

# CONSCIENCIA NO DUAL

RELATOS Y POEMAS ACERCA  
DE UN DESPERTAR ESPIRITUAL



María Martínez Carné

LOS RELATOS DE ESTE LIBRO MUESTRAN  
QUE VIVIR LO QUE REALMENTE SOMOS ES POSIBLE,  
Y QUE ESTÁ AL ALCANCE DE TODOS.  
QUE NO HAY QUE SER PERFECTO,  
NI HACEN FALTA PRÁCTICAS ESPIRITUALES ESPECIALES.  
QUE NO NECESITAMOS SANARNOS  
DE NUESTROS DEFECTOS  
NI RESOLVER NUESTROS PROBLEMAS.  
LO QUE SOMOS LO SOMOS AQUÍ Y AHORA, SIEMPRE.  
NUNCA HEMOS SIDO OTRA COSA:  
UNA PURA CONSCIENCIA,  
INFINITA Y ETERNA.

# CONSCIENCIA NO DUAL

## RELATOS Y POEMAS

### UN DESPERTAR A LA CONSCIENCIA NO DUAL DURANTE UN RETIRO ADVAITA

*María Martínez Carné - octubre 2006*

#### **PRESENTACIÓN**

*Es habitual en los "libros" poner datos personales del autor, así que, puntualizando que éstos son tan sólo expresión de la realidad "aparente", y que no hay separación entre tú y yo, porque no hay ni tú ni yo, sino una sola Consciencia que lee, escribe, y que se manifiesta aquí y ahora a través de esta pantalla o de este papel que ahora está en tus manos, puedo contar que:*

*Me llaman María, o Consuelo (mejor María). Trabajo como médico en un Centro de Salud y me he formado en medicinas complementarias. Mi compañero, tiene cuatro hijos y yo dos. Además somos abuelos de un peque (David).*

*Desde niña he sido una buscadora espiritual; estuve en muchos caminos y leí bastante, pero nada colmaba una sed profunda y un vacío que me acompañaban siempre.*

*Finalmente descubrí que lo que buscaba nunca había estado perdido. Pude comprobar que somos sólo Consciencia, y que lo hemos sido siempre. La Luz que mira por nuestros ojos nunca ha dejado de mirar, y no envejece con el tiempo. Somos el Amor que buscamos; nadie nos lo tiene que dar, ni tenemos que hacer nada para merecerlo.*

*Somos libres desde dentro. Siempre lo hemos sido. Nuestra Libertad es, sencillamente, ser esa Consciencia que siempre hemos sido.*



## **CONTENIDO:**

- INTRODUCCION : El fracaso del "yo" .....Pág. 4
- CAPÍTULO 1 - SEMILLAS DE TRIGO : El ahora..... Pág. 8
- CAPÍTULO 2 - CAZADORES Y CORZOS : Equilibrio..... Pág. 11
- CAPÍTULO 3 - GIRASOLES : El pensamiento al servicio del Ser .....Pág.14
- CAPÍTULO 4 - PRESENCIA : El secreto abierto ..... Pág. 18
- CAPÍTULO 5 - EMOCIONES Y LUZ : Nada está fuera de la  
Consciencia.....Pág. 23
- CAPÍTULO 6 - LA FIESTA DE LAS HORMIGAS : Todo es  
Inteligencia .....Pág. 27
- CAPÍTULO 7 - EL ENTIERRO DE LAS SARDINAS : El fin de la  
creencia de ser un cuerpo y una mente separado.....Pág. 32
- CAPÍTULO 8 - HUELLAS DE DINOSAURIOS : Los viejos patrones de  
energía.....Pág. 38
- CAPÍTULO 9 - PIÑONES EN EL BOLSILLO : Amanecer de la Libertad...Pág. 42

## INTRODUCCIÓN: El fracaso del “yo”



*Como los siguientes relatos tienen que ver bastante con la relación de pareja, aquí está una foto de ambos, hecha por mi hijo poco antes de escribir estas líneas*

Este verano asistí junto con mi pareja a un retiro de silencio de nueve días de duración con Consuelo Martín, filósofa experta en filosofía oriental y en vedanta-advaita (no dualidad) en un monasterio de la provincia de Burgos. Llevaba dos años acudiendo a estos retiros, y eso había supuesto un cambio esencial en mi vida. Desde la adolescencia era una buscadora de lo que podríamos llamar la “verdad”, y había estado en varios caminos espirituales, así como en múltiples cursos, talleres y retiros. Había practicado meditación durante años, y también había leído mucho, pero no me identificaba con ningún camino ni con

ninguna creencia, y desconfiaba de los que se hacían llamar “maestros”, pues había salido “trasquilada” en varias ocasiones. Había pasado también por la difícil experiencia de una separación de mi primer marido y de mis dos hijos, así como una fuerte crisis profesional como médico, en la que todo lo que creía que era cierto en medicina se había venido abajo. Estudié medicinas complementarias y psicoterapia sistémica, creyendo que así podría ayudar mejor a los demás y a mí misma, pero tampoco encontré la paz que buscaba. Mi actual pareja era una persona con la que me parecía que compartía absolutamente



todo, y a cuyo lado vivía momentos de intensa felicidad, pero eso tampoco hacía que desapareciera esa profunda sensación de vacío que parecía acompañarme siempre.

Finalmente, encontré en las enseñanzas de no dualidad una resonancia profunda con ese anhelo que siempre había bullido en mi interior. Aparecieron primero los libros de Eckhart Tolle y Tony Parsons, cuyas palabras, más que leídas, eran "reconocidas" desde dentro (hasta entonces, esto sólo me había pasado con Krishnamurti). Un día, alguien me regaló un libro de Consuelo Martín: "La revolución del silencio", y me pareció un milagro que hubiese alguien vivo, de mi propio país, que hablase mi mismo idioma, y que escribiese sobre lo que yo estaba descubriendo ¡y además era una mujer!.

Aunque, como he dicho, llevaba dos años acudiendo a retiros con Consuelo Martín, éstos no me resultaban fáciles, debido entre otras cosas a que provocaban crisis en mi relación de pareja. Yo era una persona muy afectiva, con gran necesidad de expresar y recibir ternura, y cuando acudíamos al monasterio mi compañero parecía convertirse a veces en un auténtico "monje" fanático. Aunque compartíamos

habitación, no me dirigía ni la palabra ni la mirada, ni mostraba el más pequeño gesto de ternura durante todos los días que duraba el retiro, lo que disparaba en mi persona un viejo programa de miedos y angustia que no era capaz de superar.

En este retiro de nueve días volvió a ocurrir lo mismo, a pesar de todos "mis" esfuerzos para evitarlo. Luché con todas "mis" fuerzas intentando respetar la intimidad de mi pareja, y aprovechar la oportunidad para contemplar mis necesidades y dependencias, tratando de superarlas, pero no lo logré. Durante los primeros días sólo podía contemplar la mezcla de enfado, miedo y culpa que me inundaba. Esas emociones eran fruto del apego que nace de la identificación con el cuerpo y con el pensamiento, convirtiendo las relaciones en un "negocio" donde damos a cambio de recibir, y eso que llamaba amor de pareja nada tenía que ver con el verdadero Amor.

Hacia la mitad de la semana coincidió "oportunamente" la fecha de nuestro noveno aniversario y recogí nueve piñones del jardín para celebrarlo. Se los di a mi compañero como regalo, dejándolos sobre su mesa de lectura, pero él no hizo caso.

Esa noche, no podía dormir. Había una intensa tormenta, con lluvia, rayos y

truenos, pero la tormenta interior era más fuerte aún que la exterior. A las 3 de la madrugada le desperté, llorando, y le dije lo que me pasaba. El me respondió que lo contemplase. ¡No hacía otra cosa que contemplarlo! Me abrazó y me dijo que se me pasaría, que eso no era “real”, que no éramos este cuerpo ni esta mente. Ya lo sabía, pero aún así la angustia no se iba. Me sentía infinitamente culpable y avergonzada por mi debilidad, por mis necesidades, por haber fracasado en el intento de respetar la intimidad que él tanto parecía necesitar, y sólo quería que aquello se pasase de una vez para dejarle dormir. Me veía a mí misma como un bebé inmaduro, que nunca podría llegar a avanzar espiritualmente. ¡Tantos años asistiendo a cursos, estudiando, meditando, intentando practicar el “amor incondicional”...y siempre acababa igual! No tenía remedio, nunca cambiaría, no había nada que hacer. Me sentía completamente fracasada.

Sólo podía contemplar todos estos pensamientos y emociones, y ver que mi verdadera identidad no era eso. “Yo soy la consciencia que se da cuenta de ello” - me decía - . Contemplé, y contemplé, y al final la angustia se fue calmando, abrazada por la comprensión amorosa de algo más profundo que iba surgiendo en el silencio.



Volví a mi cama, y aunque tardé varias horas en dormirme, estaba en paz.

Los nueve días que vinieron después son los que describo en este relato. Corresponden a los cinco últimos del retiro y los cuatro que pasé en las montañas del sur de la Rioja, antes de volver a casa.

Dos días después de la crisis que acabo de relatar, aconteció lo que podría llamarse un “despertar”, una profunda comprensión de nuestra verdadera identidad, de la Unidad, de lo Real, de lo que Es. Ocurrió sin ser buscado, cuando el “yo” se había rendido, y a pesar de ser absolutamente simple, supuso un cambio en la visión de un modo tan radical y profundo que no me es posible describirlo.

En los días que siguieron al retiro, las sincronicidades continuaron. La Vida parecía haberse desplegado en una enseñanza de extraordinaria riqueza. Los procesos interiores se reflejaban en las cosas que ocurrían en la vida exterior, y cada instante parecía una metáfora elaborada minuciosamente por el mejor de los guionistas - que no es otro que la Consciencia, es decir, nuestro verdadero Ser real - . Esto ocurre continuamente en la vida de todas las personas, pero habitualmente no lo vemos, porque vivimos con los ojos cerrados. El estado de consciencia “un poco más despierta” que se había producido gracias al retiro favoreció esta capacidad de ver.

La tarde del cuarto día de vacaciones en la Rioja dije a mi compañero: “Si un día me rompo un tobillo, o tengo una enfermedad que me obligue a quedarme en casa sin trabajar, o si tú te mueres, a lo mejor escribo todo esto”. “¡La verdad es que todo lo que ha ocurrido parece increíble, pero

tienes las fotos para demostrar que es cierto!” – me respondió riendo-.

Yo había hablado en broma, pero esa misma noche, inesperadamente y sin haber hecho nada, comencé con un intenso dolor de tendinitis aguda en el hombro, y al día siguiente no podía mover la articulación. Esto nos obligó a adelantar la vuelta de vacaciones y me impidió incorporarme en unos días al trabajo. ¿Será que tengo que escribirlo “ya”? - me dije - . Me resistía, porque me parecía imposible explicar lo vivido, pero un impulso me hizo sentarme ante el ordenador, y empecé a teclear torpemente. Sin embargo, todo fluyó sin obstáculos, las manos se movían a toda velocidad y las palabras aparecían en la pantalla sin ningún esfuerzo. No podía hacer otra cosa que escribir. Así que, a pesar de los argumentos del pensamiento, lo vivido en estos días ha quedado puesto aquí en palabras.

Estos relatos muestran que vivir lo que realmente somos es posible, y que está al alcance de todos. Que no hay que ser perfecto, que no hace falta ninguna práctica espiritual especial, que no necesitamos sanarnos de nuestros defectos ni resolver nuestros problemas. Lo que Somos lo somos aquí y ahora, siempre. Nunca hemos sido otra cosa: Una pura Consciencia, infinita y eterna.

He hecho referencia en el texto a muchas enseñanzas de Consuelo Martín, pero he utilizado únicamente las notas de mi cuaderno, y advierto que por tanto pueden contener errores. El motivo de esto es que no he tratado de transmitir su enseñanza, - para lo cual hay numerosos libros y grabaciones - , sino solamente relatar lo

que fue comprendido por mí a un nivel vivencial.

He de decir, por último, que tratar de poner por escrito estas vivencias supone emplear continuamente la palabra “yo”, cuando no hay ningún “yo”. Supone hacer referencias personales, cuando no hay ninguna persona a la que referirse. Supone, en fin, una contradicción permanente. Esta contradicción no tiene solución, porque el lenguaje es dualista. Tratar de explicar la no dualidad con un instrumento dual es y será siempre una contradicción. Lo bueno de esto es que el pensamiento queda acorralado, porque sabe que haga lo que haga no podrá hacer nada, y desaparece entonces todo objetivo personal.

