a otra perspectiva de entendimiento de la religión, así como de los Significados Ocultos de los versículos del Sagrado Corán.

De nuevo el Khadir volvió a aparecésele para ordenarle esta vez regresar a su anterior oficio y a su ciudad natal donde, le prometió, encontraría por fin a un siervo de Dios completamente iluminado del cual heredaría la guía de una orden de místicos.

Ahmad pronto empezó a mostrar indudables signos de Santidad y por fin pudo encontrar a su maestro. Progresó junto a él hasta las estaciones más altas del Entendimiento Divino. Mucha gente lo visitaba y reverenciaba buscando su consejo espiritual y su bendición. Escribió las estrofas místicas más arrebataadoras de su tiempo y heredó el legado de la escuela de su maestro, la cual, bajo su liderazgo, se extendió por todo el mundo.

Los más eruditos se sorprendían de su sabiduría y se interesaban por su formación. Toda la gente se admiraba por su espiritualidad y le asolaban a preguntas acerca de su pasado.

Ahmad respondía pacientemente a todas las preguntas que sus correligionarios querían formularle:

*- Un día simplemente abandoné el estudio del Corán en la madrasa del pueblo – respondió a un joven que quiso saber la facultad donde había recibido su instrucción*

*-¿Para dedicarse a la auto mortificación y privación de placeres? – Preguntaron sus discípulos.*

*- No - contestó Ahmad ante la sorpresa de la gente – Para hacerme zapatero remendón. Después dejé ese oficio y me hice comerciante. Tras ganar una suma importante, me abandoné completamente a la peregrinación por las mezquitas. Después visité la tumba de un Santo, donde pasé una noche y descubrí su obra. Luego vine aquí y me puse al servicio de nuestro anterior Maestro volviendo también a mi antiguo oficio -*

Sus contemporáneos, no viendo en su vida nada misterioso o llamativo que se saliera de lo habitual, construyeron alrededor de él una fantástica y estimulante historia ya que todos los Santos deben de tener la suya y además ésta debe estar plagada de milagros y hechos asombrosos acordes al apetito romántico del ávido público y no al honesto anhelo interior del que se complace solamente con la búsqueda de su Señor.

Y ya que a nadie se le permite hablar directamente de ese Guía espiritual llamado el Khadir, sus biógrafos supusieron que Ahmad les ocultaba las indicaciones de este ser y compilaron su historia de esta forma para que todos los que la oyeran se sintieran conmocionados por las asombrosas proezas de la vida del Santo guiado por este ser celestial.

## **Más Cuentos de Derviches**

El milagro más grande que puede hacer un Hombre de Dios no es encantar serpientes o andar sobre las aguas, no es que su vida esté guiada por seres espirituales que le proporcionen el mapa del tesoro y su provisión, aunque indudablemente esto suele ocurrir.

Las proezas sobrehumanas no son características exclusivas de un siervo de Dios y hay quien hace portentos asombrosos pero no conoce lo que es el hábito de Santidad ni dónde encontrar el calor de la Presencia Divina.

El mayor Signo de Santidad que existe es poder cambiar la oscuridad del corazón de los hombres y traerles la Luz de Dios a cambio. ¡Ése sí es un prodigio asombroso!

A los que, en ocasiones arribaban a casa de mi maestro buscando un guía espiritual que les enseñara los prodigios que al alma seduce, se les ordenaba las cinco oraciones obligatorias que los musulmanes deben realizar a lo largo del día, así como el ayuno en ramadán y la privación del alcohol y la carne de cerdo.

Cuando los desafortunados se daban cuenta de que estas prácticas no tenían nada de misterioso y que estaban al alcance de todos los seres humanos, aunque fuera muy difícil llevarlas a la práctica pues suponía someter al ego a un trabajo espiritual que aparentemente no reporta ningún milagroso signo del que poder presumir, borrachos de sí mismos y seducidos por el rumor de experiencias fantásticas, una clase de adicción tan destructiva como cualquier otra, huían de nosotros desencantados.

*“Para llegar a contemplar el Secreto de lo Desconocido debes trabajar para limpiar los cristales de tus gafas, no sea que cuando la Presencia Divina se revele ante ti, tengas las lentes empañados y no la puedas distinguir”* Aseguraba mi maestro.

La suciedad que empaña nuestra visión es nuestro aferramiento al ego y nuestro cobarde servilismo a él, a quien hemos colocado en el lugar de Dios. Por esa razón, mi maestro, antes de enseñar la Danza del Cosmos y otros Secretos a sus discípulos, le ordenaba que domesticaran los embistes de su propio ego por medio de los actos obligatorios que Mahoma ordenó precisamente con este objetivo.

El filtro por el que se podía dilucidar quién sería un verdadero discípulo, era el sometimiento de sus egos a las prácticas que nada estimulaban al hombre y que son además un duro trabajo.

*“El Maestro sufi Ibrahim Jawas oyó cierta vez hablar de un monje cristiano que llevaba en clausura setenta años. Al ser habitual la clausura de cuarenta, conducido por la curiosidad de saber qué gran motivación había llevado a aquel hombre a realizar tal proeza, fue a Roma a buscarle. Pero, al acercarse a su retiro, el anciano abrió una ventana de su cabaña y le dijo:*

- ¡Oh Ibrahim, sé para lo que has venido! Pero has de saber que no me he retirado a una vida ascética por gusto, sino porque hay un lobo dentro de mí con una pasión agitada. Todos estos años llevo vigilando al animal para que no haga daño a nadie. Por eso, ya ves que no soy lo que tú esperabas.

Al oír hablar al monje - dijo el Maestro Jawas - di gracias a Dios por haber encontrado a aquella persona santa, quien me despidió con un consejo:

- ¿Hasta cuándo vas a estar buscando hombres Santos? ¡Búscate a ti mismo! Y al encontrarte, sé tu propio guardián. Porque cientos de veces al día la pasión se viste de santidad para llevar al hombre hacia su perdición”

\* \* \* \* \*

Un viejo maestro sufí me dijo en una ocasión:

“Más allá de todas las miradas hay un mundo como jamás hemos soñado cuya puerta está en un lugar secreto que guardamos en nuestro pecho. Descubrid ese lugar dentro del corazón y podréis entrar a ese otro mundo de afuera y descubrir que lo que tanto teméis realmente sois vosotros mismos”

\* \* \* \* \*

En cierta ocasión, un guía ordenó a su discípulo una peregrinación de dos años seguida de un retiro espiritual de otros dos con la secreta intención de que perdiera todo rastro de la identidad que lo ligara a este mundo y a su antiguo yo.

Cuando el derviche regresó al hogar, pasado el tiempo, el maestro ordenó al resto de la comunidad que, al verlo, lo apalearan como si fuese un desconocido que quisiera robar el tesoro de la hermandad.

Así sucedió y, nada más verlo en las inmediaciones de la Zawiyya, sus hermanos empezaron a golpearle sin compasión. El desafortunado, sin explicarse el porqué de aquella paliza, interpeló a la gente diciendo: - *¡Parad, hermanos, soy yo! ¿Es que no me reconocéis?-*

Al oír el maestro los sollozos del hombre, hizo detener los golpes y se lamentó porque el joven aún no había perdido la noción de su antigua identidad y seguía aferrándose a su pasado.

\* \* \* \* \*

Dijo un maestro sufí a uno de sus alumnos:

*- Mira, solamente te puedo ofrecer lo que tengo. No tengo el Nirvana, ni la Santidad, ni el Paraíso. No tengo grandes riquezas, ni mansiones, ni poder. Lo único que poseo son técnicas de meditación que te conducirán, mediante su práctica sostenida, hacia tu propia paz interior. ¡Eso te ofrezco! Si no las quieres, te puedo ofrecer una taza de té. Si no la quieres, te puedo ofrecer mi saludo cuando nos crucemos por la calle. Pero si tampoco lo quieres, te puedo ofrecer mi ausencia. En cualquier caso serás tú quien decidas qué quieres obtener de mí.*

\* \* \* \* \*

En otra ocasión, un derviche, emocionado por los prodigios sobrehumanos que había visto hacer a algunos maestros, se dirigió hacia su sheij y le preguntó:

*-Maestro, ¿Puede usted volar?-*

El maestro respondió: - ¡No!-

*-Maestro, - insistió el murid - ¿Puede usted andar sobre las aguas?-*

- ¡No! – volvió a responder

- Maestro ¿puede usted leer el futuro?- preguntó de nuevo

-¡No! –

El alumno, algo decepcionado, continuó

*-Entonces, si no puede volar, si no puede caminar sobre las aguas y no puede leer el futuro, ¿qué Gracia espiritual posee usted?-*

-Yo – confesó finalmente el maestro - porque Dios me lo ha concedido, puedo cambiar el corazón de los hombres y elevarlo hasta Allah y ése, hijo mío, es el milagro más grande que pueda existir -

\* \* \* \* \*

*A las afueras de Teherán, pregunté a un derviche mendicante que estaba sentado en medio de un basurero - ¿Cuál es el lugar que más te gusta del mundo? - A lo que me respondió: - Éste, porque aquí me trajo el Señor. ¿Quién podría haber elegido un lugar mejor para mí? –*



## **La Maldición de la Excelencia**

En algún sitio en la espesa selva africana nació una vez un pequeño chimpancé de color blanco. Jamás en toda la selva se había visto una criatura igual. Su belleza era comparable a la de las nubes en un cielo limpio e igualmente el pequeño destacaba increíblemente en todos los aspectos del día a día. Hacía mejor y más rápido las labores de la aldea, proponía nuevos modos de recolectar el agua y los alimentos, se lavaba las manos antes de comer y era muy educado y amigable con sus vecinos.

Pero cierto día, el animalito empezó a sentir que todos los demás le miraban con ira y desprecio. De repente sus vecinos cuchicheaban a escondidas acerca de él y disimuladamente le arrojaban objetos con la intención de herirle. Sin explicación alguna, las iras de su comunidad se cebaron en el joven y cierto día, armados con palos y piedras, sus antiguos amigos y vecinos salieron a buscarle con la intención de acabar con su vida.

Rápidamente, un pariente cercano le llevó a un estanque de lodo y lo sumergió en él de tal forma que su color blanco quedó oscurecido y asimismo le advirtió que pasara desapercibido de ahora en adelante. Poco después regresaron a la aldea y contaron a los demás que la enfermedad que anteriormente había afectado al simio blanco, la que le hacía ser bello e inteligente, por fin se había esfumado y que de ahora en adelante sería uno más como los demás.

Así, el resto de chimpancés, celebrando que el joven había recobrado la salud, tiraron los palos y las piedras y volvieron a sus casas muy aliviados.

El pequeño, desde entonces, pasó siempre desapercibido, se bañaba cada día en barro para ocultar su belleza y nunca más intentó hacer las cosas de forma diferente al resto de sus hermanos, aunque viera cómo estos sufrían para sobrevivir movidos por la ignorancia.

## **La Verdadera Práctica**

En el norte de la isla de Chipre se encuentra disimulada cerca del mar la derga o madrasa de una antigua y vieja orden monástica

sufí cuyo maestro iluminado solía pasear por sus inmediaciones dando consejos a sus moradores y estudiantes con la intención de guiarlos hábilmente hacia lo Absoluto.