No hay ningún sujeto, ningún experimentador que exista como entidad separada y que pueda atribuirse la autoría de lo que acontece. Podríamos decir, entonces, que estos relatos hablan sólo de la Consciencia siendo consciente de sí misma.

Así pues, dejemos que sea la Vida la que se cante a sí misma, simplemente, aquí y ahora, con las palabras que surgen del silencio.



# CAPÍTULO 1

## SEMILLAS DE TRIGO :

### El ahora

Salí a caminar por los alrededores del monasterio. La noche anterior apenas había dormido y tenía la cabeza muy pesada, por lo que necesitaba despejarme. El cielo estaba cubierto y acababa de llover suavemente. El olor de la tierra mojada era tan bello y tan intenso que parecía que el pecho era demasiado pequeño para contenerlo.



Tras varios días de retiro, me seguía costando hacer silencio. Aunque estaba callada por fuera, los pensamientos no cesaban y atrapaban casi toda mi atención.

¿Por qué no puedo hacer silencio? — me preguntaba.

Escuchaba en mi interior las palabras de Consuelo, que se habían quedado vibrando en el corazón como una melodía dulce y cálida:

*“Reflexión es utilizar el intelecto pero con una intención honesta y sincera de respondernos a una pregunta, y hay que tener momentos de silencio. Dejamos la interrogación ahí, suspendida, hacemos silencio, y en un momento dado surge la respuesta por intuición. Reflexionamos por amor a la Verdad, no para deslumbrar a otros. La intuición es entonces la luz que irrumpe y habita entre nosotros”.*

Había muchas preguntas bullendo en mi interior:

“Por qué vivo “dormida”? ¿Por qué no me despierto?”

Atravesé los campos segados siendo muy consciente de cada paso, del respirar, de los sonidos, de las sensaciones corporales... A lo lejos se veían los cuerpos de las personas caminando despacio por los senderos, todos en silencio...

“¿Por qué mi cabeza está llena de pensamientos?”

Había estado observando durante los días anteriores estos pensamientos, y me había sorprendido lo absurdo de su contenido: melodías de viejas canciones reverberando una y otra vez, situaciones vividas con mi pareja, justificaciones, recuerdos de imágenes que nada aportaban y que nada tenían que ver con el presente. Me había dado cuenta que determinados pensamientos traían como consecuencia las emociones correspondientes: miedo, enfado, rencor, tristeza, culpa, impaciencia... Esas emociones a su vez alimentaban los pensamientos, y así caía en un círculo sin salida. Esto era lo que me había llevado a la crisis de la pasada noche.

“¿Por qué doy tanta realidad a lo que pienso y a lo que veo?”

Nada es lo que parece. Castaneda describía el mundo como una red de luz, y los científicos dicen lo mismo. Platón hablaba de las sombras vistas desde la caverna. Y yo sigo viviendo dando realidad a las sombras, en lugar de a la luz, creyéndome un cuerpo y una mente separados, creyendo que el tiempo y el espacio son reales, creyendo que lo externo es independiente de lo interno, creyendo que hay “alguien” ajeno a la consciencia que mueve este mundo.

Sin embargo, cuando hago silencio y me pregunto: ¿Quién es el que está pensando? ¿Quién mira el pensamiento? y ¿Quién mira al que lo mira? Llego a ese lugar profundo donde el “yo” habitual desaparece y sólo está ese Testigo sin nombre, ese *“puro centro de percepción consciente, desimplicado de todo el mundo percibido”*, como lo describe José Díez Faixat en su libro *“Siendo nada soy todo”*. Ese testigo está todavía separado, sigue siendo *“un centro experimentador diferenciado de la*



*realidad experimentada”*, como él dice, pero está *“en el mismo umbral de la realidad no dual”*. Y de hecho, en ocasiones en que uno está situado en este sujeto último (tanto meditando o contemplando en quietud, como en plena acción) ocurre que el sujeto desaparece y queda una única Consciencia. Esto no es una consideración teórica, sino una vivencia al alcance de cualquiera que se detenga por un instante a contemplar. En esos momentos uno “sabe” sin lugar a dudas que hay algo que está más allá de los sentidos, más allá del pensamiento, más allá de lo que creemos que somos, y que ese algo es nuestra verdadera esencia. Cuando esto acontece, uno sale del tiempo y se encuentra con la eternidad.

Había estado practicando ese “estar en el Testigo” en todas las situaciones en que me acordaba de hacerlo durante estos dos últimos años: mientras esperaba el autobús, mientras caminaba, entre un paciente y el siguiente en la consulta, y sobre todo cuando estaba tomada por las emociones negativas... como la noche pasada. Pero apenas podía mantenerme unos segundos, o unos minutos. De todos modos, intentarlo siempre me ayudaba, y creo que fue predisponiendo algo en una determinada dirección, porque cada vez parecía un poco más fácil permanecer ahí.

Seguí caminando entre las espigas cortadas. Las encinas y los robles en las colinas se movían con el viento, y sus recias hojas danzaban sin oponer resistencia, dejando que el aire las hiciese rugir. Hoy cantaban una canción nueva, que nunca antes ni nunca después sería cantada. Las nubes, de color gris oscuro, brillaban con una luz extraordinaria, que

tampoco nunca antes existió, ni nunca después existiría.

Mientras observaba mis pasos y escuchaba el crujido de mis sandalias, iba mirando los granos de trigo esparcidos en la tierra. Después de la siega, muchas semillas quedaron sin recoger. Ahora estaban ahí, y al pisarlas me dolía la vida perdida que significaban.

Cada semilla me hablaba del “ahora” perdido, de ese instante luminoso y eterno que está fuera del tiempo, y que se me escapa cuando estoy enfrascada en mis pensamientos.

Traté de describirlo es este poema:



## EL AHORA

*En los campos segados  
de trigo, el viento,  
mil semillas dejó  
cubriendo el suelo.*

*Voy pisando los granos  
con mis sandalias,  
y esa vida perdida  
me hiere el alma.*

*Me preguntas por qué  
vivo durmiendo:  
El tiempo y el espacio  
me sedujeron.*

*Me preguntas por qué  
no me despierto:  
Porque perdí la llave  
de mi Silencio.*

*Me preguntas por qué  
hay pensamientos:  
La casa del presente  
vendí a mi sueño.  
Semillas del ahora,  
Vida sin tiempo,  
granos de Luz y Fuerza,  
os voy perdiendo!*

## CAPÍTULO 2

### CAZADORES Y CORZOS :

#### Equilibrio



*“Mis gritos insonoros de quejas, deseos, frustraciones –que vienen de mis creencias, se materializan en la lección que la vida me pone delante. Creo que la felicidad me va a venir de una persona, o de una situación... y encuentro que las personas me pagan con desamor, incomprensión y traiciones. Pero ¿quién son los demás? ¡Si no existen los demás! ¡Si todo esto es una representación de la consciencia!. En la medida en que yo me creo una entidad separada doy realidad a los demás como entidades separadas. No hay nadie. Sólo la consciencia en movimiento.”*

Consuelo comenzó con estas palabras la investigación de ayer. Luego explicó que en el equilibrio contemplativo no hay

sufrimiento, porque hay desapego. La persona como tal puede sentir dolor, pero no hay sufrimiento. *“Es como si cae una mancha en la ropa” –dijo-, “uno puede sentirse bien o mal, pero no llega a tener angustia ni desesperación por nada de lo que ocurre en lo que es sólo su vestido”.*

Explicó que en el equilibrio contemplativo hay una *“serena, amorosa y compasiva indiferencia”*, una *“indiferencia envuelta en paz, en compasión y en alegría”*, porque es una indiferencia que en realidad es desapego. Y luego añadió: *“Sin esa indiferencia, que nadie me hable de amor, porque son sólo emociones. O amo a todos, o no amo a nadie. Desde ese punto de equilibrio no amo a “nadie” –como objeto, como apariencia-, y amo a “todo”, porque amo la esencia de todo, y ni una brizna de hierba ni un pelo del cabello queda fuera de ese amor”.*

Observé el desequilibrio en el que vivo sumida. Mi vida cotidiana es una oscilación continua y no sé lo que es el amor.

Ví cómo la falta de comprensión engendra falta de comprensión, cómo la falta de amor engendra falta de amor, cómo vivo las relaciones como un “negocio” donde doy a cambio de recibir, y la prueba es la frustración que surge cuando el otro no cumple mis expectativas. Desde esa identificación con los programas de carencias afectivas grabados en el cerebro desde la infancia, soy como un pozo sin fondo, que pide y pide sin llenarse nunca.

Contemplé mi miedo y profundicé en él sin huir. Me di cuenta de que el miedo y la violencia van de la mano. Debajo de la violencia hay un enorme miedo. Sólo tenía que observar mis pensamientos para darme cuenta de esa terrible evidencia: El

miedo a no ser querida por mi pareja engendraba inmediatamente un enfado y pensamientos negativos hacia su persona cuando me parecía que sus actos no expresaban ese amor que yo esperaba.

¿Cómo salir de ahí? La persona no puede. Los programas están ahí; a veces surgen unos, a veces surgen otros, pero lo importante es ver que uno no es esa colección de programas. Si siento que necesito amor, si creo que no me comprenden, si continúo buscando fuera, no hay salida. Lo único que puedo hacer es mirar con atención y ver que ese amor que busco es sólo el reflejo del Amor que soy y que siempre he sido. En ese Amor soy plenitud, alegría, belleza... en ese Amor estoy completa. Ese Amor es mi verdadera esencia, y la esencia de todas las cosas. Ese Amor está en todos, es lo que son, aunque no lo expresen.

Salí poco después del amanecer a caminar. El rocío de la hierba mojaba mis pies, y la mañana tenía un sabor a vida fresca y renovada. Todo parecía nuevo, como recién estrenado.

Mientras caminaba campo a través, escuchaba los disparos de los cazadores a lo lejos. Aunque algún compañero del retiro había dicho que a veces podían verse corzos a esa hora de la mañana, yo pensaba que los corzos estarían escondidos por miedo a los cazadores. Sin embargo, al doblar una loma vi un hermoso corzo que salió corriendo al oír el sonido de mis pasos. Más allá había otros dos, pastando en la hierba que crecía escasa entre la paja del campo segado. Dudaron unos segundos y luego se alejaron los tres brincando, escondiéndose entre los matorrales y las encinas.

Me quedé extasiada ante la belleza de sus cuerpos, y la armonía de sus movimientos. Descendí hasta el lugar por donde habían desaparecido, y me detuve unos segundos. El aire tenía una deliciosa fragancia, cargada de esos aromas que sólo tienen los amaneceres. Observé que tras un pequeño repecho estaba el camino y me dirigí hacia él, atravesando la loma. Pero al otro lado de esa loma, apuntándome con su escopeta y con el dedo puesto en el gatillo, a punto de disparar, estaba un cazador con sus dos perros.



Le sonreí. No tuve miedo. Me di cuenta de que cuando uno está viviendo en el presente no tiene miedo, el miedo sólo está en el pensamiento. Observé la cara lívida del cazador por el susto, y el alivio de no haber apretado el gatillo. Con voz temblorosa llamó a sus perros y les pidió que se separasen de mí, mientras se alejaba nervioso monte arriba.

La lección de los corzos y del cazador tenía que ver con el miedo, la violencia, y el equilibrio. Ayer había penetrado en lo profundo del miedo de mi persona y había descubierto hasta qué punto vive un ser despiadado y violento junto a ese miedo. Debajo de la crueldad, o de la tiranía, o del deseo instintivo, representado por el cazador o los depredadores, hay un miedo también instintivo, representado por los corzos que acababa de ver. A lo largo de la vida yo me había sentido identificada siempre con el corzo, con la imagen inofensiva y bondadosa de mí misma, pero ahora había visto que ambas cosas eran inseparables.

Consuelo había dicho que *“había que tirar a la basura a ese “yo” con todos sus pensamientos”*, pero ¿quién quiere tirar al “yo”? Lo había tomado al pie de la letra y había surgido simplemente otro “yo” - esta vez el cazador - dispuesto a destruir al primero. De nuevo la misma historia sin salida. Uno no puede hacer nada desde la persona. Sólo contemplar, abrir las ventanas y ponerse ahí, en ese silencio, sabiendo que la Luz que somos, el Equilibrio que somos y que fuimos siempre, está en ese centro, simplemente esperando manifestarse.