Un día vio a un joven haciendo postraciones en el interior de la mezquita y le dijo:

*- ¡Eso está muy bien; Pero sería mejor si durante las postraciones practicaras sufismo -*

Así, dejando al joven muy intrigado pero sin saber qué decir, el maestro se alejó caminando tranquilamente.

Al día siguiente, mientras paseaba deleitándose con el perfume de los jazmines en flor del complejo, volvió a ver al joven que esta vez pasaba una a una las cuentas de su rosario y acercándose a él le dijo:

*- ¡Eso está muy bien; Pero sería mejor si durante la recitación de los Nombres de Dios practicaras sufismo -*

El muchacho, sin comprender qué quería decir su maestro pero sin atreverse a preguntar, bajó la cabeza en silencio.

Al día siguiente, durante su paseo vespertino, el maestro volvió a ver al joven recitando el Sagrado Corán y se aproximó a él.

*- ¡Eso está muy bien; - le dijo - Pero sería mejor si durante la recitación del Libro Sagrado practicaras sufismo -*

*- Maestro - se atrevió a susurrar el muchacho - cuando me vio haciendo postraciones a Dios me dijo que podría mejorar mi devoción practicando sufismo. Cuando ayer me vio recitando los Nombres Sagrados me dijo que podría mejorar mi devoción practicando sufismo. Hoy que estoy leyendo el Sagrado Corán me vuelve a decir que podría mejorar si practicara a la vez sufismo. ¡He realizado todos los actos devocionales que enseña nuestra religión y aún no he sabido hacer lo que usted me pide! Por favor, ¿podría decirme cómo se practica el sufismo?-*

Así, el maestro, que esperaba desde hace días esta pregunta, por fin confesó:

- *Hacer solamente actos que parecen ser devotos como postrarse ante Dios, recitar Sus Nombres o leer el Sagrado Libro no es necesariamente una práctica espiritual interior. Lo que tenemos que hacer es transformar nuestro apego a nosotros mismos y la actitud de autocomplacencia que poseemos durante la realización de estos actos sagrados. Si no hemos cambiado nuestra mente en esta forma, ninguna de las prácticas que hagamos servirán y hacerlas es sólo apariencia y autocomplacencia. Cuando tratas de realizar actos devocionales o meditación, a menos que haya habido en ti un cambio interno, no prosperarás. Sufismo significa un completo cambio de actitud. Eso es lo que realmente provee de una felicidad interior, ése es el verdadero sufismo y la verdadera práctica de la religión, no los rituales vacíos de amor que casi todo el mundo repite mecánicamente. El Amor por Dios y el abandono total del hombre a su Señor no es cultivar el ego, ni cultivar el apego, ni cultivar la autocomplacencia. El sufismo real es una increíble transformación, el sendero menos cómodo pero el más substancial y definitivo. La mejor práctica del sufismo, la más perfecta, la más completa es sin duda la práctica del abandono total en Dios y todos los actos que realicemos deben estar preñados de este anhelo y de esta intención -*

## **Una Prueba de Fe**

Y sucedió que, estando un hombre sabio sentado plácidamente en la orilla de un arroyo, vino a él un joven y le habló de esta manera:

- *Escúchame, Rabbí, si te place. He oído de ti que eres uno de los más grandes maestros de nuestro tiempo. He oído de ti que eres soberbio en tu ciencia y magnánimo con tus enemigos, por eso te pido que tengas a bien tomarme a tu cargo en calidad de discípulo que yo satisfaré tus peticiones siendo para ti como un hijo.*

A lo que el sabio respondió:

- *Sea como dices, mas con una sola condición y es que, de todo lo que veas y oigas, nada habrás de preguntarme. De lo contrario, separaremos nuestros caminos.*

Y aceptando esta premisa, el joven quedó al lado del ermitaño y lo seguía en todo momento y le preparaba la comida y mullía su lecho. Mas en cierta ocasión, ambos, estando de camino a Séforis, se cruzaron con una mujer que lloraba y gemía desconsoladamente a la vera del camino. Y viendo este menester, el viejo se le acercó y le preguntó sobre su mal. Ella le contó que su hijo, siendo ya mayor, aún estaba en su casa y no tenía previsto formar su propia familia.

Sin esperar a escuchar más argumentos, el maestro se incorporó y, dándole la espalda, la dejó como estaba sin una sola palabra de consuelo.

Contrariado por la actuación tan déspota de su maestro, el joven le increpó su actitud. A lo que el viejo le contestó:

- *¡Recuerda tu promesa!*

Contrariado, el muchacho volvió a callar y ambos siguieron su camino. Mas entrando en Séforis, vieron amarrado en un olivo a un joven muchacho que había sido acusado de un robo y esperaba su juicio y castigo.

Reconociendo los oriundos al sabio, acudieron a él para que resolviera aquella cuita y, después de haber conocido los hechos, miró a los ojos al delincuente y ordenó a los alguaciles su libertad. Una vez desatado, el viejo se acercó al delincuente, le susurró algo al oído y después lo dejó libre.

Estando todos escandalizados, preguntaron al viejo acerca de su sentencia, mas éste no respondió nada y se marchó de allí. Una vez en la posada, el discípulo no pudo más y preguntó al viejo acerca de aquella misteriosa conversación que sostuvo con el criminal. Mas el ermitaño respondió de nuevo:

- *¡Recuerda tu promesa! Ésta es la segunda vez que la rompes.*

A lo que el joven dijo:

- *¡Cáiganse los cielos sobre mí si vuelvo a preguntarle algo más!*

Algunos días más tarde, saliendo de Séforis, se encontraron a la vera del camino a un viejo ermitaño sentado con una escudilla en el suelo y el libro sagrado abrazado entre su pecho. Reconociéndole, el viejo Rabbí se acercó a él y le propinó un bastonazo en la cabeza dejándolo medio muerto.

Viendo esta última acción el joven se echó las manos a la cabeza, no pudo aguantar más y preguntó el motivo de aquel destrozo. A lo que el sabio le respondió:

*- La primera pregunta que me hiciste fue al respecto de por qué no consolé a aquella mujer. Te diré que ella no podía ser consolada porque su pena no era justificada ya que ningún mal le afligía, mas ella estaba convencida de lo contrario y mis palabras abrían caído en saco roto. La segunda pregunta fue al respecto de la libertad de aquel ladrón; te diré que aquel joven no obró correctamente, pero la certeza de su propia muerte fue el más duro castigo y correctivo para él. Es posible que de ahora en adelante no vuelva a pecar y mi sentencia fue: "Bendice con tu trabajo a la familia que perjudicaste hasta tu conciencia, en consenso con tu amo, te libere de esta obligación" Y para tu tercera cuestión te diré que aquel hipócrita que ves allá medio muerto vendía sabiduría por dinero. Consejos que no le eran inspirados pues, aunque porta el Libro Sagrado y pone a Dios por testigo de sus sentencias, él jamás aprendió a leer ni conoce los mandatos del Señor, por eso, el castigo que le di tal vez le escarmiente y viva en el futuro honradamente.*

A todo esto, el discípulo le advirtió.

*- En verdad que dudé de ti, pero ahora te conozco y sé que lo que haces es justo. ¡Ya no te volveré a decepcionar!*

*- Durante nuestro camino me conociste - dijo el maestro - andaba a tu lado y escuchabas mis consejos. Comiste de mi comida y dormiste bajo mi techo, pero aun así no confiaste en mí. No fui yo quien te vino con alabanzas cuando estabas sentado plácidamente meditando en la orilla del Jordán, sino tú mismo fuiste quien me pidió la gracia. Te di todo lo que tuve y te traté como un padre trata a su hijo, solamente te pedí que confiaras en mí, mas nunca conseguí calar del todo tu corazón ni con amor ni con las mejores enseñanzas. Por tres veces me cuestionaste sabiendo que no te era*

*lícito y ahora te lamentas. Si hubieras tenido tanta fe en mí como la tienes en que puedo equivocarme, hoy serías reconocido como mi hijo predilecto, mas no es así y a partir de este instante te encontrarás solo en el camino. ¡Ay si hubieras creído, en qué persona tan dichosa te habrías convertido!*

## **Dios Te Ve.**

Siendo Omar Ibn al Jattab califa de Arabia, se enteró de que algunos comerciantes echaban agua a la leche recién ordeñada para sacar más beneficio en sus negocios y se enfadó mucho y prohibió esta práctica y cualquier otra forma de engaño.

Como era costumbre en él, solía pasear disfrazado entre la muchedumbre y vagabundear por las calles con el fin de conocer el día a día de su reino y poder gobernarlo mejor.

Así, en cierta ocasión pasó cerca de una granja y oyó cómo la dueña de los animales ordenaba a su hija echar agua en la leche recién ordeñada. La joven, muy disgustada, replicó a su madre que aquella era una práctica poco decente que además había sido prohibida por el Califa, pero la mujer preguntó:

*- ¿Acaso el Califa puede verte ahora?*

A lo que la joven le contestó:

*- El Califa no puede verme, pero Dios sí me ve.*

Cuando Omar regresó a palacio ordenó llamar a la joven y le pidió matrimonio castigando además a la mujer que había estado estafando a sus vecinos.

## **Mi Nombre es Amor**

Se reunieron en las puertas del Paraíso cuatro hombres que habían fallecido recientemente. El ángel guardián de las puertas del cielo miró en su lista el nombre de todos ellos encontrando solamente el de uno, lo que causó un gran revuelo entre sus

compañeros que no dejaron de increpar al ángel asegurándole que debía haber algún error.

Así, uno por uno, los hombres fueron presentándose y explicando cómo habían vivido, según ellos, de acuerdo a las Leyes del Señor.