## EQUILIBRIO

Se escuchan los disparos,  
ladran los perros,  
y los corzos escapan  
hacia los cerros.  
En el mundo irreal  
de lo pensado,  
el miedo y la violencia  
van de la mano.  
Oscilando entre opuestos,  
siempre oscilando,  
a veces soy un corzo..  
... y a veces ladro.  
Entre juicios y apegos,  
miedo y deseo,  
la persona dormida,  
sigue sufriendo.



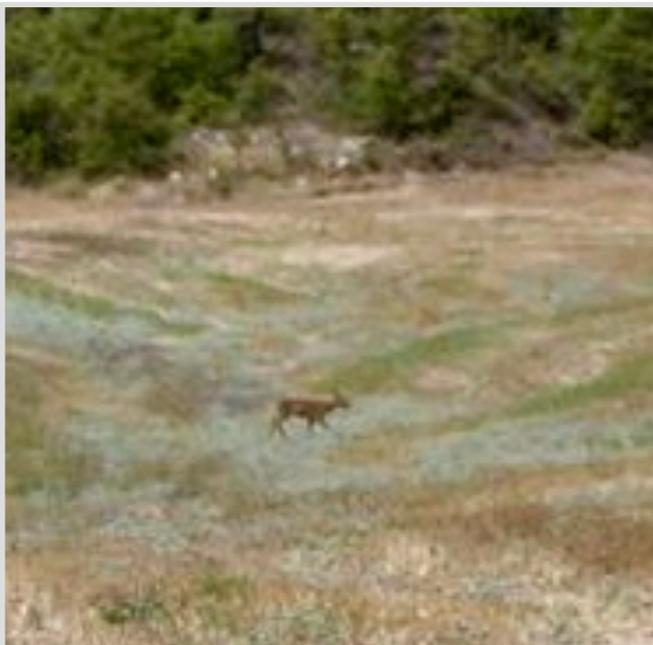
Con dulce indiferencia,  
una voz sabia,  
compasiva y serena,  
brota en el alma.  
Y susurra en silencio  
que aquí, en mi centro,  
el Eterno Equilibrio  
sigue viviendo.

## CAPÍTULO 3

### GIRASOLES:

#### El pensamiento al servicio del Ser

Después de comer salí a pasear. Hacía viento, y las nubes amenazaban tormenta. Todas las cosas tenían un brillo especial, como si alguien hubiese subido con un interruptor invisible la intensidad de la luz en ese día. Tal vez el fuerte viento era lo que hacía que el aire estuviese tan limpio. La mayoría de los compañeros de retiro se encontraban descansando en sus habitaciones, y los caminos estaban casi vacíos, irradiando esa belleza especial que emana de lo no tocado. Me dirigí hacia el este, y cuando llegué al final del sendero miré al norte, hacia las montañas que se recortaban en el horizonte, majestuosas y oscuras. Justo allí, a pocos metros de mí, en mitad de un campo segado, estaba un precioso corzo comiendo hierba. Volví mi



cabeza hacia atrás, y moví fuertemente los brazos para indicar a otra persona que venía caminando que observase en esa dirección con la intención de que también pudiera verlo, pero ella iba mirando hacia el suelo y no se percató de mis gestos. Me sentí frustrada al ver que se perdía esa oportunidad, ya que a mí me parecía una experiencia extraordinaria. En silencio, observé el programa de “cuidadora” que con tanta facilidad se dispara en mí. ¡Toda la vida queriendo ayudar a los demás, deseando compartir “mis” descubrimientos! Me di cuenta que la inteligencia de la Vida es siempre la que mueve los hilos, y no “yo”, y que si esa persona no veía al corzo era porque no tenía en ese momento que verlo, puesto que la lección que le correspondía aprender no incluía esa experiencia en ese momento. No tenía por qué sentir frustración.

Consuelo había dicho que *“vivimos para contemplar los Valores: Belleza, Verdad, Amor... y para que esos valores se manifiesten”*. Cuando estoy tomada por un deseo, *“puedo rastrear por qué está ahí, en la superficie de la consciencia”*.

¿Por qué deseo tanto ayudar a los demás? ¿Para que me quieran? ¿Para que me valoren? ¿Hay auténtico amor en ese impulso? Si lo hubiera, no me frustraría si no me hacen caso, o si no me tienen en cuenta. *“Ese deseo está hecho de una carencia; de una carencia de los Valores del Ser”* – decía Consuelo.

Si deseo compulsivamente que me quieran, es porque estoy muy lejos de vivir el Amor que soy. Si necesito que me valoren, y estoy apegada al reconocimiento de los demás, es porque me falta la seguridad del Ser. Si necesito rodearme de belleza, y

dependo de ello para sentirme bien, es porque no he descubierto esa belleza dentro, la Belleza que en realidad soy. Si busco placer, bondad, plenitud en lo externo, es porque no he encontrado todavía esa Plenitud que es mi verdadera esencia. Si busco ansiosamente la libertad es porque no he contemplado que soy y siempre he sido esa Libertad sin límites.

Esto no significa que no disfrute la belleza de las cosas, o que no anhele la libertad, o que no aprecie el cariño de los demás. Es simplemente que no los ambiciono, que no soy tomada compulsivamente por el deseo de tenerlos.

La “persona” —o el “ego”— no puede entender esto. No es posible desde el pensamiento. Sólo puede ser vivido a través de la contemplación.

Me detuve. El deseo de ser querida por los demás estaba ahí, en este momento, así que decidí sumergirme en ello. Primero observé mi carencia de amor. Luego me

pregunté cómo me sentiría si “tuviese todo el amor del mundo, siempre, eternamente”, y al entrar en esa experiencia me invadió un profundo sentimiento de plenitud. Entonces solté los objetos, como Consuelo Martín nos había enseñado a hacer, y me quedé contemplando únicamente esa “plenitud”, hasta que el “yo” desapareció y quedó sólo “la Plenitud”. Una Plenitud sin nombre, que no era ya un pensamiento, ni un sentimiento, ni una sensación. Sólo Plenitud. Traté de mantenerme ahí mientras continuaba mi paseo, pero duró muy poco tiempo.

Seguí caminando en silencio. El corzo se escondió cuando me vio acercarme, desapareciendo entre los árboles. Anduve campo a través, siempre hacia el norte, hasta llegar a un sembrado de girasoles cuyas flores brillaban iluminadas por los rayos de sol que se deslizaban, ardientes, entre los huecos que dejaban entre sí las nubes blancas y grises.



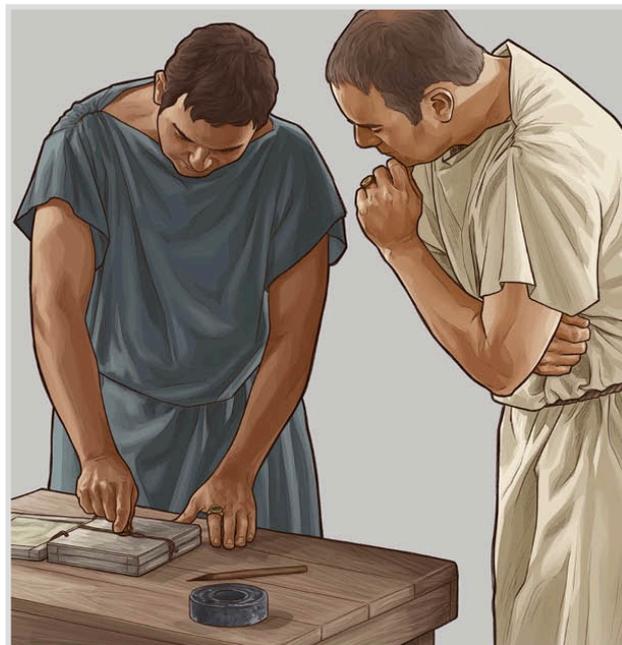
Eran unas plantas majestuosas, y cubrían los extensos campos de esa vaguada, tiñéndolos de amarillo y verde. Los había de todos los tamaños, desde pequeñas flores con el capullo aún cerrado, hasta gigantescas plantas cargadas ya de semillas. Todos ellos ondeaban sus grandes pétalos amarillos con el aire, y parecían mil niñas rubias despeinadas con los cabellos al viento. Pero lo más impresionante era ver cómo todos tenían las cabezas vueltas hacia el mismo lado. ¡Tan aparentemente rígidos y pesados, con esas enormes cabezotas, y no obstante eran capaces de girar sus cuerpos continuamente hacia el sol!

Yo, en cambio, estaba continuamente mirando las sombras de mis pensamientos egoicos.

Me acordé de una historia que cuenta Siddharameshwar, el maestro de Nisargadatta, en su libro: *“La llave maestra de la realización del Sí Mismo”*: Se trataba de la historia de una persona sin ninguna importancia ni autoridad, llamada Gomaji Ganesh, que vivía en un pueblo llamado Andheri (Obscuridad), y que logró establecer en su pueblo la costumbre de que todos los documentos que pasasen por el Juzgado no tuviesen validez sin un sello que él mismo había creado y que contenía las palabras: «Gomaji Ganesh, La Puerta de Bronce».

Pasado el tiempo, todos los oficiales de aquella ciudad no aceptaban un documento como legal a menos que llevase el sello de «Gomaji Ganesh, La Puerta de Bronce», y así el sello devino firmemente establecido.

Un día, al fin, alguien protestó porque su documento no fue aceptado al no llevar el



sello, y un juez con coraje y curiosidad decidió investigar sobre el origen de dicho procedimiento. *“Cuando se completó la investigación, —sigue relatando Siddharameshwar— ésta mostró que cierta persona sin ningún rango se había aprovechado de la mala administración del Gobierno y había introducido en ella su propio sello, y que los oficiales del gobierno habían seguido la tradición ciegamente. De hecho, este Gomaji Ganesh era un hombre sin ninguna importancia y no tenía ninguna autoridad de ningún tipo.*

*No es necesario describir cuan ridiculizado fue el sello desde el día en que el Juzgado tomó esta decisión. De la misma manera, nosotros debemos indagar también quién es este «yo» y cómo domina todo como «yo» y «mío», como el «Gomaji» que se describe en la historia”.*

Mas adelante, Siddharameshwar continúa diciendo:

*“Como se describe arriba, la existencia de «yo» es sólo de nombre y, sin embargo, como Gomaji Ganesh, anuncia su propio nombre por todas partes diciendo «yo soy sabio», «yo soy grande», «yo soy pequeño»,*

*mientras que este hombre ha olvidado de dónde viene”.*

¿Quién es ese “yo”?

No es nadie. Una identidad imaginaria. Sólo una suma de energías cambiantes, de programas condicionados con los que me identifico y que me dan una sensación de identidad separada, ubicada dentro de un cuerpo y de una mente. Una creencia, sin base alguna, de ser el hacedor, un fantasma que cree que lleva el timón del barco de la vida, cuando la evidencia muestra continuamente que todo está fuera de su control, y que son esas energías condicionadas las que le arrastran. Una idea más, que con ayuda de la memoria crea un espejismo de continuidad. No cabe duda de que existe un principio organizador en el psiquismo, y este centro funcional es necesario mientras estemos vivos, pero la cuestión es poder ir más allá de la identificación exclusiva con esa estructura.

Si no soy ese “ego”, entonces ¿quién soy?. Sólo Consciencia. Consciencia es todo lo que Es. No hay otra cosa que Consciencia. “Tú eres Eso”, le decía a Nisargadatta su maestro.

¿Cómo lograr que ese “yo” sea desenmascarado, como Gomaji Ganesh,?

La pretensión del “yo” de librarse de sí mismo es profundamente contradictoria. Todo intento en esa dirección aumenta el problema. El “yo” jamás puede alcanzar el objetivo de trascender la separación, porque cuanto más se empeña en hacerlo más aumenta su presencia y su poder.