El primero dijo: - *Yo soy musulmán y he dado mi vida yendo a combatir contra los infieles en la guerra santa y he acabado con muchos de ellos -*

El siguiente dijo: - *Yo he sido sacerdote cristiano y he permanecido en reclusión en medio de una ciudad de locos pervertidos y pecadores temiendo caer yo también en la perversión -*

El tercero aseguró: - *Yo he sido monje budista y enseñado en las ciudades la ciencia de la meditación y he dedicado mi vida a difundir la palabra de Budha -*

El cuarto, cuyo nombre sí aparecía en la lista, bajando la cabeza y encogiéndose de hombros, dijo:

- *Yo jamás me he preocupado de Dios, de meditar, del cielo, ni del infierno. Gasté mi vida curando a los enfermos y ayudando a las personas más necesitadas. Nunca tomé nada que no fuera mío, ni dije una palabra más alta que otra. Fui paciente y tolerante con mis enemigos y jamás deseé mal alguno a mis hermanos, sino al contrario -*

Tras oír este testimonio, los demás hombres clamaron más fuerte dando gritos sin comprender nada, por lo que el ángel, poniéndose frente a ellos, dijo al primero:

- *Tú has sido un asesino y has matado a muchos hombres y mujeres dejándote seducir por Satanás, quien vino disfrazado de santidad y tú le seguiste dejándote embaucar. ¿No se te dio a conocer que los Nombres más bellos de Dios son: Amor, Misericordia y Compasión? Todo lo que emana del Amor es Amor puro e incondicionado, pero olvidaste esto y perdiste tu alma.*

Dirigiéndose ahora al segundo hombre, le dijo:

- *Tú has sido egoísta y mezquino pues viendo a tanta gente pecar a tu alrededor, nunca los llamaste al camino recto y solamente pensaste en tu propio beneficio. Si te hubieses enfrentado al mal, habrías salvado a muchos y habrías ganado un lugar privilegiado en el Paraíso, pero fuiste egoísta. ¿No te dijeron que Jesús, el Mesías enviado por Dios, dijo: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”?*

Dirigiéndose esta vez al tercer hombre, con el rostro muy serio, dijo:

- *Tú, que aseguras haber difundido la ciencia del Budha, enseñabas a los hombres ricos y repudiabas a los pobres. Movías los labios para hablar de Bondad, pero tu corazón estaba enamorado de los placeres de este mundo. Decías a los demás que se deshicieran de su ego mientras tú cultivabas el tuyo haciéndote llamar maestro ¿No oíste que el Bhaghavan dijo: “El loco que conoce su ignorancia, por conocerla se torna realmente en un hombre sabio, pero el loco que se haya convencido de su instrucción, es en realidad llamado loco?”*

Ahora, dirigiéndose al cuarto hombre, con el rostro amigable y relajado, dijo:

- *¡Entra tú, amigo mío! Entra tú al Reino de los cielos pues adoraste a Dios sin saberlo haciendo lo que Él había mandado. Cuando ayudaste al necesitado, adoraste a nuestro Padre sin proponértelo. Cuando diste de comer al enfermo hacías sonreír a nuestro Creador. Entra tú a nuestro Paraíso y sé feliz, que Dios, Jesús y Budha se han alegrado contigo por tu vida.*

## **En la Casa de mi Amada**

Estando tras la puerta de la casa de *Laila*, nombre místico con el que los sufíes se refieren a Dios, llamé con insistencia hasta que mi amada preguntó:

- *¿Quién está llamando?* –

- *Soy yo - respondí - ¡Abre!*

- *¡Márchate! Pues no hay sitio en mi mesa para el que está inmaduro. Sólo el fuego de la distancia y la separación cuece y deja libre de impurezas –*

Me marché sollozando y todo un año me pasé consumiéndome en ese fuego. Y, ya cocido y consumido, volví a casa de mi amada, llamé a la puerta, temeroso, atento a no decir ninguna incorrección.

- *¿Quién está ahí?* - preguntó ella.

- *Eres tú misma quién está a la puerta, ¡Oh roba corazones!* – contesté

- *Ahora que ya eres yo, entra. Entra ¡oh, yo!, porque no hay sitio en mi mesa para dos -*

## **La Bendición de la Pobreza**

Husein, que así se llamaba nuestro protagonista, era de complexión delgada y frágil. Tenía los ojos negros, la piel morena, de baja talla y de origen incierto. Su larga barba y su andar pausado causaba horror en algunos aldeanos, mientras que su silueta vagando por la aldea servía para que las madres amenazaran a sus hijos, si no se terminaban el plato de lentejas, con venderlos “*al de los cartones*” pues así le llamaban ya que a veces se le veía tirando de un viejo carrito de supermercado lleno de cartón o chatarra que después vendía por unas pocas monedas o cambiaba por alimentos.

Husein vivía en una de las cuevas que abundaban por aquellos lares. Jamás conversaba con nadie, llevaba siempre la cabeza gacha mirando al suelo y se le podía oír ronroneando una vieja canción ininteligible para los oídos poco avisados.

Se levantaba con el sol y se recogía cuando el astro rey saludaba por última vez al horizonte exhalando sus postrimeros rayos, convirtiendo el cielo en un hermoso collage de tonos violetas y anaranjados. Si alguien le daba una limosna, la tomaba y la agradecía entonando una plegaria que cantaba hasta hacerla llegar al

Señor de los Mundos. Si alguien le insultaba o le recriminaba su pobreza o su aspecto, igualmente Husein elevaba una plegaria rogando a Dios que pudiera abrir el corazón de aquel ignorante y otorgarle compasión y piedad en el futuro.

Lo que la gente jamás supo era que todas las súplicas que Husein realizaba eran escuchadas y atendidas por Dios, pues era en verdad este hombre alguien que se había consagrado al Cielo desde su nacimiento y había sido tan grato a los ojos del Creador, que todo lo que deseaba, antes incluso de haberlo pedido, le era concedido.

Vagaba por el mundo rogando por todos los seres que se cruzaban en su camino sin distinguir entre buenos y malos. Aquel que ayudó a Husein se hizo grato a los ojos del Creador y subió un peldaño más en el camino hacia el cielo. Aquel que le perjudicó, que solo quiso ver su apariencia externa, desperdició una oportunidad única de poder ampararse por los dones de un hombre Santo y de beneficiarse del Favor Divino.

Una mañana Husein simplemente desapareció. Esa misma noche un gran resplandor salió de la cueva donde él solía vivir y un olor a naftalina invadió el pueblo por algunos días. El último deseo que Husein pidió fue:

*“Deseo estar siempre contigo, Dios mío. Que jamás me vea yo privado de Tu Sagrada Presencia y pueda descansar en Ti y contemplar por siempre Tu Sagrado Rostro.”*

Y es que, parece ser que, contrariamente a lo que pensamos en este mundo, donde juzgamos a los hombres según sus ganancias materiales y valen tanto como la cantidad de riquezas que hayan podido acumular, en la tierra de los Santos es todo lo contrario. En el mundo de detrás de la Cascada se valora por encima de todo a los seres que no se han dejado engañar por las seducciones de este mundo y se han alejado totalmente de la absurda idea de levantar edificios encima de un río, donde jamás podrán sostenerse.

El Camino hacia el Valle Sagrado se vislumbra cuando eres capaz de apartar de tu vista el embrujo y la ceguera que nos producen los objetos y deseos que nos encadenan a este mundo

material. Solamente entonces surge ante nosotros el resplandor de las puertas del Cielo.

## **El Sabio de la India**

Cuando mi maestro hablaba de la India se le iluminaba el rostro. Ese país, decía, plagado de pobreza y de miseria, con las enfermedades más terribles que el hombre haya conocido vagando aún hoy libremente por entre las calles de sus ciudades, es la cuna y el escondite de los seres más sublimes que este mundo haya podido contener y contiene.

En algunas ocasiones, mi maestro hablaba de un Santo mendicante que, habiendo dejado todas sus pertenencias, casa, trabajo, riquezas y familia tras él, se exilió a una de las oscuras y lúgubres cuevas a los pies del Himalaya donde pasaba la mayor parte del día en silenciosa meditación rodeado de las figurillas de las deidades que su cultura acepta.

Es común en esta tierra que, pasados los años en los que el hombre tuvo la responsabilidad de cuidar y mantener a su familia, en el curso final de una vida ya vivida, con el único anhelo de buscar realmente a Dios, se deje todo lo que se posee y se dirija hacia la consumación de esta empresa en solitario o a cobijo de algunas de las órdenes monásticas que se reparten por el país de Ganga.

Si bien no todos *los Sadhus* o renunciantes, nombre con el que se conoce a estos ermitaños, son realmente fieles buscadores de la Esencia Sagrada, y más de uno saca buen provecho económico del trato reverencial que los pobres habitantes del lugar otorgan al aura de santidad que en el pasado emergió de estos seres, sí que entre las túnicas color ocre y azafrán o bajo las cenizas con que las pintan sus desnudos cuerpos, algunos hay que han tocado el cielo con sus propias manos y ofrecen al peregrino el sabor del corazón que se ha abierto completamente a Dios sin esperar nada a cambio.

Contaba mi maestro que, si bien algunos de estos seres han conseguido alcanzar el Secreto de la Realidad Última alejándose de los supersticiosos ritos de las religiones dogmáticas, otros no han tenido tanta fortuna y siguen anclados en las penosas rutinas de un pasado exotérico desprovisto de sabiduría, inclinándose ante imágenes de ídolos vacíos.

Mi maestro contaba que, cierto día, Dios oyó el llanto de un hombre que, sentado en su cueva, gritaba desconsolado con amarga pena y profundo dolor.

Así, llamando a uno de sus ángeles, el Señor de los Mundos le encargó que buscara a este hombre y aliviara su tristeza. El ángel bajó inmediatamente a la tierra y tras estar buscándolo en las mezquitas, continuó por las sinagogas. Tras las sinagogas se dirigió a las iglesias y demás templos donde no suele haber ninguna imagen, pues es de sobra conocido que los ángeles no entran a ningún lugar donde se dé culto a estatuas o retratos que sustituyan o quieran representar a Dios, Quien es el Infinito más Absoluto sin imagen que lo pueda personalizar.

Viéndose al borde de la desesperación por no poder encontrar al ser humano que gemía desconsoladamente, se dejó llevar simplemente por el sonido de los lamentos y halló por fin la cueva donde se encontraba el renunciante. Pero viendo que estaba repleta de estatuas, se extrañó mucho, aun así cumplió con su misión y entregó al hombre los presentes del Señor. Después, al regresar a los cielos y presentarse frente al Hacedor de Todo, el ángel narró lo sucedido y le comunicó la presencia de las estatuillas que el hombre tenía por doquier en su lugar de retiro. A lo que Dios contestó:

*-Ese hombre estuvo adorando durante toda su vida representaciones de otros que no soy Yo y adorándome bajo formas que no Me hacen justicia. Solamente hoy, gracias a su meditación y reflexión, gracias a su razonamiento, ha podido conocer que Yo Soy lo Absoluto, sin representación que pueda hacerme justicia. Solo y*

*Eterno, el Único Dios. Al darse cuenta de que había perdido su vida yendo tras ídolos falsos y creencias vacías, ha llorado desconsolado buscándome de Verdad por primera vez y anhelando Mi Presencia Absoluta sin asociarme a nada ni a nadie. Por eso le he Amado, por eso le he Escuchado y Bendecido y por eso le entrego Mis Favores -*

## **El Médico y el Enfermo**

En cierta ocasión, un hombre muy enfermo fue a visitar a un doctor. El médico, haciéndole un examen completo, le recetó algunos medicamentos y le despidió cortésmente.

Al salir de la consulta, el hombre, de espíritu simple, vivamente impresionado por la personalidad afable del facultativo, se encontró con muchos de sus conocidos y les narró lo sucedido. Por días y semanas propagó a los cuatro vientos que el doctor que le había atendido era el mejor de todos cuantos pudiera haber en la ciudad.

Oyendo otra persona esta afirmación, entró en la discusión pues creía contrariamente que su doctor era el mejor médico del mundo. La discusión se fue avivando y ambos hombres se ofuscaron en sus disertaciones hasta llegar a utilizar la violencia para defender sus argumentos. El vencedor, orgulloso por haber ganado la contienda, se dirigió a la consulta de su médico y le relató lo sucedido esperando sus bendiciones.

El médico, al oír lo anterior, preguntó al paciente - *¿Tomó usted las medicinas que le prescribí hace unos días?* -

Avergonzado, el paciente bajó la cabeza y se excusó. Tanta impresión le había causado la personalidad del doctor, que se había olvidado de tomar las medicinas.

*-Amigo mío – dijo amablemente el doctor – Yo sólo soy un médico. Quien sana no es el médico, son las medicinas. Si las toma, sus males desaparecerán. Si no las toma, sus males le acompañarán hasta la tumba. Todos los médicos de verdad prescribimos las*

*mismas medicinas. Discutir quién es mejor es absurdo puesto que son las medicinas las que sanan. Ahora vaya a casa, tome las medicinas y olvide las disputas –*

## **Extractos de la Película Baba Aziz**

### **El Camino del Sufí**

- *Baba Aziz, ¿verdad que no irás a la reunión?*
- *¡Claro que iré!*
- *¿Irás solo?*
- *¡Ya encontraré el camino!*
- *¡Pero te perderás...!*
- *¡Quien tiene fe, nunca se pierde! Quien está en paz, jamás perderá su camino*
- *¿Dónde será esa reunión?*
- *¡No lo sé!*
- *¿Los demás lo saben?*
- *No, los demás tampoco lo saben*
- *¿Cómo puedes ir a una reunión sin saber dónde es?*
- *Basta con andar y andar. Quien esté invitado, puede estar seguro de que encontrará el camino*

## **Miedo a la Muerte**

- *Hassan, hijo mío, quiero que seas testigo de mi muerte*
- *¿Por qué yo? ¡Tengo mucho miedo a la muerte!*
- *Precisamente por eso. Si alguien le dijera a un bebé que aún se encuentra en el vientre oscuro de su madre que fuera hay un mundo lleno de luz, de altas montañas, de mares inmensos, de llanuras ondulantes, de jardines frondosos, de arroyos, de un cielo plagado de estrellas, de un cegador... Ese niño no creería nada de esto y preferiría seguir ocultándose en su oscuridad. Igualmente nosotros, al borde de la muerte, porque ignoramos el mundo de afuera, sentimos miedo.*
- *Pero la muerte no puede ser luz porque es el final de todo*
- *¿Cómo puede la muerte ser el final de algo que no tiene principio? Hassan, hijo mío, ¡no estés triste en mi noche de bodas! Mi boda con la Eternidad.*

## Algunas Frases de Sabiduría

- Intentar cambiar la esencia de un hombre es como intentar cambiar la inmensidad del universo.
- La mentira crea mundos paralelos en diferentes dimensiones de conciencia. El ser humano vive en uno de esos planos imaginarios semejantes a pompas de jabón, siempre en peligro por los embustes de la realidad.
- La razón es lo que distingue a los hombres de las bestias y a los hombres de los hombres bestias.
- El sendero que has de recorrer para encontrar a Dios es la búsqueda constante de la esencia de uno mismo, el camino del guerrero, la búsqueda del Grial.
- Intenta conseguir una conciencia independiente al juego de los hombres, a los avatares de esta sociedad. Intenta conseguir una pizca de ti mismo en todo lo que hagas a diario, en todo lo que digas, en lo que pienses. Sé que pido lo imposible, es el principio de inmortalidad... tan lejano.
- Cuanto más cerca está el ser humano de Dios, más obstinado de hace el empuje del diablo.
- ¿Para qué darte dolor de cabeza contemplando el universo cuando lo puedes ver en el fondo de tus ojos reflejado en el espejo?
- Una gran obra se compone de pequeñas hazañas.
- Mirar al horizonte y suspirar es el primer síntoma del virus de la búsqueda
- El fervor desesperado del hombre por reverenciar objetos a los que se atribuyen propiedades mágicas lo acercan cada vez más al reino animal de la ignorancia.

- La diferencia entre religión y filosofía es que esta última utiliza la razón como base para cimentar su templo. De esa forma filosofía y religión son palabras antagonistas.
- Hay dos clases de seres humanos: Los que buscan y los que se conforman.
- Luché por ser quien siempre quise ser, me conformo con poder dormir por las noches.
- Un hombre no se debe a una mujer o una mujer a un hombre; un ser humano se debe a la búsqueda constante de sí mismo todos los momentos de su vida.
- Entre los límites de la razón y la locura se encuentra el principio de la sabiduría. En la severidad de la razón o en la severidad de la locura está la desdicha.
- El hombre es el ombligo del mundo... y su maldición.
- Te voy a dar el mejor consejo del mundo... no des consejos.
- Credo de San Patricio, quien se enfrentó valientemente al dogma trinitario:

*"No existe otro Dios más que Dios Padre. No ha existido en el pasado ni existirá en el futuro otro Dios más que Dios. Dios es el origen de todas las cosas pero Él no tiene principio. Dios posee todas las cosas pero nada le posee a Él. Ha vertido Su Espíritu en nosotros, que rebotamos de Él. Es Su Espíritu el que nos trae la promesa de vida eterna. A través del Espíritu aprendemos a confiar y a obedecer al Padre, y con Cristo, a través de Él, nos hacemos hijos e hijas de Dios"*

- Hay un yo interior, un yo divino, un yo inmutable, un yo eterno. Está dentro de ti, junto al calor de las hogueras donde se forjan tus sueños, junto a los besos que tu madre te

daba cuando eras pequeño. Ese yo eres tú, es Dios, es el universo.

- *“Te advierto, quien quiera que fueres; ¡Oh tú que desees sondear los arcanos de la naturaleza! Que si no hayas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera. Si ignoras las excelencias que hay en tu propia casa, cómo pretendes encontrar las de fuera. En ti se haya escondido el Tesoro de los Tesoros. Conócete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses”* **Inscripción en el frontispicio del templo de Apolo en Delfos.**
- El que nada espera, no se decepciona.
- Busca la Verdad... aunque lo que encuentres te desgarre el alma
- La mentira va lapidando la razón de los hombres hasta sumergirlos en un inframundo donde sólo residen sombras de ellos mismos y sus demonios.
- *El amor a Dios debe quemar todo lo que no es Dios en el corazón de los hombres para poder acceder a Su Bendita Presencia. Cualquier camino con nosotros mismos finaliza con la muerte. Sin nosotros, hasta el infinito...* **Dicho Sufí**
- Dios es Uno, que son muchos, contenidos en Uno que es Él. Nosotros, de la misma manera, tenemos numerosos yoes que pugnan a cada momento en nuestra mente por hacerse con el supuesto control real del individuo....
- Los verdaderos derviches dicen: *El único requisito para acompañarnos es haber buscado y encontrado la Taberna, pues si has dado con nosotros es porque que ya estás dentro.*
- ¿Y si fuera yo la única persona en el mundo en haber descifrado la esencia de la vida?

- *“Así como una guirnalda puede ser hecha de muchas flores, también el hombre mortal debería nacer en este mundo con el fin de ejecutar muchas acciones buenas.”* **Siddhartha Gautama. Budha**
- *“Hay más cosas entre el cielo y la tierra, Horacio, que las que pueda soñar tu ciencia”* **Hamlet, William Shakespeare.**
- *“Velad, pues, porque no sabéis qué día vendrá vuestro Señor”* **Mateo 24, 42**
- *“Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y después de cerrar la puerta, habla a tu Padre que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará. Y al orar, no charléis mucho, como los gentiles, que se figuran que por su palabrería van a ser escuchados...”* **Mateo 6, 6.**
- *“Lo que a vosotros digo, a todos lo digo: ¡Velad!”* **Mateo 13, 37**
- *“Hoy es hoy. Hoy no es mañana. Sin duda alguna, hoy es hoy.”* **Roshí Suzuki.**
- Paulo Coelho dijo: *“Cuando el hombre desea algo, el universo entero conspira para hacer que esos sueños se hagan realidad”*

Los Sufíes decimos: *“Quizás lo que deseamos no sea lo más conveniente para nosotros. ¡Seamos más humildes! Comprendamos cómo gira el universo y unámonos a él en total armonía y hermandad trabajando juntos en contemplación, serenidad y paz”*

- *“Todos caminamos juntos hacia un mismo destino, cada uno con su propia concepción del mundo, pero compartiendo un mismo final. Lo único que tenemos, lo que de verdad nos pertenece, es EL VIAJE. Y ese viaje puede*

*ser maravilloso o terrible. Curiosamente, el destino está en nuestras manos" Me dijo hace tiempo un maestro sufí.*

- No creáis a nadie solamente por el hecho de llamarse maestro, santo o Budha. ¡Aplicad las técnicas! Las técnicas son el verdadero maestro. **Budha**
- Yo soy más importante que nadie. Mi beneficio es más importante que el beneficio de los demás. Mi bienestar es más importante que el bienestar ajeno. ¿Quién es más importante que yo?  
Pues curiosamente "*Yo mismo*"  
¡Qué increíble paradoja! mi yo real ha comprendido que para ser feliz es necesario que los demás también lo sean, que para estar bien es necesario que los que me rodean también lo estén y que, en definitiva, todos son tan importantes como yo e incluso más, pues son mayoría.  
Si mi Yo Real comprende esto y trabaja por cumplir sus metas en este camino ¿Quién es ese otro ser en mi interior que pretende vivir mi vida echándola a perder? Lucharé contra ese fantasma hasta que le venza, y una vez rendido el enemigo, ayudaré al resto de los seres a luchar también para que todos podamos llegar unidos hasta la Felicidad.
- En la India, un maestro de meditación me aconsejó:  
*"Medita todos los días, abandona todo acto perjudicial, mantén siempre estable una práctica correcta, practica bien la virtud, subyuga tu mente, aprende cada día algo nuevo y recuerda siempre que eres un alumno en esta escuela que es la vida. Quien se sabe discípulo podrá recibir lecciones hasta del sol, de las piedras, de los ríos... Quien se cree un maestro intentará enseñar al sol a girar, a las piedras a permanecer inmóviles y a los ríos a fluir. ¡Sé solamente un maestro de ti mismo! En este pequeño planeta azul todos estamos de prácticas.*
- "Caminaba un viejo maestro sufí junto con su alumno por la orilla de un río cuando de repente oyeron los sollozos de alguien y descubrieron, junto a un árbol, a una joven llorando porque no podía cruzar el río ya que había estado

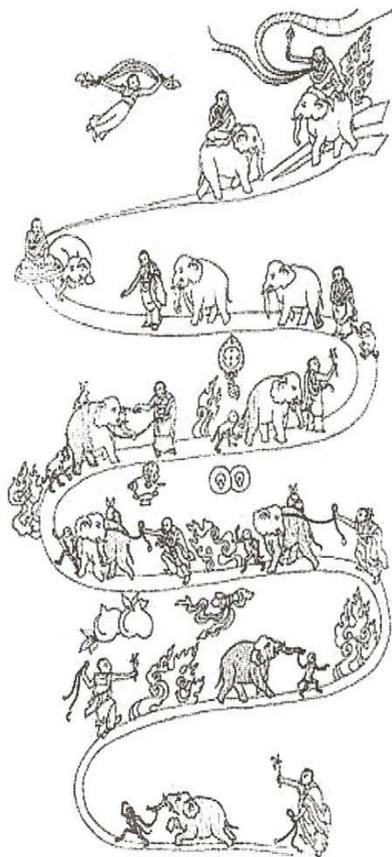
lloviendo toda la mañana y el caudal había subido tanto que casi la cubría. Sin saber nadar, preocupada porque tenía que preparar la comida de sus hermanos, la joven pidió a los derviches que la ayudasen conociendo no obstante que las normas del islam prohíben el contacto físico entre hombres y mujeres fuera de los vínculos familiares. Aun así, el maestro se metió en el río, subió a la mujer a sus hombros y, a horcajadas, la cargó hasta la otra orilla volviendo después. Pasadas dos horas, el discípulo, muy disgustado, le dijo a su maestro: - *Señor, yo no creo que esté bien lo que usted ha hecho pues va en contra de nuestras tradiciones. A lo que el maestro le respondió: - Cuando yo cargué a aquella joven, la conduje hasta el otro lado del río y la dejé allí, pero tú, dos horas después, aún la llevas encima.*”

- Algo en nuestro interior nos dice: “*Estás triste*” pero nosotros sabemos que no lo estamos pues somos mucho más que esa nube de tristeza que pasa naturalmente por el cielo de nuestra mente y, que si la dejamos libre, seguirá su rumbo sin estorbarnos.