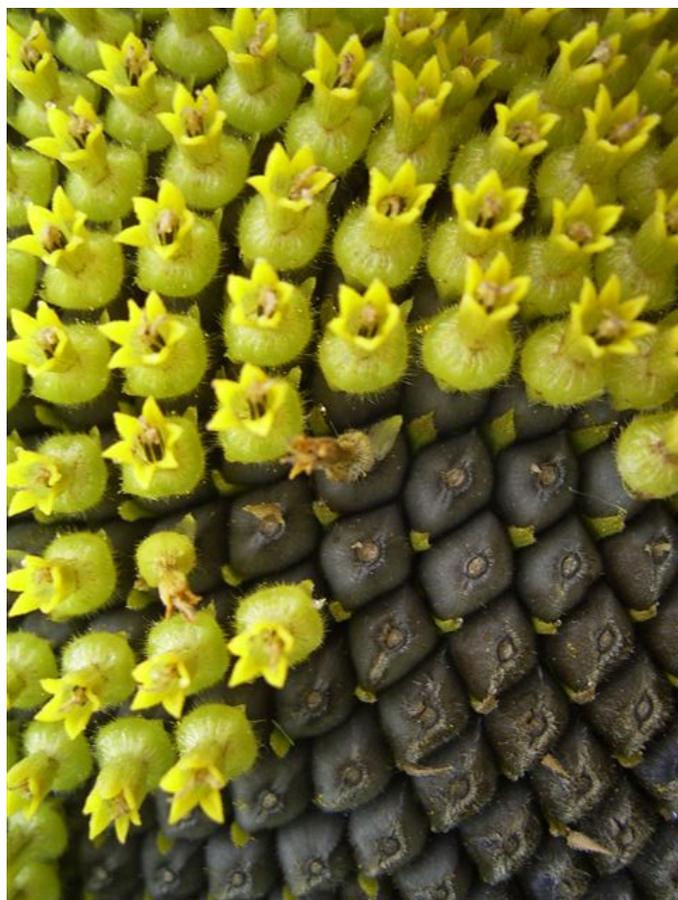
Observé que los girasoles más maduros ya no giraban, sino que, manteniéndose erguidos, inclinaban su gran cabeza hacia

la tierra. Al contemplarlos, su aspecto sugería una profunda humildad y una entrega total.

Esas bellas flores eran en ese momento una gran lección, y me estaban dando la respuesta. No se trataba de hacer algo, sino de dejar de hacer. Era “rendirse” aquí y ahora.

José Díez Faixat dice en su libro:

*“No hay la menor distancia, ni temporal ni espacial, entre el Sí mismo y la situación presente, de forma que no tiene ningún sentido buscarlo fuera de este preciso instante y lugar. Ningún trayecto nos conduce hacia aquí. Ningún proceso nos acerca al ahora. Todos los caminos de búsqueda nos separan, pues, de la inmutable meta siempre presente. Nuestras ansias por encontrar la verdad nos ocultan el descubrimiento de su diáfana autoevidencia”*



Observé simplemente aquellos bellos girasoles, y algo dentro de mí se inclinó con ellos, comprendiendo que no hay nada que buscar, nada que lograr, que nada nos falta, que ya estamos donde queríamos ir, que no tenemos que hacer nada para Ser lo que ya Es. En esa rendición me di cuenta de que

todas las energías y el propio pensamiento pueden estar al servicio del Ser, de que la persona puede dejar de ser ese criado impostor que se hace pasar por el amo, e inclinarse al fin ante el verdadero dueño de la casa: la Vida, la Consciencia.

## RENDICIÓN

Amarillos y verdes  
están los campos,  
de grandes girasoles  
almidonados.

¡Benditos girasoles!

De cara al viento,  
entregándose al sol,  
giran sus cuerpos!

Girasoles dorados,  
recias cabezas,  
que se inclinan al fin  
hacia la tierra.

Girasoles de Luz  
—los pensamientos—  
se rinden hacia el Ser  
cuando contemplo.



## CAPÍTULO 4

### PRESENCIA :

#### El secreto abierto

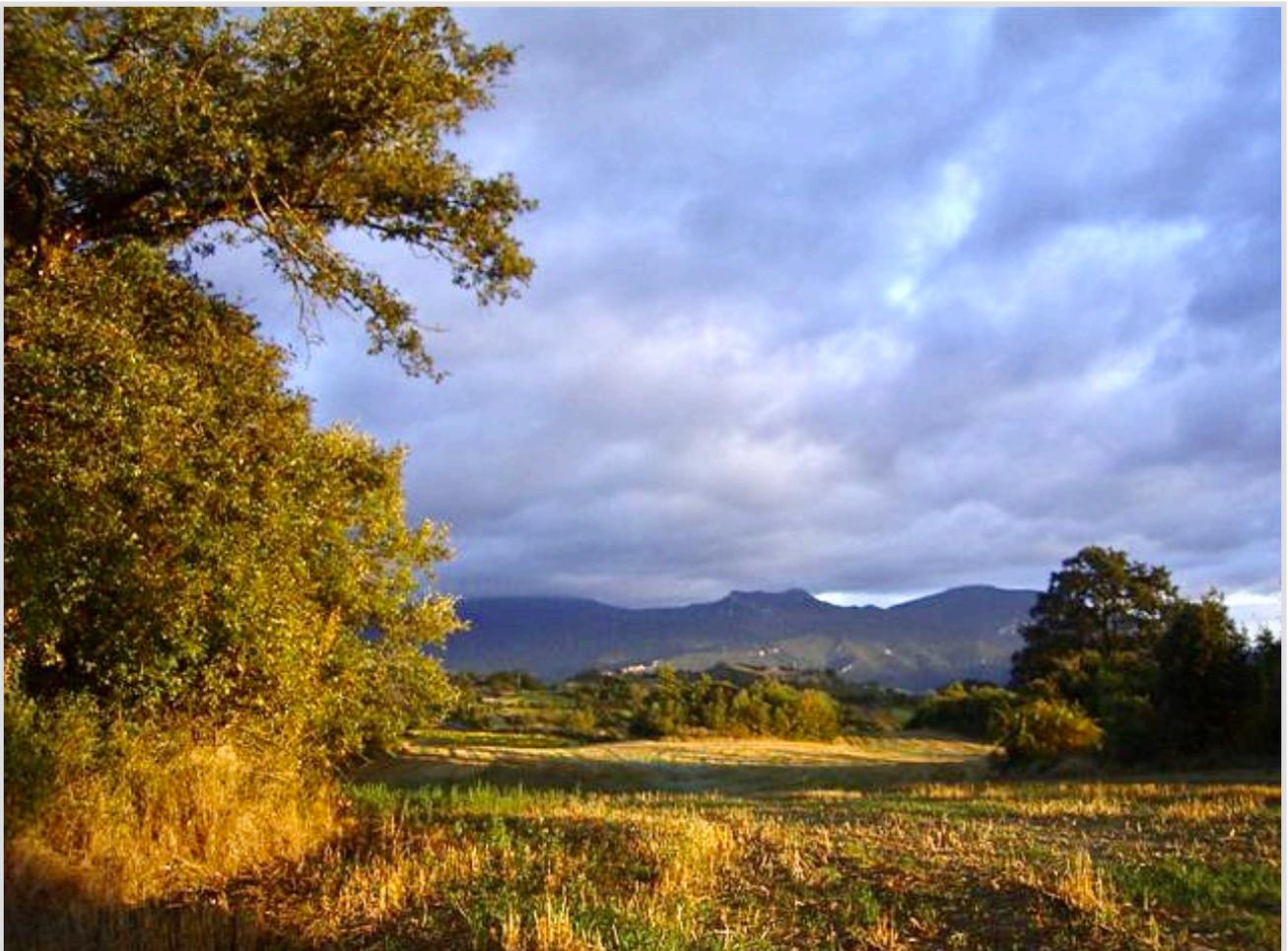
Aquella tarde caminé hasta muy lejos, por los caminos que bordeaban los campos de labranza. Había rosales silvestres, zarzamoras, achicorias, malvas, hinojo, mostaza... en los bordes del camino. ¡Cómo conceptualizamos las cosas al ponerles un nombre!. Ese nombre es como una etiqueta de esas que a pesar de frotar y frotar siguen dejando restos adheridos al bote, enturbiando su transparencia. Con los conceptos y los nombres tapamos la realidad, el ahora, la vida. Ya no vemos la

cosa sino el concepto de la misma que tenemos en el recuerdo.

Miré las plantas sin nombrarlas, abrazándolas como si las viese por primera vez en mi vida. Las moras estaban limpias por la lluvia de ayer, y eran tan gordas que llamaban la atención. Cogí unas cuantas, y me di cuenta de lo intenso de su sabor, tal vez debido a la sequía del verano. Disfruté cada bocado, consciente y agradecida.

Las nubes atravesaban el cielo tan rápido que el paisaje cambiaba a cada momento. Tan pronto salía el sol como era tapado por una nube blanca, o por una gran nube gris y amenazadora, que rápidamente también desaparecía para dejar pasar otra vez al sol.

Aminoré la marcha. Descendí por el sendero hasta el campo de girasoles, trepé por la ladera de la colina que estaba frente



a ellos, cara al sol, como sus flores, y me senté bajo un roble a leer. Había llevado el libro de Jan Kersschot titulado *“Volver a sí mismo”*, que estaba leyendo por segunda vez. Lo abrí por la señal y continué donde lo había dejado hacía unas horas. No recuerdo qué leí, pero se trataba *“de lo fácil y sencillo que es acceder a nuestro verdadero Ser”*, y de que *“no había que hacer ningún esfuerzo”*. Había leído en numerosas ocasiones esos conceptos, en éste y en otros libros, y lo había escuchado cientos de veces en boca de Consuelo, pero aunque lo “sabía”, y en determinados momentos podía acceder a esa esencia real, nunca podía mantener la vivencia mucho tiempo.

Me levanté para marchar, porque ahora las nubes grises eran espesas y continuas. Mientras ascendía la suave loma caminando conscientemente, sintiendo el

contacto de mis pies sobre la tierra y mi respiración, algo se fue moviendo dentro de mí, algo que se desplegó casi de repente, mientras caminaba, a lo largo de tres simples pisadas. No sé qué ocurrió, pero algo cambió en mi percepción y súbitamente me di cuenta. Lo “vi”. Es como si mi cabeza se hubiera dado la vuelta como un guante, como si se hubiera colocado por dentro ella sola de otra manera, algo parecido a cuando miramos un dibujo en tres dimensiones y después de un rato de pronto lo “vemos” por fin, sin haber hecho nada para conseguirlo. Pero decirlo así no es tampoco correcto, porque allí no había nadie que viera nada. Simplemente estaba la Consciencia, y lo más extraordinario era la certeza de que ¡había sido así siempre! Era tan evidente, tan cercano, tan accesible, que parecía imposible no haberse dado cuenta antes.



¿Cómo explicar esto con palabras? ¡Estaba al alcance de todos! ¡no había que hacer nada, absolutamente nada! Era algo tan simple, tan obvio! La Luz que miraba por estos ojos había estado mirando siempre, y la persona no se daba cuenta! Decir siempre es también incorrecto, porque en esa Presencia no había tiempo ni espacio. Estaba ahí, inmutable y eterna.

Nada había cambiado. Los girasoles seguían ondeando al viento, el roble continuaba dando la misma sombra y las nubes viajaban a la misma velocidad que antes, pero todo era diferente. Aunque había un cuerpo que los veía, no había “nadie” mirándolos. Simplemente eran. Estaban ahí, luminosos, y sólo había una consciencia. Una sola Consciencia que era Todo y a la vez no era Nada, porque la Consciencia y lo Manifestado eran una sola cosa.

El pensamiento intervino diciendo: “Esto se te pasará. Se debe a la energía del retiro, y te durará muy poco tiempo. Probablemente es sólo la cercanía de Consuelo...”. Pero ese pensamiento apareció en la Consciencia como un objeto más, y la Presencia permaneció inmutable. No importaba el hecho de que viniesen o no pensamientos; allí no había nadie para apropiárselos, y estaban, como las nubes del cielo, formando parte de ese Todo, flotando en la Vida, como todas las demás cosas. Eso era algo completamente nuevo. El pensamiento era absorbido por la misma Consciencia, y la Presencia se mantenía. Era una evidencia tan total, tan absoluta de lo Real, que me resulta imposible describirla con palabras.

El cuerpo se levantó y comenzó a caminar de vuelta al monasterio. Se detuvo en un

bosquecillo para descansar a la sombra de una vieja encina. Entonces apareció de nuevo el corzo. Levantaba su hocico olisqueando el aire con desconfianza, como si intuyese la presencia cercana del hombre. Pero el viento estaba en su contra, por lo que pudo ser disfrutado durante un largo rato. El estado de Presencia, de silenciosa lucidez, permanecía. No había sentimiento de separación, aunque tampoco de unión, y esto también era una novedad, porque siempre había soñado con ese “sentimiento de unión” del que hablan los místicos; simplemente Todo era Uno, de una manera absolutamente evidente.