Algo en nuestro interior nos dice: “*Estás deprimido*” pero nosotros sabemos que no lo estamos pues somos mucho más que esa ola de pena que pasa naturalmente por el mar de nuestra mente y, que si la dejamos libre, seguirá su rumbo sin estorbarnos.

Algo en nuestro interior nos dice: “*Estás enfermo*” pero nosotros sabemos que no lo estamos pues somos mucho más que esa ráfaga de malestar que pasa naturalmente por el espacio infinito de nuestra mente y, que si la dejamos libre, seguirá su rumbo sin estorbarnos.

Cuando nos identificamos con cada nube, ola o ráfaga de viento olvidamos que en verdad somos el cielo, el océano y el espacio vacío donde aquellos fenómenos nacen, eclosionan y desaparecen en un ciclo natural e incesante tan ajeno quizás a la naturaleza de la mente como lo es un camello a la Antártida.



## Prácticas de Meditación

### Práctica Primera. (Aquí y Ahora)

Para que el edificio que queremos construir sea fuerte y resista cualquier embestida del ego, necesitamos asentarnos firmemente en el proyecto teniendo la férrea determinación de llevar a cabo nuestra labor hasta su conclusión.

Tras hacer el firme propósito de establecer una rutina de meditación diaria, comenzaremos familiarizándonos con la posición de meditación para después realizar Samatha.

- *Siéntate en una silla o cojín manteniendo la columna vertebral recta*
- *Relaja el cuerpo músculo por músculo viajando a través de ellos y liberándolos de la tensión acumulada*
- *Muestra una media sonrisa compasiva en todo momento*
- *Lleva la lengua a tocar el nacimiento de los dientes en el paladar o cielo de la boca.*
- *Concéntrate en tu respiración nasal y percátate de la entrada y salida del aire rozando la zona del bigote o de las fosas nasales*
- *Si la mente divaga, retorna tu atención a la respiración*
- *En esta primera etapa, nuestra misión será darnos cuenta de la conducta indómita de la mente que no quiere descansar en el objeto deseado y tiende siempre a irse cada vez más lejos, viajando por el pasado, proyectándose hacia el futuro, o imaginando historias fantásticas que nos secuestran de la realidad.*
- *Mantente impasible ante todo movimiento mental y no le des importancia. Busca el silencio que se esconde tras los pensamientos y establécete en él.*
- *Toma una gran distancia entre tus movimientos mentales y tú mismo para poder contemplarlos.*
- *Igualmente, comprende que los sentimientos son producto de algún pensamiento que hemos enganchado con el garfio de la atención y suéltalo. Al soltar todo*

*pensamiento y dejarlo emerger seguirá su ciclo natural volviendo al vacío del que surgió y, por lo tanto no influirá en nuestra vida ni provocará el sentimiento ligado a él.*

Practicar la meditación en la calma mental será como cuando aprendimos el abecedario, todo lo demás se construirá también a partir de aquí.

Recomiendo practicar esta meditación en las primeras horas de la mañana, pues la mente está más fresca y luminosa en ese momento y nos será más sencillo contemplar los movimientos mentales. Estos son semejantes al curso de un río que en su nacimiento brota con fuerza, pero que a medida que se va alejando de las montañas se va haciendo cada vez más calmado hasta que se funde con esa inmensidad de agua que es el mar.

Igualmente hay que tener cuidado de no dormirse durante la práctica y de no haber comido previamente, lo que nos haría caer en un sopor burdo del que nos será muy complicado liberarnos.

Para superar la pereza y la duda que vienen ligadas a cualquier proyecto que empieza, debemos instalarnos en la fuerte determinación, como mencioné anteriormente, y practicar este ejercicio gradualmente dedicándole cada vez más tiempo. Debemos igualmente tener cuidado con el sopor sutil pues, aunque nos suele dejar algunos instantes gobernar nuestra atención, nos puede conducir hacia un estado de letargo y adormecimiento muy peligroso.

Será conveniente que el lugar que elijamos para meditar, lógicamente, esté apartado del ruido y la agitación. Igualmente será recomendable utilizar siempre el mismo espacio y asiento para que la energía que proyectamos durante la práctica vaya creando el ambiente propicio para darnos siempre una buena acogida.

No recomiendo utilizar música o sonidos en nuestra práctica. Poseemos dentro de nosotros todo lo necesario para iluminarnos. No necesitamos nada exterior. No necesitamos adquirir más cosas, sino más bien, liberarnos de ellas.

Recordemos que la meditación no es vagar por los mundos de nuestra fantasía, sino explorar nuestra mente para conocer y poder estar cada vez más presentes en nuestras vidas.

## **Práctica Segunda (Detenernos, Sentarnos y Observar)**

Si primeramente nos será complicado mantener la atención en el roce del aire al entrar y al salir, podremos ayudarnos con la siguiente técnica llamada *Anapanasati* en sus dos niveles.

### *Nivel uno:*

- *Siéntate en una silla o cojín manteniendo la columna vertebral recta*
- *Relaja el cuerpo músculo por músculo viajando a través de ellos y liberándolos de la tensión acumulada*
- *Muestra una media sonrisa compasiva en todo momento*
- *Lleva la lengua a tocar el nacimiento de los dientes en el paladar*
- *Concéntrate en tu respiración nasal y percátate de la entrada y salida del aire rozando la zona del bigote o de las fosas nasales*
- *Si la mente divaga, retorna tu atención a la respiración*
- *Al inhalar contaremos uno, al exhalar contaremos uno. Así hasta llegar a cinco.*
- *Comenzaremos de nuevo la serie del uno al seis*
- *Comenzaremos de nuevo la serie del uno al siete, y así hasta diez.*
- *Haremos tres ciclos de series.*
- *Al concluir las tres cuentas de diez, mantendremos por unos instantes esta sensación de calma mental adquirida y la trataremos de extender al resto del día.*

### *Nivel Dos:*

- *Siéntate en una silla o cojín manteniendo la columna vertebral recta*
- *Relaja el cuerpo músculo por músculo viajando a través de ellos y liberándolos de la tensión acumulada*
- *Muestra una media sonrisa compasiva en todo momento*
- *Lleva la lengua a tocar el nacimiento de los dientes en el paladar*
- *Concéntrate en tu respiración nasal y percátate de la entrada y salida del aire rozando la zona del bigote o de las fosas nasales*
- *Si la mente divaga, retorna tu atención a la respiración*
- *Ahora imaginaremos que hay tres estantes delante de nosotros. En el más bajo, al compás de nuestra respiración, iremos formando flores de cinco pétalos.*
- *Cada respiración completa, una inhalación y espiración, es un pétalo. Inspiramos y espiramos y contamos uno mientras vemos cómo aparece en ese estante un pétalo de la flor. Seguiremos así hasta tener una flor completa con cinco pétalos, que subiremos al estante medio volviendo de nuevo abajo para empezar con el primer pétalo de la siguiente flor.*
- *Al tener cinco flores en el estante medio, hacemos un ramo que subiremos al nivel superior y empezamos otra vez a contar pétalos en el estante de abajo teniendo siempre en cuenta cuántos ramos, flores y pétalos vamos teniendo.*
- *Al completar cinco ramos podremos salir de la meditación. Mantendremos por unos instantes esta sensación de calma mental adquirida y la trataremos de extender al resto del día.*

Lo prioritario de este nivel es poder extender la sensación de calma mental durante toda la jornada y empezar a establecernos fielmente en la meditación primera que calmará la mente para poder trabajar sobre ella más adelante.



Postura Recomendada: Posición Birmana de Meditación

### **Práctica Tercera (La Mente y los Pensamientos. El Cuerpo y los Sentimientos)**

Cuando por fin hayamos encontrado el gusto por sentarnos a meditar y hayamos investigado la mente a través de la técnica de la calma mental, profundizaremos en sus misterios a través de la técnica de la Visión Profunda, la cual nos ha sido legada por el Budha histórico.

Tras este cielo de color azul que somos capaces de distinguir levantando la cabeza, sabemos también que hay un cielo negro que llamamos universo. Por el Espíritu sabemos que, tras ese cielo negro, hay otro de color amarillo y por último, un cielo de Luz Clara donde poder descansar.

Tras el gran silencio de la mente llega la gran espaciosidad y, más allá, el Amor que todo lo contiene. Cuando experimentamos que el corazón quiere salirse del pecho al mismo tiempo que aparecen los destellos del cielo amarillo y emergen los temblores, sabemos que el viaje ha comenzado.

Si bien es difícil despegar, cuando nos acercamos a la gravedad del Sol Claro, éste nos absorbe y ya solo tenemos que dejarnos llevar. Pero hasta que esto ocurra, debemos guiar nuestra nave espacial por el denso espacio sorteando planetas, asteroides y un oscuro vacío que nunca existió. Cuando la gravedad del Sol Blanco nos atrapa, debemos olvidarnos de los mandos de la nave y entonar Su Nombre, pues si no desaparecemos de nuestra propia mente, nos quedaremos en órbita sin llegar jamás a descansar en la Vacuidad.

#### *Técnica de Visión Profunda*

- *Investigar el cuerpo y las sensaciones.*
- *Tras haber calmado la mente con alguna de las técnicas estudiadas previamente, llevaremos muy despacio nuestra atención a observar, igual que hemos hecho en la zona del bigote, las sensaciones del resto del cuerpo recorriéndolo intentando percibir las más sutiles*
- *Nos percataremos de toda vibración y sensación que surja sin juzgarla mientras hacemos diferentes recorridos por la envoltura física y dentro del interior de la misma.*
- *La mente nos debe obedecer mientras la guiamos a través del cuerpo en un ciclo que no debe cambiar ni alterarse encontremos lo que encontremos.*
- *Pondremos mayor atención a las sensaciones más sutiles.*
- *Ahora podremos abandonar esta meditación o seguir al siguiente punto de atención; la mente.*
- *La mente y los pensamientos*
- *Podremos seguir con este objeto de atención, empezar por él u obviarlo según sea nuestra práctica.*
- *Volveremos la atención a la mente y nos dedicaremos a contemplar los pensamientos que pasan sin involucrarnos en ellos.*

- *Nos percataremos de que, mientras más tiempo sostengamos la atención en nuestro espacio mental, los pensamientos irán siendo cada vez más calmados y emergerán con menos ímpetu.*
- *Nos daremos cuenta de que la mayoría de pensamientos no tienen el menor sentido, llegando a la conclusión de que sin ton ni son, la mente da cabida a cualquier ente que pasa por ella. Somos nosotros los que, al fijarnos en este movimiento mental, lo adoptamos y aceptamos en nosotros mismos. Mas si no nos involucramos en ellos, como si tuvieran vida propia, se acercarán y alejarán naturalmente.*
- *Cuando el pensamiento ha pasado y el siguiente está por llegar, hay un gran espacio luminoso e infinito que es la Luz Clara de nuestra mente. Reconocerla bajo todos los pensamientos es la meta de esta meditación. Oír el silencio bajo los sonidos será la primera estación para la Consciencia Cósmica.*

Al igual que en la técnica precedente, saldremos de la meditación intentando prolongar y sostener la calma mental adquirida durante la misma. Igualmente, es bueno tener cerca una libreta para apuntar las inspiraciones que, tras esta meditación, suelen emerger para quien se hace practicante asiduo de la misma.