Al fin, cuando el corzo se alejó, salí del bosque y atravesé los sembrados hasta llegar al camino.



No podía dejar de ver. No tenía que hacer nada para ello. Allí no había nadie intentando nada. La Luz no podía irse porque nunca se había ido ni venido. Nunca había dejado de estar. Nunca había habido otra cosa. Esa Presencia era más cercana que la piel, más real que el respirar. No se trataba de nada extraordinario, porque es lo que había sido siempre. Lo que ocurría es que hasta ahora no me había dado cuenta.

¿Cómo puede ser tan simple? —me dije—. ¡Estaba ahí, siempre estuvo, no había nada más que Eso, y no podía verlo!

Cuando llegué a la habitación, mi compañero estaba leyendo un libro y no prestó atención alguna a mi persona, por lo que seguí en silencio. ¿Qué podía decirle? No podía contar que hubiese habido una “experiencia”, porque justamente la novedad es que no había habido ningún experimentador. Tampoco había pasado ninguna cosa especial. Era sólo “como si un tonto que hasta entonces sólo veía letras sueltas, empezase a ver las palabras”. Me sentía como alguien que se hubiera caído del burro. Además —me dije— a lo mejor él ya ha descubierto esto hace tiempo.

Notaba que, aunque en realidad no había cambiado nada, había una diferencia cualitativa en el percibir, una limpia alegría y una profunda comprensión de todas las cosas y de todas las personas, porque en esa Presencia no había separación. A diferencia de los días anteriores, en que me había molestado que mi compañero me ignorase, ahora todo me parecía perfecto. Al mirarle también él era pura Luz. Las cosas brillaban como nunca habían brillado antes, y había un profundo Amor que no

tenía nada que ver con lo que aconteciese fuera y que estaba ahí, sin que nadie hiciera nada, porque siempre había estado.

Me senté sin hacer ruido en el borde de mi cama. Observé la vida de mi persona y todos los pasos andados en busca de esa alegría que en realidad estaba ahí, que nunca se había ido. Había recorrido muchos caminos y realizado muchos esfuerzos, siempre detrás de un objetivo, sin conseguir nunca llenar el vacío que sentía por dentro. ¡Y ese vacío era sólo el clamor de Aquello queriendo manifestarse!

¿Podría conservarlo? ¿Se iría?

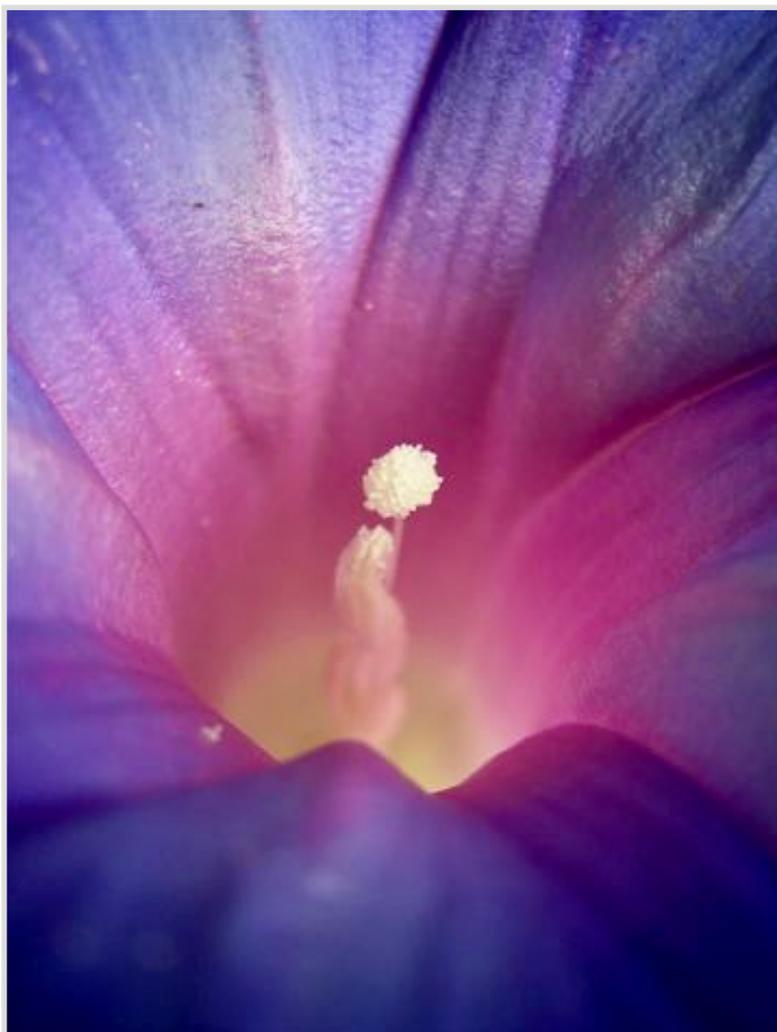
Ese pensamiento se diluía en la misma Consciencia, y perdía todo su sentido en el mismo momento en que surgía.

Me di cuenta de que esto era sólo el principio, apenas un vislumbre. Me volvía la imagen del tonto aprendiendo a leer. Sabía que quedaba mucho camino por andar, como siempre dice Consuelo. Esto era como rozar el océano del infinito con la punta de los dedos, o tal vez ni siquiera eso, pero el sabor de la Verdad ya no podría jamás ser olvidado. El Amor, la Paz, la Lucidez, la Unión...tal vez no estarían en la superficie de la consciencia, pero esa evidencia de lo que verdaderamente somos ¿cómo podría desaparecer? ¿cómo podría olvidarla?

Al caer la noche, la música de una antigua melodía celta emergió del silencio, y brotaron estas palabras cabalgando sobre sus notas:

## PRESENCIA: “El secreto abierto”

Más cercana que mi piel  
o que el respirar,  
más luminosa que el sol,  
es la presencia de lo real.  
Vacío y plenitud,  
oscuridad hecha de Luz,  
Amor, Verdad,  
pura Consciencia, Libertad.  
Mil sendas recorrí.  
Mendiga en busca del amor  
Siempre infeliz  
por ignorar quién era YO.  
Sin patria y sin hogar.  
Sedienta de respuestas  
a preguntas que con la mente  
nunca encontré.  
Busqué la felicidad  
en los demás,  
pero el espejo me mostró  
desilusión y vacuidad.  
Me esforcé por hacer  
mil y un papeles de bondad,  
y un “ego” astuto vi crecer  
con su arrogancia.  
Busqué la perfección.  
Quise cambiar a los demás,  
sin aceptar que en “lo que Es”



todo está bien, y en su lugar.

Traté de eliminar

miedo y rencor,

sin admitir que los creó

el espejismo de separación.

Quise comprar la llave

de la liberación;

Y el secreto es que la puerta

nunca existió.

Creí ser este cuerpo,

ser esta voz,

y ahora se que soy la Vida,

y que ella canta esta canción.

Lo que nunca fue nada

es nada por fin.

Sólo presencia de lo real.

Lo que siempre fue,

es ahora y aquí.

Silencio del pensar.

Quien no era nadie

es nadie por fin.

Pura PRESENCIA de lo REAL.

AHORA Y AQUÍ!



## CAPÍTULO 5

### EMOCIONES Y LUZ :

#### **Nada está fuera de la Consciencia**

Era el último día de retiro, y por la mañana recogimos la habitación e hicimos las maletas antes de bajar a desayunar. Mi compañero dijo algo que despertó en mi persona un viejo programa de miedos y angustia, y mis ojos se llenaron de lágrimas. Noté la descarga energética de la emoción del miedo en el cuerpo. Observé que mis manos temblaban, pero ese temblor flotaba en la Luz como las nubes del cielo; simplemente estaba ahí, iluminado por la Consciencia, como todas las cosas. Esto no hacía que el temblor

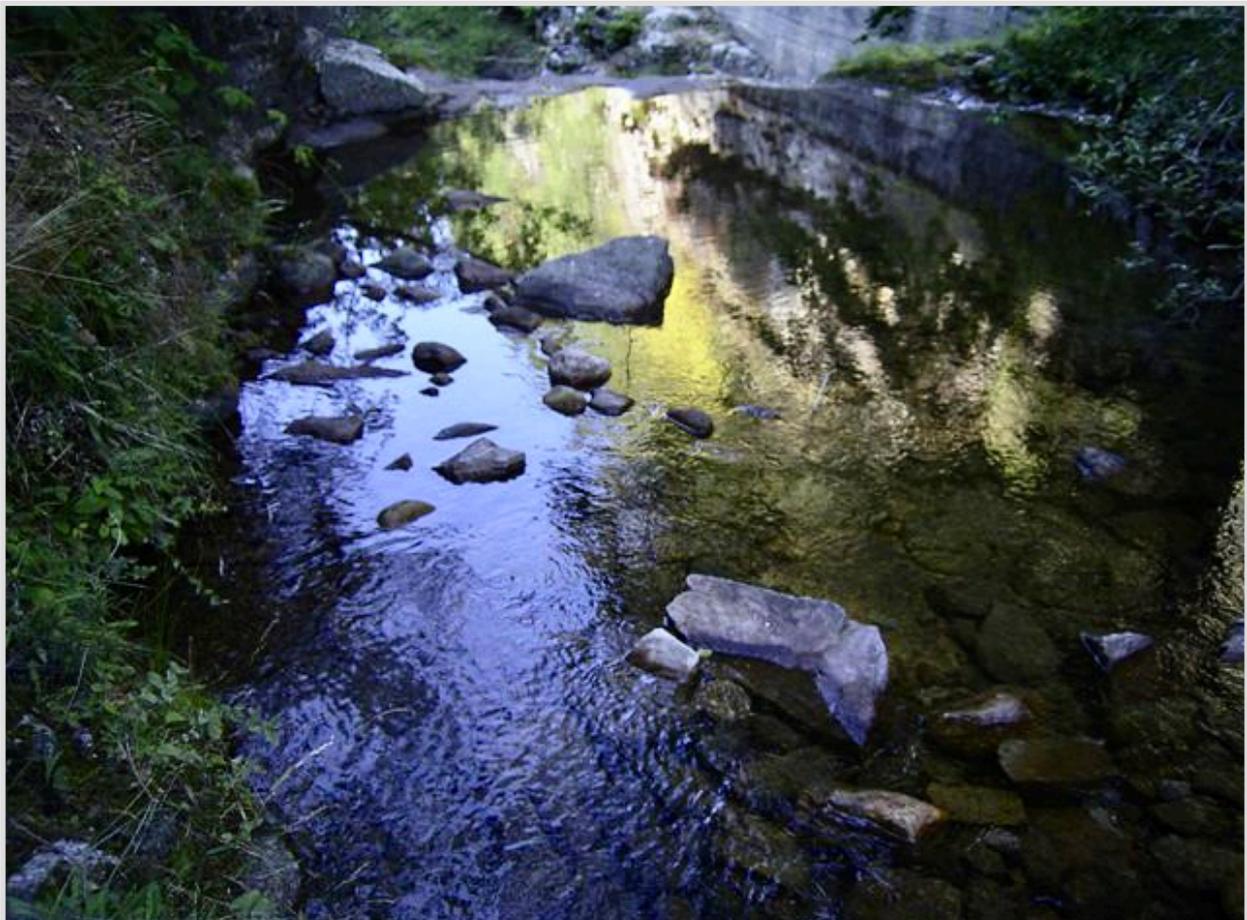
cesase, porque la descarga de neurotransmisores ya había acontecido, pero había una paz profunda, una Luz serena, que abrazaba todo. La Presencia que había aparecido ayer permanecía, y no tenía que hacer ningún esfuerzo para darme cuenta de que todo

—incluyendo esa emoción de miedo— era la misma y única Consciencia. No había nadie que se apropiase de las emociones; estaban ahí, formaban parte de ese organismo en ese instante y, al igual que los pensamientos, acontecían en esa Totalidad.

Cogí mi cuaderno y empecé a escribir los primeros versos de una poesía.