## Práctica Cuarta (El Intervalo)

Tras un pensamiento que pasa, le sucede otro que emerge. Tras una respiración que exhalamos, otra espera entrar en el cuerpo. Pero en ese intervalo, en ese momento, se encuentra la Puerta de acceso a la Realidad Divina.

*“Entrad por la puerta estrecha; porque ancha es la entrada y espacioso el camino que lleva a la perdición, y son muchos los que entran por ella; mas ¡qué estrecha la puerta y qué angosto el camino que lleva a la Vida!; y pocos son los que lo encuentran. **Mateo 7, 13***

### *Meditación en el Intervalo*

- *Tras calmar la mente con la técnica meditativa oportuna, prestad atención primeramente a detectar el intervalo que hay entre una respiración y otra. En ese momento, cuando el aire está en el cuerpo, o en ése otro en el que no aire en él, no hay nada. Cuando la respiración se ha detenido, se abre la puerta de la otra vida pues estás como muerto.*
- *No condiciones la respiración. Déjala naturalmente y este intervalo se hará cada vez mayor.*
- *Acompaña a la respiración durante todo su ciclo natural hasta el diafragma y siente posteriormente su Camino de Retorno.*
- *Cuando lles un tiempo observando el intervalo entre una respiración y otra, vuelve tu atención a la mente e intenta captar igualmente el intervalo entre un pensamiento que nace y otro que muere.*
- *El intervalo de la respiración es la puerta. El intervalo entre pensamiento y pensamiento es la cerradura. La llave es la atención. Practica esta técnica y quizás algún día puedas abrir la puerta y entrar al Reino de los Cielos, con el Permiso de Dios.*

*“¡Oh, hijo de buena familia! Esta experiencia puede emerger entre dos respiraciones. Tras la entrada del aire hacia abajo y justo antes de iniciar su ascenso.” **Shiva.***

## Práctica Quinta. (Meditación en el Mandala)

La esencia del hombre se encuentra anclada a este mundo con los cuatro clavos de la forma y uno más que es la mente. Esos cuatro clavos son los cuatro elementos de los que se compone toda la materia física, así como su interdependencia, la cual es imprescindible para que exista el cuerpo. Estos cuatro clavos son: Agua, Aire, Tierra y Fuego. Estos elementos se irán disolviendo uno a uno en la hora de la muerte, pero hasta entonces deberíamos procurar armonizarlos adecuadamente.

El desequilibrio de uno de ellos producirá diversas enfermedades y su descompensación afectará al resto del cuerpo de forma negativa. Sentarnos a meditar será más sencillo si nos encontramos libres de enfermedades y dolores. Con esta meditación purificaremos los cuatro elementos que soportan toda materia con el fin de poder estar sanos para poder alcanzar nuestro objetivo final.

- *Siéntate en una silla o cojín manteniendo la columna vertebral recta y adopta la postura meditativa.*
- *Relaja el cuerpo músculo por músculo viajando a través de ellos y liberándolos de la tensión acumulada*
- *Muestra una media sonrisa compasiva en todo momento*
- *Lleva la lengua a tocar el nacimiento de los dientes en el paladar*
- *Concéntrate en tu respiración nasal y percátate de la entrada y salida del aire rozando la zona del bigote o de las fosas nasales*
- *A continuación visualizaremos el siguiente paisaje: Bajo nosotros y en derredor se extiende un campo plagado de hierba verde y fresca que alegra la vista. Entre el pasto se pueden ver multitud de plantas medicinales capaces de sanar todos los males y flores de todos los colores que alegran los sentidos.*
- *Frente a nosotros también se extiende un bosque frondoso con árboles centenarios y claros misteriosos y mágicos. Un bosque sano y lleno de vida en su interior.*
- *Detrás de nosotros se alzan majestuosas las cumbres de los picos nevados de una poderosa cadena de montañas que se*

*yergue hasta casi rozar el cielo. De las nieves perpetuas de sus cimas nace un arroyuelo que pasa serpenteante a nuestro lado cargado de aguas medicinales frescas y puras.*

- *El cielo está despejado y el sol, en lo más alto del horizonte, calienta el entorno suavemente, derramando sus rayos de color amarillo purificador sobre nuestro Chacra Corona.*
- *El viento que roza nuestras mejillas trae consigo aromas de Santidad, de alegría y de paz. Inspirar el aire de este idílico lugar nos llena de vitalidad y de gozo.*
- *De repente, del paisaje va emergiendo una especie de bruma de color blanco que es la energía Sanadora que procede de Dios, junto con la sonrisa y saludos de todos los Santos y Santas, además de la bendición sanadora del agua limpia y fresca que baja de las montañas, del aire puro que trae el aroma de las plantas medicinales, del calor del sol en las alturas y del contacto con la tierra cuajada de gemas.*
- *Podemos respirar este vapor sanando a la vez cuerpo, mente y espíritu. Si bien la bruma entra por nuestras fosas nasales de color blanco inmaculado, cuando la exhalamos retorna al espacio un tanto oscurecida pues nos ha ido limpiando de toda negatividad.*
- *Seguimos respirando ese néctar sintiendo que no solo penetra en nosotros por las fosas nasales, sino que puede introducirse en nuestro cuerpo por todos los poros de la piel hasta llegar a la misma esencia del corazón impregnándonos de Luz y Amor Divinos.*
- *Poco a poco vamos desprendiendo un olor a rosas que es llamado Esencia de Santidad. Todas las acciones negativas del pasado están siendo purificadas y ese vapor va saliendo de nuestro cuerpo cada vez menos oscuro, hasta que sentimos que el pecho se abre completamente y que nuestros ojos se humedecen al vibrar en el alma la presencia del Amor más infinito.*
- *Cuando creamos que hemos sido totalmente purificados, ofrecemos este entorno a nuestro Señor y salimos de la meditación con alguna oración.*

## **Práctica Sexta (Meditación en la Unión)**

La meditación en la Unión es una de las técnicas más increíbles que se conocen siendo además importantísima en la hora de la muerte. La práctica sostenida de esta técnica contiene todo lo que el meditador necesita para avanzar seguro por el Noble Camino del Retorno hacia su objetivo final.

La técnica de la Unión reconoce que Dios, Alabado Sea, está a nuestro alrededor, dentro y fuera de nosotros. Para practicar este ejercicio debemos comprender que la Unicidad de Dios engloba toda la multiplicidad conocida y desconocida. Todo es Él, nada existe sino Él. *La Ilaha ill Allah*. Comprender esto es haber recorrido una cuarta parte del camino.

La abstracción de la Unión no es una técnica que se practica sentado en el cojín de meditación, por el contrario, esta meditación comienza reconociendo lo anterior, continúa intentado asimilar la realidad a lo largo de toda la jornada y la afianzamos, ahora sí, sentados en el cojín que es donde la practicaremos con calma esperando obtener sus virtudes.

La Visión del Trono es la comprensión de esta Verdad Absoluta que emerge con la Presencia de Dios, derrumbando nuestra ceguera, que aunque no nos impide reconocerlo intelectualmente, sí nos priva de experimentarlo, que es en definitiva el objetivo final de la existencia humana y particularmente el sueño del yogui.

Así como el espejismo de un oasis en el desierto, nuestra mente crea realidades aparentes que no tienen estabilidad última y nos arrastra a un mundo inventado por nosotros mismos donde hemos olvidado a Dios. Comprendiendo que la Realidad es pura nada, vacío inmaculado, inmutable, omnisciente, luminoso, bondadoso, amoroso y vivo, podremos hacernos una ligera idea de lo que encontraremos cuando los velos caigan y aparezca la visión clara de la Luz del Padre, aunque las palabras no puedan describir un ápice de Su Majestuosidad.

Reconocer el flujo de pensamientos como algo no opuesto a nosotros mismos ni a Dios es integrarlos en la Unidad Total ubicándolos como la materia burda que sostiene la esencia sutil.

Comprendiendo que toda la forma depende de la esencia, y es esencia en sí misma, abriremos la puerta sin haber rechazado ni habernos aferrado a nada. Poco a poco veremos las olas del mar como parte del mar, un todo, una unidad. Veremos las nubes del cielo como un todo con el cielo, una unidad en armonía.

Cuando, a través de la práctica, comprendemos esto, las olas pierden su poder de atracción o aversión y la mente descansa en su calma original abriendo la puerta a la Claridad Base. La Luminosidad del Hijo ha viajado hasta la Luminosidad Padre en el flujo de pensamientos y ambas se han disuelto y se han liberado y reconocido dando lugar a la Aniquilación.

Esta práctica es muy recomendada en la hora de la muerte ya que nos sumerge de lleno, voluntariamente, en la Esencia Pura de la Mente. A la par, podremos realizar esta meditación también por cualquier ser moribundo a los pies de su cama en el momento justo antes de fallecer o en el instante inmediatamente después, efectuándola en tercera persona.