José Díez Faixat, en su libro: “*Siendo nada soy todo*” dice:

*“Cuando vivimos identificados en un cuerpo y una mente determinados, y nos dejamos atrapar por el absorbente influjo*



*de su sensación de identidad separada, automáticamente, intentamos reordenar el mundo que nos rodea en función de nuestros deseos y de nuestros miedos. Hacemos de nuestro ego el centro del mundo y desde ahí, nos enfrentamos al entorno con temor o con apego, según lo percibamos como una peligrosa amenaza para nuestra seguridad o como un atractivo medio para satisfacer nuestros anhelos. Sólo cuando llegemos a descubrir nuestra omniabarcante identidad real, que no es otra que la de todos los seres del universo, podrá desaparecer por completo todo rastro de egocentrismo en nuestro juego de relaciones fenoménicas”*

Qué lejana nos parece esa identidad omniabarcante, y a la vez qué cercana está, porque no es otra cosa que nuestra verdadera identidad, lo que realmente somos aquí y ahora, pero hay una identificación con el cuerpo y con la mente que nos hacen olvidarlo continuamente!

Cuando no soy esto o aquello, cuando no soy nada, lo soy Todo. No tengo que buscar al Ser, porque *“el Ser va a ser ‘lo que quede’ cuando deje de ser esto, eso y aquello”*, como decía Consuelo. ¿Y qué tendré entonces? *“No tendré nada”*, añadía ella, *“lo que queda es Lo que Es, pero no es ‘para mí’; es esa identidad que tengo perdida la que se va a reintegrar”*.

*“Por amor a la Luz, coloquémonos cada instante en la Luz”*.

Así de simple y de fácil. En realidad no requiere esfuerzo, porque es la misma Consciencia la que lo va haciendo, aunque se recorra un camino en lo aparente.

El cuerpo emocional había quedado más sensible de lo habitual, como los campos

recién labrados para la siembra. Había un eco en el cuerpo de ese miedo a la soledad y del sentimiento de culpa por la dificultad para aceptar determinadas cosas de la persona de mi compañero. Eso me ayudó a abrirme también más en la última Investigación del retiro, que hablaba de que *“La vida contemplativa es posible”*.

Consuelo dijo que *“somos arrastrados por oleadas energéticas que corresponden a nuestro nivel de consciencia, y que sólo de la comprensión que surge del contemplar puede nacer un verdadero respeto a los demás y a lo demás. Aquello a lo que hemos dado realidad pasa a ser ‘mi tesoro’ formándose así la personalidad. Y desde ese estado de dormida donde me encuentro, llamo a todo eso ‘yo’ ”*.

Evidentemente, este organismo era arrastrado por determinadas energías con suma facilidad. Quizás no con tanta fuerza como antes, o de modo menos duradero, pero era arrastrado, y en algunas cosas yo diría honestamente que con bastante intensidad. Observé cómo el miedo a la falta de afecto, con su raíz en la primera infancia o tal vez antes, aparecía como programa de “inicio”. Luego venía la “culpa” como programa que neutralizaba y trataba de tapar al anterior. Después el



“enfado” o la “angustia” o la “tristeza”. El ordenador del cerebro tenía entonces múltiples ventanas abiertas, interalimentándose mutuamente. Como disparador de cada programa había un pensamiento subterráneo, y debajo de ese pensamiento, una creencia. Pero debajo de todas ellas, existía una creencia fundamental: La de que “yo soy esa identidad separada”. Ese es el “sistema operativo” que contiene y maneja los demás programas.

Pero mi verdadera identidad no puede ser un “ordenador”, una máquina biológica por más que ésta sea sumamente compleja y perfecta.

Consuelo hablaba y las palabras de su charla surgían como si estuviese leyendo en mi interior: *“Hay que dejar todo lo que creo ser, tengo que dejar de agarrarme a mis energías y a mis apegos, y cuando se produce ese vacío ‘abajo’, la Presencia viene de arriba y lo llena. Porque en realidad, desde la Verdad última, todo esto es un Vacío”.*

*“En la medida en que se vacía la mente de la creencia de ser alguien separado, de que soy ‘yo’ la que hago las cosas, de que hay ‘cosas’ aparte de mí, de que Dios está fuera como un juez, de que soy este cuerpo físico (cuando sólo se me ha dado como préstamo por la Vida Inteligente para aprender)...encuentro la Unidad, que es mi verdadera identidad”.*

Me surgían a borbotones las preguntas: ¿Cambiará mi manera de vivir? ¿Dejaré de sentir? ¿Me volveré indiferente? ¿Desaparecerá el sufrimiento? ¿Seguiré teniendo problemas?

Las palabras de Consuelo parecían brotar de dentro de mí, como si yo misma en lo profundo las estuviese pronunciando, respondiendo a mis preguntas.

Comprendí que si voy progresando en un aspecto y en otro todavía sigo dormida, la Vida me dará sin duda sacudidas para que esa parte sea también iluminada. Podré llamarlo crisis, o problemas, pero no es ni lo uno ni lo otro. Es la Inteligencia manifestándose en cada momento, y cuando uno puede verlo así, aunque haya dificultades o dolor no habrá sufrimiento, porque habrá desaparecido la identificación.

Me di cuenta de que lo importante no es tener o no tener problemas, sino seguir contemplando, ser más y más consciente. Es posible que entonces sea el problema el que nos deje a nosotros, o no, pero eso poco importa cuando se vive en la Verdad.

¿Y el sentir? Las personas que, como yo, sienten con tanta intensidad sus emociones, tienen miedo de perder el sabor de la vida. Recuerdo cuántas lágrimas lloré en el primer retiro con Consuelo, hace dos años, al creer que contemplar y disfrutar de la vida eran cosas incompatibles; sollocé como si me arrancaran la piel a tiras. Por un lado la búsqueda de la Verdad era mi auténtico anhelo, siempre lo había sido, pero a la vez no quería soltar nada de aquello a lo que estaba apegada. Sin embargo, poco a poco (y no sin varias crisis, porque la vida me empujaba más deprisa de lo que el “yo” quería ir) fui descubriendo que estaba en un gran error al creer que mi vocación y el goce de la vida eran incompatibles. Más bien al contrario, porque las emociones “agradables” inevitablemente llevan

aparejadas sus opuestas “desagradables”, que antes o después aparecen, como bien he comprobado en múltiples ocasiones a lo largo del tiempo. De hecho, en estos días de retiro había podido descubrir que hay un sentir mucho más profundo y auténtico que la emoción superficial. Ese sentir acontece al vivir desde el Testigo. Cuando cesan los pensamientos es cuando realmente la vida aparece con todo su sabor, el sabor de lo vivo, de lo verdadero. Quizás no debería llamarlo “sentir”, porque la palabra “sentimiento” no es apropiada. Más bien podría decir que aparece una plenitud, una alegría profunda, un gozo, una libertad y un amor que nada tienen que ver con lo conocido por el viejo “yo” con sus pensamientos, que sólo pueden ser contruidos con recuerdos muertos.

¿Cómo cambia la vida de alguien cuando contempla más y más que su identidad real es la Consciencia?.

Consuelo respondía a la vez que surgía la pregunta: *“La vida se va transformando, pero no es “uno” el que lo hace. La transformación no es pensada ni planificada”*. Vi que es la Inteligencia de la Vida la que va moviendo los hilos, y el discernimiento, que va siendo cada vez mayor, se pone al servicio de esa Inteligencia como instrumento.

*“Necesito contemplar más y más hasta que descubra la Luz y me identifique con ella, hasta que no haya ‘dos’...”*

Incluso en medio de una crisis emocional, esto era posible. Estaba comprobándolo en vivo y en directo. Siempre había creído que había que estar en paz y en ausencia absoluta de pensamientos para que Aquello se manifestase, y ahora había descubierto que Aquello está presente



siempre y en todas las cosas, porque es la misma esencia de todo lo que Es, incluyendo las emociones y los pensamientos. Lo que pasa es que cuando hay identificación con ellos es como si corriésemos un velo y tapásemos el ojo con el que podemos verlo.

Busqué una página vacía de mi cuaderno para pasar a letra legible la poesía que acababa de escribir, y dársela a Consuelo con las demás como regalo de despedida del Retiro. Mi timidez me frenaba, y el fuerte sentido de autocrítica más todavía, pero necesitaba expresar de algún modo la gozosa gratitud que sentía.

## EMOCIONES Y LUZ



Si le tiemblan las manos  
a esta persona,  
si el miedo la estremece  
y se siente sola  
Si no encuentra su hogar,  
si está perdida...  
la Luz que siempre fue  
sigue encendida.  
Si la ira aparece,  
cortante y fría,  
o viene la arrogancia,  
con su mentira,  
o acontece la culpa  
dura y vacía...  
con dulce indiferencia  
la Luz la mira.  
Si irrumpen los deseos  
en este cuerpo,  
y transitoriamente  
queda durmiendo,  
la misma Luz que Es,  
vela su sueño,  
y sigue iluminando,  
desde el No-tiempo.

## CAPÍTULO 6

### LA FIESTA DE LAS HORMIGAS :

#### Todo es Inteligencia

Después del retiro teníamos unos días de vacaciones. Habíamos llegado la noche anterior a un pueblecito de la sierra de Cebollera, en La Rioja. Nos despertamos temprano, y después de estar sentados un rato en contemplación, decidimos hacer una excursión hasta “las cascadas del río Iregua”.

La carretera llevaba hasta la ermita de la Virgen de Lomos de Orio, atravesando bellísimos parajes de praderas y bosques, siempre ascendiendo. Aparcamos el coche,

cogimos la mochila y los bastones y nos pusimos los zapatos de caminar...

- No te olvides los textos de Siddharameshwar.

- Los llevo en mi mochila, junto con la botella del agua —respondí, mientras me daba cuenta de que ese libro calmaba una sed más profunda, que no era la sed del cuerpo— , y bendecía a Internet y las personas-ángeles que traducen y teclean con infinita paciencia tantos textos de sabiduría que de ese modo están disponibles para muchas personas.

Subimos los 55 escalones de piedra que llevaban hasta la puerta de la ermita, y tras atravesar una ladera de pinar silvestre llegamos al ancho camino que conducía hacia las cascadas, atravesando los bosques. Mi compañero sacó su mapa:

- Tenemos que desviarnos por una senda que desciende hacia la derecha.



Apenas vimos una senda entre las zarzas la tomamos y descendimos con entusiasmo entre los árboles del bosque, buscando el río. No tardamos en perdernos. Al fin encontramos un camino ancho, bien señalizado, y retrocedimos. Llegamos a una majada con una antigua cabaña de piedra de pastores, con indicadores explicativos para los turistas perdidos.

- Algunos libros y maestros son como indicadores en el camino. Otros que pasaron primero pueden ayudarnos ¿no crees?

Pensé en todos los “postes indicadores” que a lo largo de la vida me habían mostrado por dónde seguir: Mis primeros maestros de adolescencia y juventud, que fueron unos cuantos; luego Krishnamurti ... Eric Rolf... Jorge Carvajal... ; después Consuelo Martín, José Díez Faixat, Eckhart Tolle, Tony Parsons, Wayne Liquidman, Jan Kersschot, Gangagi, Nisargadatta, Ranjit, Siddharameshwar, Douglas Harding ... y muchos otros. Aunque no resonara del todo con alguna de sus enseñanzas, todos ellos me habían aportado algo importante. Pensé también en todos los amigos, compañeros, pacientes, y en todas las circunstancias de la vida que instante tras instante habían sido indicadores en mi vida y habían ido tejiendo el sendero, como luminosas estrellas. Sentí un profundo agradecimiento.

Descendimos por la senda, ahora mirando bien las señales. El olor de los pinos silvestres penetraba hasta la médula de los huesos. Era embriagador. Al fondo se escuchaba el sonido del río.

- Tenemos que remontar el río para encontrar las cascadas.

Tomamos un estrecho sendero a la izquierda, seguros de que nuestra idea era correcta. Al poco, el camino se hizo casi imperceptible. A pesar de ello, continuamos adelante atravesando zarzas, espinos, troncos caídos y aludes de rocas. Estábamos convencidos de que íbamos bien porque caminábamos junto al río. Las moscas nos abrasaban, pero me recordaban los pensamientos, que son tan pesados como ellas. Como tenía sangre por los arañazos de las piernas, venían en bandadas. La mente es igual —me dije—, y seguí atenta a cada paso, sin hacer caso ni a las moscas ni a los pensamientos.

De pronto, escuché un grito:

- ¡Ya está! ¡Las he encontrado! ¡Mira!

Me apresuré, resbalando entre piedras sueltas, para llegar junto a él. A sus pies, una hermosa cascadita de agua clara saltaba en mitad del arroyo. Más arriba encontramos otras, aún más bellas. Me sorprendió que fueran tan pequeñas.