- *Siéntate en una silla o cojín manteniendo la columna vertebral recta*
- *Relaja el cuerpo músculo por músculo viajando a través de ellos y liberándolos de la tensión acumulada*
- *Muestra una media sonrisa compasiva en todo momento*
- *Lleva la lengua a tocar el nacimiento de los dientes en el paladar*
- *Concéntrate en tu respiración nasal y percátate de la entrada y salida del aire rozando la zona del bigote o de las fosas nasales*
- *Transcurrido ese tiempo, imaginaremos que la Presencia de Dios, Bendito Sea, nos rodea y nos abraza con Su Luz y Su Bondad. Es imprescindible invocar aquí a Nuestro Señor con el sentimiento más puro del Enamorado que vuelca todo su corazón hacia la Razón de su existencia. Debemos esforzarnos al máximo en sentir Su Presencia y*

*convencernos por completo de que Él nos escucha y nos sonríe con Bondad.*

- *A continuación, concentre su corazón, su mente y todo su ser en pedir al Señor, con toda el alma, que le libre de todo pensamiento negativo que haya podido oscurecerle, toda acción no virtuosa que haya podido realizar y toda palabra desconsiderada que sus labios hayan pronunciado. Suplique a Dios que, por Su Inmensa Misericordia, le libere de toda falta y de toda negatividad que pudiera haberle encadenado. Ruégueme que libere su cuerpo, su mente, su alma y su espíritu de todo rastro de idolatría al yo, quedando así purificado, y que le incluya dentro del Libro de Sus Justos. Asimismo, implore a su Señor que pueda conducirle hacia Su Presencia para poder contemplar Su Santo Rostro, aunque solo sea por un instante. Pida, igualmente, poder ser de beneficio para todos los seres.*
- *Al terminar estas súplicas, tenga la seguridad de que Dios le ha escuchado complacido y le ha otorgado lo que ha pedido con una Sonrisa Bondadosa.*
- *Imagine cómo una Clara Luz procedente de Él inunda todos los poros de su cuerpo quedando así purificada la mente, el habla, el pensamiento, la forma y el espíritu. Sostenga esta purificación tanto tiempo como desee hasta ver su cuerpo casi transparente, de la misma naturaleza que la Luz.*
- *Estando ya completamente purificado, es hora de entregarse completamente al Señor. Piense que usted mismo se disuelve completamente en Dios, desapareciendo en Él para siempre. Transfiera toda su consciencia, su alma, su mente y su espíritu al Señor y póngase por completo en Sus Manos. Destruyase por completo sin que quede rastro de usted para que solo quede Él.*
- *Aniquile cualquier semilla de identidad individual de su mente para fundirse de lleno en la Presencia que llena todo el espacio y el tiempo y que es Luz de Luz, Sol de Soles, espacio y claridad infinitamente bondadosa, sabia, lúcida, amorosa y liberadora. Sostenga esto tanto como pueda.*
- *Cuando regrese de ese plano, con ayuda de un rosario, recite al menos mil repeticiones de alguno de los Nombres de Dios mientras se esfuerza por no distraerse del*

*significado de la palabra elegida. Concluya su oración saliendo de la meditación y llevando este sentimiento al resto de la jornada.*

*“Pero Jesús, dando de nuevo un fuerte grito, exhaló el espíritu”* **Mateo 27, 50**



## **Práctica Séptima. (La Escalera hacia el Cielo)**

*“Cuando accedo a Su Presencia y los rayos del Sol de Su Belleza me iluminan, ya no me acuerdo ni de mí mismo” Rumi*

Si bien podremos gastar un tiempo determinado para realizar cada estación de esta técnica, lo ideal será subir de nivel al tiempo que vayamos reconociendo la realización del precedente.

No será necesario practicar los diecinueve pasos en una sola meditación, pero no podremos continuar la sesión siguiente en el paso donde dejamos la anterior. Siempre debemos comenzar por la primera estación y avanzar en la meditación paulatinamente. “*La Escalera hacia el Cielo*” también se ha llamado “*Última Mediación*”.

Si bien es posible completar los diecinueve pasos en una sola hora, deberíamos tener presente que la aspiración final de este ejercicio es alcanzar a distinguir la Claridad Base, lo que no quiere decir que si completamos todos los peldaños en una hora podamos subir al cielo.

- 1. Atento al cuerpo, Inspiro y Espiro profundamente*
- 2. Atento al cuerpo, Inspiro y Espiro sutilmente*
- 3. Atento al cuerpo, Inspiro y Espiro recorriendo mentalmente todo mi cuerpo*
- 4. Atento al cuerpo, Inspiro y Espiro y relajo y calmo mi cuerpo*
- 5. Inspiro y Espiro y me inundo de Alegría*
- 6. Inspiro y Espiro y me impregno de Felicidad*
- 7. Inspiro y Espiro consciente de la actividad de la mente sin involucrarme en ella*

8. *Inspiro y Espiro calmando la actividad de la mente sin involucrarme en ningún pensamiento pasado o futuro, aspiración, deseo o historia mental*

9. *Inspiro y Espiro y soy consciente del Gran Silencio que se oculta tras cualquier sonido externo o interno. Un Silencio que todo lo inunda*

10. *Inspiro y Espiro siendo consciente de que existe una Claridad Luminosa que es el Estado Original de la Mente*

11. *Inspiro y Espiro siendo consciente de la Espaciosidad de ese Estado Original de la Mente.*

12. *Inspiro y Espiro siendo consciente de la Felicidad Suprema de ese Estado Original de la Mente*

13. *Inspiro y Espiro y concentro la mente*

14. *Inspiro y Espiro y expando la mente más allá de cualquier frontera*

15. *Inspiro y Espiro observando la naturaleza impermanente de los fenómenos y de los seres.*

16. *Inspiro y Espiro y soy consciente del final último de todo lo que me rodea*

17. *Inspiro y Espiro y observo que todo depende de otros para emerger y que el Universo es como un gran baile en el que cada fenómeno emerge precedido de sus causas, que a la vez se soportan en otras causas anteriores y así hasta el infinito en una codependencia compasiva de todo lo que existe. Que todo lo que existe está bailando en un continuo movimiento sin fisuras ni averías. Todo está en Completo Orden.*

18. *Inspiro y Espiro y me libero de todo aferramiento cultivando el desapego de todo. Me olvido de mí mismo y de mi idea de auto subsistencia individual e independiente. Me*

*desapego de mis pensamientos y de cualquier concepto de Yo o Mío que pueda surgir. Me libero de mí mismo.*

*19. Inspiro y Espiro y transfiero mi Consciencia a Dios fundiéndome en la esencia original. Todo mi ser se arrodilla y se postra ante Él y desaparezo en Su Luz Clara. Ya no existo. Solo Dios Existe.*

Antes de subir por esta escalera recomiendo realizar una pequeña práctica introductoria para poder familiarizarnos con la Claridad de la Mente:

- *Sentados en postura meditativa fije su mirada en el cielo luminoso sin mover los ojos. Al hacer esto, su consciencia se volverá más clara y limpia.*
- *Mire hacia adelante, hacia el tercer ojo, en el entrecejo, concentrándose en su respiración y su meditación surgirá con una claridad fresca y lúcida. Si conseguimos establecernos en este estado de relajación y no acción, la claridad de la mente surgirá espontáneamente sin dificultad a medida que practiquemos.*

Otra práctica muy sencilla será imaginar el Nombre de Dios que nos enseñó Jesús, ABBA, con trazos blancos muy luminosos que van emergiendo a través de la columna vertebral como una cadena que se inicia desde la coronilla hasta el perineo.

Poco después se disolverán de abajo arriba hasta quedar solamente el Nombre de Dios que ubicamos como piedra angular en la coronilla. (También se puede practicar esta técnica con el Verbo AUM o con la palabra ALLAH)

Habiendo impregnado este luminoso Nombre todo nuestro cuerpo y mente, tras unos instantes también se disolverá en el espacio estableciéndonos totalmente en esa paz y claridad que ahora podemos respirar por doquier. Posteriormente intentaremos liberar la mente en ese estado. La claridad de la mente tiene tres características: Espaciosidad, Luminosidad y Compasión infinita y será fácil reconocerlas cuando emerjan.

*“En la amplitud de la tierra de Dios ¿Por qué te has dormido en una prisión?”* **Rumi**

## **El Samá o la Danza de los Derviches**

Uno de los juegos en los que nos sumerge la *“mente condicionada”* es la enfermedad auto infringida. La descompensación de los elementos básicos, según la medicina tradicional asiática, produce inestabilidad en la totalidad del individuo creando así enfermedades, pero la mente, creadora de mundos, es casi siempre la responsable de nuestro sufrimiento, así como el remedio para nuestros males.

El Estado Iluminado del que nos habla la doctrina budista es un estado en el que no hay el menor atisbo de oscuridad y la mente descansa luminosamente en su estado primigenio, de esta forma podemos decir que la mente y la forma se hacen una misma cosa pues se han unido en un todo armonioso y, aunque la forma esté ligada naturalmente a las leyes causales, habrá trascendido el mundo fenoménico.

Pero hasta que esto suceda debemos comprender que el trabajo que nos queda por hacer será arduo y complicado. No existe un botón que, al apretarlo, nos conceda la Budeidad y llegar a poder alejarnos el sufrimiento será un largo camino de esfuerzo, sacrificio y auto vigilancia.

Quienes acuden a psiquiatras y psicólogos desean obtener una pastilla que les otorgue la felicidad sin esfuerzo se verán además irremediamente sumergidos en la dependencia a un determinado fármaco con el cual deberán convivir por el resto de sus vidas, haciéndose además adictos a querer resolver sus traumas sin poner el más mínimo esfuerzo en erradicar y comprender realmente sus causas.

La purificación de la mente va unida a los tres efectos por los que se materializan las causas a través del ser humano: estos son *los pensamientos, el habla y la acción*.

Para alcanzar a establecernos en la luminosidad original de nuestra esencia, además de las prácticas meditativas anteriormente indicadas, debemos vigilar continuamente que estas tres consecuencias estén libres siempre de las semillas de la ignorancia.

Nadie puede alcanzar la felicidad real ofendiendo a los demás con palabras mal sonantes, insultos o dándose a la charlatanería. Tampoco podrá pretender alcanzar el Estado Superior realizando labores maledicentes que perjudican al resto de los seres como cometer adulterio, embriagarse, cazar, robar o estafar. Por último, el meditador debe estar en constante alerta para no vincularse con los pensamientos que, como nubes en el cielo u olas en el mar, pasan por el espacio infinito de su mente. Deshacernos de lastres que tradicionalmente han acompañado al hombre en su vagar por este mundo desconocido, supersticiones, ritos y creencias vanas, será también fundamental en nuestra lucha.

Pero, en ocasiones, sin darnos cuenta, caemos en los juegos más oscuros de la mente condicionada y es cuando debemos utilizar las tres materializaciones para destruir o contrarrestar la enfermedad. Con esta finalidad, en lo más pretérito de la evolución, comenzaron a forjarse los ritos y la magia; acciones sin lógica aparente que pretenden paliar y lo consiguen, algún efecto que, curiosamente, nosotros mismos habíamos provocado.

¿Han notado que, cuando estamos enfermos, el solo hecho de ir al médico suele ser el primer síntoma de alivio de la enfermedad? Cuando hemos sido arrastrados por nuestras negatividades hacia los más profundos abismos y emerge la enfermedad, la manifestación de la *acción* para contrarrestar aquella tendencia autodestructiva será fundamental.

Levantarse para ir a meditar, o al médico, independientemente de la medicina prescrita, será un gran impulso para salir de la prisión que nos esclaviza, de ahí los sorprendentes resultados positivos en los medicamentos placebo demostrando el poder de la mente para sumergirnos en el infierno o para sacarnos de él.

Otra clase de enfermedad muy diferente es la del espíritu. Para aquellas personas que sienten en su interior un dolor que no

pueden sofocar, que prueban todas las medicinas pero ninguna les satisface, que gastan su fortuna en médicos y curanderos anhelando descubrir la razón de su dolor pero ninguno acierta, a estas personas, los sufíes les dicen:

*“Vuestro dolor es a causa de la Separación. Todo en este universo clama alabanzas por su Señor. Hasta el alma y el cuerpo, sin que la mente lo acepte, lloran de pasión por la falta de la Presencia Divina”*

El dolor y la pena del alma que experimentan algunos es el lenguaje secreto que utilizamos para decirnos a nosotros mismos:

*“¡Busca a Dios con todas tus fuerzas, con todo tu corazón, con toda tu mente y con todos tus recursos! Nadie en la tierra puede calmar el dolor de quien se encuentra sediento de cielo”*

Y así nace la medicina del alma de los derviches, unida a la meditación.

La primera vez que el mundo islámico introdujo instrumentos musicales en sus ceremonias espirituales fue gracias a la inspiración del maestro Djalal al Din Rumi. El canto del ney, según el Sheij de Konya, se asemeja al lamento del alma por la separación de su Señor, la cual se dio en tiempos sin principio.

Los tristes sonidos del laúd y el timbal están cargados de melancolía. Cuando escuchas el viento convertirse en notas musicales en el interior del ney, algo en el pecho se estremece. Cuando escuchas la vibración de las cuerdas quejarse de dolor y los golpes de los timbales acompañar el ritmo sangrante del corazón, un antiguo pesar del alma emerge a la superficie.

Dejándote llevar por su canto, la música sufí conduce al alma mortal hacia la comunión con esa parte de nosotros mismos que espera pacientemente emprender el Camino de Retorno hacia su Señor. El embrujo del laúd vuelve a reunir lo que un día se dividió... pero ese encuentro se produce sin pesar, sin la sensación de aferramiento del propio ego a su existencia ficticia. La música sufí, por unos segundos, apaciguan a la bestia que llevamos dentro y la

conducen hasta su morada original donde se funde con la Realidad y desaparece.

Junto con el sonido de los instrumentos, los derviches que seguimos el sendero de Rumi giramos en torno a nosotros mismos imitando así el movimiento de la forma en la Creación; lo que algunos aseguran pudiera ser la oración primigenia que realizamos, conscientes o no, todos los seres.

Por tal razón, el derviche, voluntariamente, danza con el cosmos girando hacia la izquierda, involucrándose así en el movimiento de todo lo que se manifiesta pues, como dice el Sagrado Corán:

*“Toda la Creación canta alabanzas al Señor de los mundos. Unos voluntariamente y otros sin darse cuenta”*

El movimiento de los astros alrededor del sol, el flujo de la circulación de la sangre a través del cuerpo circunvalando el corazón, el tawwaf de los peregrinos en la Kaaba o el camino de los ángeles cuando dan vueltas alrededor del Trono de Dios es la oración original, voluntaria y obligatoria en este mundo relativo pues, por ejemplo, los elementos que componen los átomos y que giran alrededor de su núcleo realizan también al compás este mismo ritual.

Los derviches giróvagos damos vueltas en el sentido del universo uniéndonos a él en adoración voluntaria a nuestro Señor.

Al ver a los sufíes mevlevies girar sobre sí mismos, algunos occidentales interpretaron que el giro incesante del cuerpo favorecía que los meditadores entraran en una especie de trance producido por la pérdida del control de los sentidos. Sin embargo, para los que hemos practicado la anterior técnica, esta deducción es absurda pues en ningún momento el meditador pierde el norte a causa del giro, sino más bien todo lo contrario.

Al ir practicando esta danza cósmica, el derviche irá asimilando el movimiento dándose cuenta de que, si bien las primeras jornadas quizás caiga al suelo con los sentidos distorsionados, cuando el estado real de introspección atrapa el

corazón del practicante, el giro será tan solo la forma exterior de la oración pues la esencia de la misma se manifestará en el alma del Pobre de Dios, que será la que verdaderamente podrá experimentar el éxtasis.

Cuando el derviche danza, su pie izquierdo será el nexo que lo unirá con la tierra constantemente dando vueltas al compás del cuerpo, sin elevarse del piso, mientras el pie derecho será quien impulse el giro en sentido contrario a las agujas del reloj.

Contrariamente a las otras meditaciones, el punto de atención aquí, en lugar de la zona del bigote o nariz, será el corazón mismo.

Si bien las manos del meditador estarán recogidas primeramente sobre el pecho como preservando una preciosa joya, irán extendiéndose a medida que el giro vaya tomando cuerpo, asemejándose al florecer de una rosa que abre sus pétalos para recibir la luz que proviene del Sol de su Señor.

La cabeza estará levemente inclinada hacia la derecha y los ojos quedarán entre abiertos. Aprender a mantener la mirada interior será fundamental para ir salvando los efectos embriagantes del giro.

Al extender los brazos, cada uno permanecerá más o menos paralelo al piso. La mano izquierda estará vuelta hacia abajo, al contrario que la derecha, que extenderá la palma mirando hacia arriba.

Con el giro, Allah, bendito sea, si lo desea, enviará Su Bendición al giróvago, la Báraka, la cual penetrará en el cuerpo a través de la mano que tenemos vuelta hacia el cielo, seguirá su camino hacia el corazón purificando el espejo donde se refleja, para salir al exterior y llegar a todas las criaturas presentes a través de la mano izquierda. También podrá entrar por nuestra coronilla y repartirse desde allí.

Sabemos que el samá produce y proporciona sosiego mental comparable a los estados de calma más profundos a los que también se puede llegar con las técnicas budistas e hinduistas, con la única

diferencia sustancial, obviando la devoción súfi a la deidad, del movimiento implícito en esta práctica.

Si la admiración del baile de los derviches, junto con la música del laúd y del ney, produce en el espectador un impacto espiritual como pocas veces se haya podido experimentar, sentir el giro al compás de la Danza del Cosmos puede abrir también nuestro corazón a otras realidades. Es, sencillamente, otra forma de rezar, otra manera de acercarnos a Dios.

Al mismo tiempo que giramos, la recitación de algunos de los Nombres de Dios o el canto salmodiado de alguna oración o mantra será también fundamental. Girar con la música del laúd y del ney de fondo puede ser una manera adecuada de introducirnos en la técnica.

Se siguen difundiendo, a pesar de los años y de la masacre que sufrieron los miembros de la cofradía, historias increíbles sobre las bendiciones del giro y los estados elevados de *Maulana Djalal al Din Rumi*. Los poemas que escribió han sido fuente de inspiración para místicos cristianos como *San Juan de la Cruz* o *Santa Teresa* y la gran mayoría de occidentales que hemos entrado en la senda del misticismo, debemos a los poemas de Rumi e ibn al Arabi de Murcia, la gracia de habernos vuelto el corazón hacia el Camino de la Unicidad.

En los círculos de Dhikr de algunas tariqas se siguen contando relatos que aseguran que algunos de los derviches de la escuela de Rumi, concretamente en Estambul, han sido tan diestros aligerando la carga de su corazón que, al realizar el giro, son capaces de elevarse por los aires físicamente. De igual forma se cuenta que los discípulos más avanzados del Maestro de Konya, en aquellos tiempos, debían alcanzar la misma realización para poder pertenecer a la cofradía.

*“No hay nada que no celebre Sus Alabanzas”* **Al Corán 17, 44.**

## Índice

- Sutra de los Fundamentos de la Atención.
- La Necesidad de Meditar

### **Cuentos para Aprender a Meditar**

- El Monje y los Disfraces
- El Retorno al Valle de los Unicornios
- ¿Por qué meditas?
- La Gota de Mar
- ¿Quién es Aquel que no Desea Mejorar el Mundo?
- La Historia del Hombre Árbol.
- El Chamán De La Selva
- La Jerusalén Celeste
- Conversaciones Entre el Sabio Vasishtha y el Príncipe Rama

### **Cuentos de Sabiduría**

- Sutra del Corazón
- El Buen Samaritano
- Budha
- Todo Cambia
- El Origen del Sufrimiento
- Cuándo Meditar
- El Sadhu al que se le Apareció Jesús
- Los Tres Ciegos
- El Santo y el Diablo
- La Princesa sin Reino

- El Rosario
- El Guardián de la Joya del Loto
- El Alfarero
- La Muerte
- El Peso del Alma
- El Lucero de la Tarde.
- Las Semillas de Luz y las Semillas de Oscuridad.
- El Abominable Hombre de las Nieves
- El Sol Sale Cada Mañana
- El Libro de los Elfos
- Santo Tomás
- Las Leyes de los Hombres
- La Barca
- Lo Que Cada Uno Llevamos Dentro
- Salvar Vidas
- La Moneda

### **Cuentos de Derviches**

- ¿Qué son los Derviches?
- ¿Cómo se Ata los Zapatos?
- Djalal al Din Rumi.
- El Respeto a los Mayores
- La División de los Seres
- El Perro Reconoce a su Dueño
- El Patito Feo
- El Khadir
- Más Cuentos de Derviches

- La Maldición de la Excelencia
- La Verdadera Práctica
- Una Prueba de Fe
- Dios Te Ve.
- Mi Nombre es Amor
- En la Casa de mi Amada
- La Bendición de la Pobreza
- El Sabio de la India
- El Médico y el Enfermo
- Cinco Minutos Más
- **Extractos de la Película Baba Aziz**
  - El Camino del Sufí
  - El Miedo a la Muerte

### **Algunas Frases de Sabiduría**

### **Prácticas de Meditación**

- Práctica Primera. (Aquí y Ahora)
- Práctica Segunda (Detenernos, Sentarnos y Observar)
- Práctica Tercera (Pensamientos y Sentimientos)
- Práctica Cuarta (El Intervalo)
- Práctica Quinta. (Meditación en el Mandala)
- Práctica Sexta (Meditación en la Unión)
- Práctica Séptima. (La Escalera hacia el Cielo)
- El Samá o la Danza de los Derviches

El Autor: *Manuel J. Fernández Muñoz*

Diplomado en Ministerio Pastoral. Maestro de Hatha Yoga, Sufi Yoga, YMC y Qi Gong. Conferenciante y colaborador del mítico programa de radio español “*Espacio en Blanco*”. Profesor de Reiki, Danzas de Fe y Sanación, meditación y autor de los libros: “*El Evangelio Místico de Patmos*” “*Los Derviches y la Oscura Noche del Alma*” “*Manual de Yoga Místico Cristiano*” y “*El Santo Grial y las Trece Copas*”

Viajero incansable, ha recorrido el mundo y estudiado la espiritualidad de casi todas las religiones bebiendo de ellas directamente. Bendecido por S.S. el XIV Dalai Lama.  
[www.latabernadelderviche.blogspot.com](http://www.latabernadelderviche.blogspot.com)



Corregido por Rafaela Ortega Marín

*“Dedico mi Obra a Dios Misericordioso, a Su Bendito Hijo Jesucristo, al señor Budha y a todos los meditadores de todos los tiempos y de cualquier religión, así como a mis seres más queridos en este mundo y a los que me esperan en el siguiente”*

*“La meditación huele a incienso, a flores de loto, a lavanda, a romero y azahar. La meditación es de color rojo oscuro, marrón, blanco, dorado y azafrán. Habita en las riberas de los ríos, entre los nenúfares, en un montón de hierba kusa y bajo el árbol pippala donde el príncipe Siddhartha se sentaba a descansar. Suena como los antiguos y sagrados mantras, como las trompas tibetanas, como la madera cuando cruje y como los cuencos de metal. La meditación se oculta entre las nubes, en el cielo, en las olas, en los océanos y en el mar. Nace en lo alto de una montaña, en un solitario valle, en los oasis del desierto y en los templos perdidos que ya nadie puede recordar. La meditación es Lumbini, Varanasi, Katmandú, Bangkok, Dharamsala, Kapilavastu y Sarnat. La meditación es India, China, Japón, Tailandia, Tibet y Nepal. Cuando meditamos, al principio calmamos nuestra mente, pero solo algunos pocos conocen el final. La meditación es un estado del alma que no se puede explicar...”*