- Debe ser que como es verano tienen poca agua, dije yo

- ¡Seguro que en invierno son impresionantes!

El escaso caudal del río no nos permitió bañarnos, pero metimos los pies descalzos en el agua helada y disfrutamos nuestros bocadoillos en su orilla. ¡Estábamos hambrientos después de tan dura marcha!

En la pequeña pradera de piedra y musgo junto al río, mi compañero se puso a hacer una recapitulación de todos los caminos recorridos en nuestra vida a lo largo de los años, dándose cuenta de que todos ellos sirvieron para algo, y fueron imprescindibles para estar aquí y ahora. Vimos que nada había sido por azar. Años

antes nos habíamos sentido “víctimas” de numerosas situaciones que nos parecía que podían haber sido de otra manera, pero ahora éramos capaces de observar que todo - absolutamente todo - había tenido un por qué y un para qué, un sentido que podíamos comprender lúcidamente, y nada podía haber sucedido de forma diferente a como lo había hecho para que estuviese teniendo lugar este “ahora”.

En esa toma de conciencia había una profunda reverencia hacia la Inteligencia de la Vida, la Luz que somos. Esto no significa aceptación como opuesto a rechazo, sino estar simplemente más allá del mundo de los juicios y de la idea del ego de ser el hacedor personal de las cosas.

Después de comer, emprendimos la vuelta. Vimos bajar a una pareja por el sendero y yo —tan cuidadora como siempre— corrí hacia ellos para avisarles de cómo habían de llegar a las “cascadas”, ya que a nosotros nos había resultado difícil.

Volví junto a mi compañero, que se reía de mí diciendo: ¡”Ya has hecho tu buena acción del día!”

Continuamos caminando y nos sentamos al pie de un haya centenaria para leer a Siddharameshwar. El capítulo hablaba de la importancia de “no saber”. Cuando lo terminamos, cogimos el sendero hacia el sur, de regreso hacia la ermita donde estaba el coche.

Pero nos esperaba una sorpresa. Tras un recodo apareció un ancho camino con una señal enorme que decía: “Hacia las cascadas del río Iregua”. Nos dimos cuenta al instante de que nos habíamos equivocado, y que las cascadas en las que habíamos estado no eran las que

buscábamos. ¡Con razón nos habían parecido demasiado pequeñas!. Yo me moría de vergüenza y de culpa pensando en la pareja a la que con tanto entusiasmo había tratado de “ayudar” explicándoles un sendero que ahora había resultado ser equivocado .

Mi compañero dijo:

- ¡Vamos hasta las Cascadas! ¡Aunque se nos haga de noche tenemos que llegar!

Estaba de acuerdo. Caminamos cerca de 2 kilómetros, mientras yo no podía hacer otra cosa que contemplar mi sentimiento de culpa por la pareja a la que había dado instrucciones equivocadas, pero acepté que lo que había ocurrido también era producido por la Inteligencia de la Vida, y que era la lección que teníamos que aprender. Esa lección tenía que ver con el “no saber” del que hablaba justamente el texto que habíamos leído. El “yo” se cree muy listo y enseguida piensa que ha llegado a donde quería ir, pero no es cierto. Y lo peor es que rápidamente trata de contar a los demás sus supuestos descubrimientos, provocando desde su ignorancia una mayor confusión.

Me di cuenta de que si para mí esa lección era importante, a lo mejor también la pareja a la que había informado erróneamente tenía alguna lección que aprender con esta experiencia, y lo dejé en manos de la Inteligencia de la Vida, mientras seguía caminando en estado de Presencia. La Vida me respondió de inmediato. Antes de medio minuto aparecieron las Cascadas y a la vez la pareja “confundida por mí”. Los vi acercarse, y observé que venían riendo.

Me sentí tremendamente aliviada cuando me dijeron que no me habían hecho caso



porque habían visto las señales que mostraban que el camino era por otra dirección. Nos contaron que era la segunda vez que lo intentaban, que la primera vez se habían perdido, como nosotros, pero que hoy estaban absolutamente decididos a encontrarlas, y lo habían logrado.

Faltaba poco para la puesta del sol y tenía poca luz para hacer fotos, pero aún así disparé la cámara docenas de veces. ¡Las cascadas estaban allí al fin y eran bellísimas!

El camino de vuelta ascendía en línea recta a través del bosque de pinos silvestres. Era estrecho y empinado, y como estábamos ya bastante cansados avanzábamos despacio y trabajosamente. Se nos había acabado el agua y hacía mucho calor.

- Esta última etapa es como el final de la vida — dije.

- Si. Pero el caminar despacio tiene sus ventajas: Puedes fijarte en cada pequeña cosa, y detenerte siempre que lo necesites — respondió mi compañero.

- Me gusta eso — añadí yo sonriendo.

Nos paramos a tomar un poco de aire y al sentarnos en una roca observamos que el suelo estaba lleno de hormigas aladas. Había docenas de obreras y de soldados que las sacaban fuera de los hormigueros. Las hormigas aladas — futuras reinas —





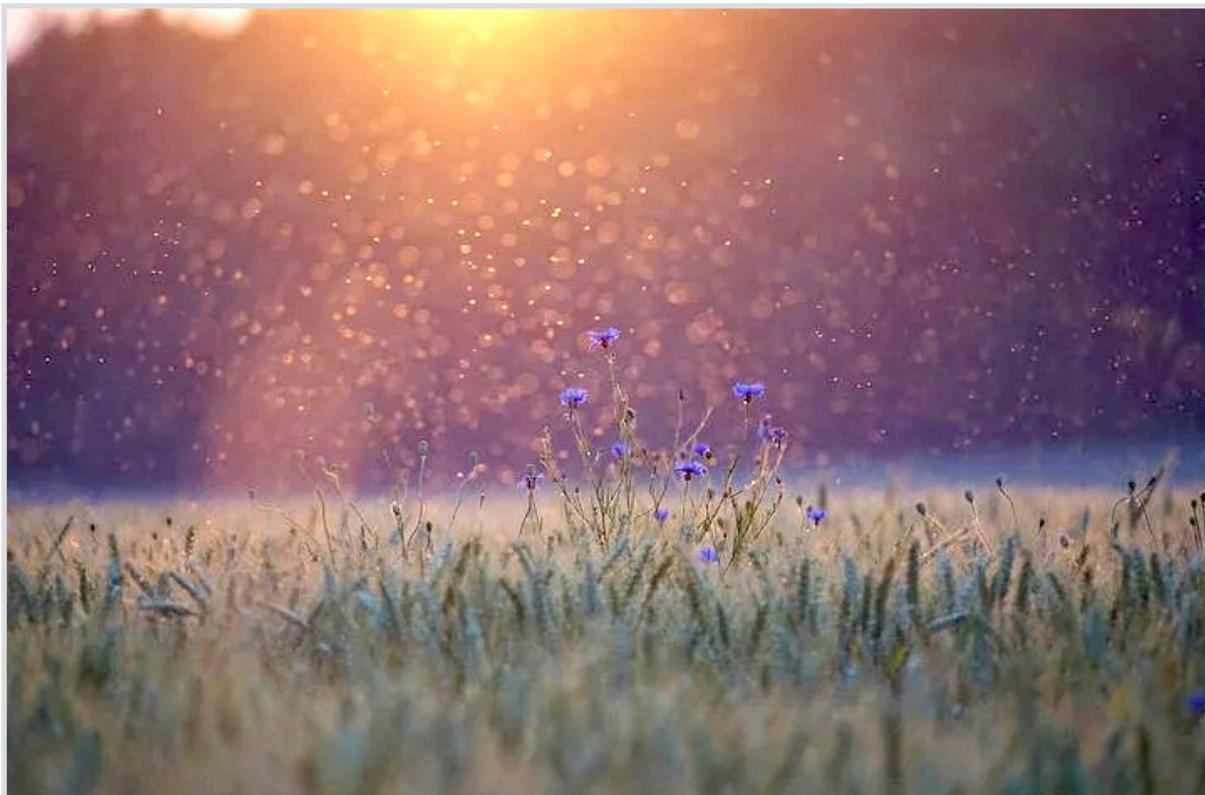
trepaban hasta lo alto de las piedras y desde allí, empujadas por el aire, emprendían vuelo.

Miramos hacia el fondo del valle, y al contraluz del sol poniente vimos cientos de nubes de hormigas voladoras que salían de todas partes, hasta el horizonte. Eran millares, y se movían en el aire como las bandadas de los peces en el agua, dibujando formas semejantes a nubes translúcidas que parecían tener vida propia. En todos los bosques hasta donde la vista podía alcanzar, las hormigas estaban, todas a la vez, sacando a sus princesas, en una gigantesca y única fiesta nupcial! ¿Cómo podían saber las hormigas de hormigueros tan distantes cuándo hacer esto?

Mirábamos extasiados. Nunca habíamos visto nada igual. El aire estaba tan lleno de príncipes y princesas que parecía que hubiese descendido una capa de niebla luminosa sobre el valle, porque sus alas brillaban al sol como millones de diminutas estrellas.

Reímos. Hoy habíamos visto cómo la Inteligencia de la Vida —la Consciencia que somos— había movido los hilos de nuestra aparente existencia, y la importancia de rendirse a esa Inteligencia con una actitud humilde y sincera de “no saber” (el programa “maestro sabelotodo” había quedado al descubierto con el rabo entre las patas después de la lección de la pareja). Eso no quiere decir pasividad —la Consciencia puede expresarse a veces de modo muy “activo”— sino una entrega que nada tiene que ver con lo pensado.

Ahora, al final de este día, La Fiesta de las Hormigas mostraba esa misma Inteligencia actuando en todas las cosas con su extraordinaria danza. Escribí para ellas la letra de una canción:



## LA FIESTA DE LAS HORMIGAS

En los bosques y valles  
del río Iregua,  
hoy tienen las hormigas  
una gran fiesta.  
A la vez han sacado,  
-grandes y bellas,  
con alas nuevecitas-,  
a sus "princesas".  
Bullen los hormigueros,  
y las obreras,  
junto con los soldados,  
fuera las llevan.  
Príncipes y princesas  
trepan las piedras  
y cuando están arriba  
saltan y vuelan.  
Millones de hormiguitas  
al sol se elevan  
y como nubes blancas  
el aire llenan.  
¿Cómo sabías tú,  
pequeña obrera,  
qué día y a qué hora  
era la fiesta?  
Qué mensajero halló  
todas las puertas

y quién sincronizó  
vuestras antenas?  
¿Fue la estrella Polar?  
¿la luna nueva?  
¿O acaso sólo fue  
... la Inteligencia?  
Eterna Inteligencia,  
Luz verdadera.  
Mueves todos los hilos  
de la existencia.  
Y nada es por azar,  
todo es Consciencia,  
en el mundo fugaz  
de la apariencia.



## CAPÍTULO 7

### EL ENTIERRO DE LAS

### SARDINAS :

## El fin de la creencia de ser un cuerpo y una mente separados

Nos seguíamos despertando espontáneamente antes del amanecer con el impulso y la necesidad de sentarnos a contemplar. Para mí esto era nuevo, y lo disfrutaba profundamente. Era un bendito silencio en el que uno desaparecía en esa Consciencia infinita, descansando por fin en “casa”.

Después de desayunar fuimos al Centro de Interpretación del Parque, donde nos aconsejaron hacer una excursión para ver un bosque de hayas centenarias. Cogimos el coche y recorrimos varios kilómetros hasta llegar a una zona de descanso, de donde partía una pista. Mi compañero quiso que continuásemos en coche, pero yo tenía miedo y prefería que fuésemos andando, porque nuestro vehículo no era todoterreno. El se enfadó, de modo que accedí y seguí conduciendo. Me temblaban las manos mientras sorteaba los profundos baches y desniveles durante un tiempo que me pareció interminable, pero el camino era tan estrecho que ya no se podía dar la vuelta. Al fin llegamos a un lugar donde podíamos dejar el coche, y cogimos las mochilas y los bastones.

Nos dimos cuenta de que otra vez nos habíamos equivocado de camino, pues estábamos en la ruta de las cascadas de ayer accediendo desde otro punto, y no en el sendero de las hayas. Este partía justamente de otra pista que salía del área de descanso en la que no quisimos detenernos. Lejos de sentir frustración, nos alegró mucho volver a las cascadas, pues era una fantástica oportunidad de disfrutarlas de día e incluso de bañarse en ellas.

Mientras caminábamos, dialogamos acerca de lo que significa “amoldarse” uno a otro en la pareja, y vimos cómo los programas de ambos se alimentan mutuamente. La reacción masculina (que no necesariamente tiene que ser del hombre, a veces es de la mujer) genera agresividad, por “deseo de conseguir algo”, y la femenina genera “miedo a perder algo”. En los dos casos son reacciones biológicas y surgen de la identificación con el cuerpo y la mente.

Llegamos a las Cascadas. Hoy estaban inmensamente luminosas bajo el fuerte sol de la mañana. Había una pareja joven de origen catalán con un niño pequeño al que tenían que sujetar para que no se tirase al agua, porque en su inocencia no tenía miedo a nada.

Hice fotos y seguimos luego camino arriba, hasta llegar a un lugar muy bello y solitario en el que decidimos quedarnos a pasar el día. La única sombra estaba en mitad de una pequeña pradera, al otro lado del río, junto a un arbolito que nos resultó irreconocible desde la distancia. Nos acercamos y vimos que se trataba de un manzano silvestre, cargado de diminutas manzanas. Era la primera vez en nuestra vida que veíamos este árbol y eso nos



emocionó. La esencia de la flor de manzano silvestre la utilizamos en terapia floral para el sentimiento de impureza, porque ayuda a contactar con la pureza original que somos. La habíamos recetado y tomado en numerosas ocasiones, pero no conocíamos el árbol.

Mi compañero recordó que todo su guión de vida aparente había sido construido en base a una "desvalorización moral", cuando creyó, siendo niño, que él era una mala persona y que se encontraba en pecado. Para mí había sido semejante. Nos dimos cuenta que el relato de Adán y Eva en nuestra tradición habla de la pérdida de esa inocencia original. Cuando comieron del "árbol de la Ciencia del Bien y del Mal", es decir, cuando el ser humano se identificó con la mente, con el pensamiento dual... "vieron que estaban desnudos y sintieron vergüenza", es decir, perdieron su "inocencia". Al aparecer el sentimiento de separación, fruto de esa identificación con la mente, aparece también el dolor, el sacrificio, el esfuerzo y el miedo. Todo ello es traído por el pensamiento. Pero no todo

está perdido, porque Dios promete que "enviará a su Hijo para redimirles del pecado". Ese Hijo es la Consciencia del Sí mismo, que está aquí, al alcance de todos, porque es lo que realmente somos y hemos sido siempre.

Algunas hormigas aladas revoloteaban a nuestro alrededor y caminaban por el suelo, seguramente ya fecundadas y en búsqueda de un lugar en el que establecer un nuevo hormiguero. Había mariposas de múltiples colores y tamaños: naranjas, azules, blancas, amarillas y pardas. Los brezos estaban en flor y la hierba se había adornado con cientos de diminutas flores de color violeta rosado que nacían directamente del suelo, cubriéndolo tanto que había que caminar descalzos y con mucho cuidado para no pisar ninguna de ellas.

Nos bañamos en el río, entre cascadas y rápidos de agua helada. Dejamos que el agua se llevase "todo" como un símbolo de limpieza. Luego preparamos dos deliciosos bocadillos de sardinillas y los comimos al sol, con abundante fruta. Cogimos unas cuantas manzanas silvestres y las mordisqueamos para saborear su amargor, mientras reíamos como niños.



No teníamos bolsa para llevar las latas vacías de sardinas en la mochila, de modo que pensamos en enterrarlas y encontramos el lugar apropiado al pie del manzano silvestre. Mientras lo hacíamos, dije:

- ¿No se hace el último día de Carnaval una fiesta que se llama “El entierro de la Sardina”?

- Sí.

- ¿Y qué significa?

- Significa el final del personaje, de la mascarada de disfraces, de lo que “no somos”.

Miramos el envase de las latas y observamos que ponía “Sardinillas grandes Hoteles”, seguido de un dibujo de cinco estrellas. Nos reímos. El entierro se convirtió en una ceremonia consciente, que simbolizaba el entierro de la idea de ser este “disfraz”, este personaje inexistente como entidad separada, la creencia de ser

el “hacedor”. Ese personaje, ese “yo” no es “una” sardina, sino “múltiples sardinillas”, múltiples energías, tendencias o programas con los que vamos alternando en identificaciones continuas.

Las latas quedaron enterradas al pie del árbol del Conocimiento puro, de la Verdad, de la Inocencia, de la Visión Transparente, del Testigo, simbolizado por el manzano silvestre, y tras el entierro nos damos por “muertos”.

Entre risas, buscamos un lugar en que diese el sol para leer un rato. Encontramos una gran roca en medio de río, que brillaba iluminada entre las sombras de las hayas cargadas de hayucos. Nos acercamos y vimos que tenía forma de “trono”. Había dos auténticos tronos con asiento de musgo, y bajo ellos se encontraban dos cascadas, una a cada lado.

- El Rey y la Reina son el “Sí Mismo” —dijo mi compañero, haciendo referencia al título



del texto que llevaba en sus manos en ese momento para leer.

Nos sentamos. Continuamos con “La Llave Maestra de la Realización del Sí Mismo” de Siddharameshwar y lo terminamos. El libro finalizaba hablando del Yo permanente, más allá de lo transitorio, donde aparece un sentimiento de unidad porque todos los seres son “Yo mismo”; Aquello y lo Manifestado son una sola cosa. Sus últimas palabras, en sánscrito, corresponden al mantra del “satgurú”, que el maestro deja como regalo a sus discípulos.

Recogimos y descendimos la montaña caminando mientras entonábamos el mantra en una melodía espontánea a dos voces, que iban cambiando solas. Allí no había nadie caminando ni cantando; podían verse dos cuerpos aparentes, pero había una Consciencia única manifestándose en todas las cosas.

Conduje el coche —ya sin miedo— y recorrimos el camino de vuelta. A dos kilómetros encontramos un valle en el que había una enorme escultura hecha con troncos secos que representaba una gigantesca calavera.

- ¡Eso es para que no nos olvidemos de que estamos “muertos”! —dijimos los dos a la vez riendo.

Nos detuvimos y subimos hasta la escultura. Estaba hecha con troncos de árboles sin corteza, cortados y envueltos en mallas metálicas que los sujetaban para darles la forma de un esqueleto. Aunque desde lejos se veía sólo la calavera, en realidad simbolizaba un esqueleto completo, en parte cubierto por zarzas y arbustos. Los agujeros de los ojos eran de

la altura de una persona, y uno podía ponerse de pie dentro de ellos. Mi compañero se dio cuenta de que había un gran tronco curvo fuera de lugar, caído en el camino. Seguramente alguien lo había sacado de su sitio, porque hay quien juega a romper las cosas. Con gran esfuerzo lo cogió y lo colocó en su lugar, simétricamente a otro de la misma forma y tamaño.

- ¿Te has dado cuenta de que es la “costilla”? —le dije

- ¿De verdad?

Evidentemente, era la costilla. Soltamos una carcajada.

- ¡Pues he vuelto a poner la costilla de Adán en su sitio!

En ese momento llegaron cinco niños corriendo. Uno de ellos, de alrededor de 10 años de edad, se dirigió a mi compañero y le dijo:

- ¡Te he visto quitar un tronco, eso no se hace!

- No lo ha quitado —expliqué yo. Lo ha puesto en su lugar, porque alguien lo había sacado del sitio. ¡Y además con gran esfuerzo, porque pesaba bastante!

- Ah, bueno!—respondió el niño. ¡Yo soy el hijo del alcalde y en su nombre te doy las gracias!

Extendió su mano y mi compañero se la estrechó. Yo miraba estupefacta.

- La humanidad te da las gracias por restituir la costilla de Adán —le dije a mi compañero en voz baja mientras reía.

- El ser humano necesita volver a ser uno, integrar lo masculino y lo femenino y estar completo por fin —susurró él con los ojos



brillantes de emoción. Eso es muy importante, sobre todo para los hombres.

Los niños se pusieron a jugar, trepando entre risas por los troncos de la calavera, subiéndose por la nariz, entrando por los ojos, y utilizando el interior del cráneo como cabaña.

- Cuando muere la idea de ser un organismo cuerpo-mente, se recupera la inocencia original. El que está muerto ya no puede temer a la muerte.

- ¡Y danza en este mundo de lo manifestado con una alegría limpia y pura, como los niños sobre la calavera!

Cogimos de nuevo el coche y continuamos la vuelta. En la carretera, dos vacas con sus dos terneros caminaban despacio impidiendo que los vehículos los adelantasen. El poder de la inocencia era capaz de detener el mundo.

Al llegar al pueblo, el último rayo del sol poniente iluminaba el campanario de la iglesia. Todos los demás edificios estaban en sombra.

En el puente, un pajarillo muerto aguardaba que alguien recogiese su cuerpo.

Nos detuvimos a mirar a los niños jugando en los columpios de un parque desde la barandilla de piedra. Uno de los niños se dio un golpe en la boca al bajar por el tobogán, y su madre lo abrazó mientras le limpiaba la sangre y le decía que “no había sido nada”.

- Esa inocencia y ese no-miedo, esa libertad y poder, no eximen del dolor mientras hay un cuerpo — reflexioné en voz alta al ver la escena del niño.

- Es cierto — respondió mi compañero, pero cuando uno se da cuenta de que no es el cuerpo, el dolor “no es nada”.

En la casa de aldea donde nos alojábamos nos esperaba una suculenta cena en el menú. La disfrutamos como una fiesta de funeral. Después del postre, la dueña de la casa se acercó a la mesa y nos devolvió los carnés de identidad que le habíamos dejado ayer. Mi compañero exclamó:

- ¡Nos devuelven el carné!

- ¿Y qué?

- ¡Se nos devuelve nuestra identidad! ¿No lo ves? Cuando muere la identificación con la persona es justamente cuando recuperamos nuestra verdadera identidad!

Reímos. Habían pasado tantas cosas, que pensábamos que si lo contásemos, nadie podía creerlo. Ya en la habitación, cogí un cuaderno y un boli, y tomé unas pequeñas notas sobre este día.

- ¡Ya no puede ocurrir nada más! —dije cuando estaba anotando lo de los carnés de identidad.

Pero apenas había pronunciado estas palabras, se terminó la tinta del bolígrafo.

- Bueno, lo del boli era lo último, un chiste de despedida de la Inteligencia de la Vida —dije riendo.

- Nunca se sabe ... —respondió mi compañero.

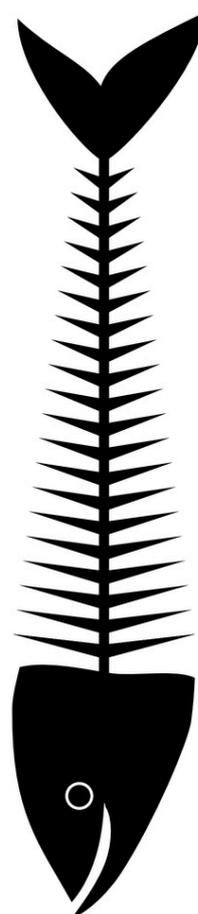
- Vamos a dormir antes de que pasen más cosas, que ya no tengo boli para escribirlas. ¿Qué hora es?

- Las 12 en punto.

“La hora en que terminan o empiezan los encantamientos”, pensé mientras me tumbaba y apagaba la luz . La identificación con el cuerpo y la mente es el gran “encantamiento” del ser humano.

Este día había significado un profundizar en esa dirección, con las intensas vivencias que habían tenido lugar. La Inteligencia de la Vida había construido una bella trama, y entre bromas y risas había tenido lugar un gran aprendizaje.

Al día siguiente escribí una canción infantil para recordarlo:



## EL ENTIERRO DE LAS SARDINAS

Bajo un manzano silvestre  
hay dos latas enterradas  
de sardinillas en salsa  
de muy importante marca.

Al funeral de sus cuerpos,  
y ¡cómo no! de sus almas,  
asistieron las manzanas  
y las hormigas aladas.

Se reían las hormigas,  
Se reían más las hayas.  
Y en medio del limpio río  
se reían las cascadas.

¿Por qué llorar a los muertos  
cuando estaban muertos ya?

¡Será mejor que cantemos!

Y empezaron a cantar:

“Sardinita, sardinita,  
que creías ser real,  
como el disfraz de los niños,  
cuando llega carnaval.

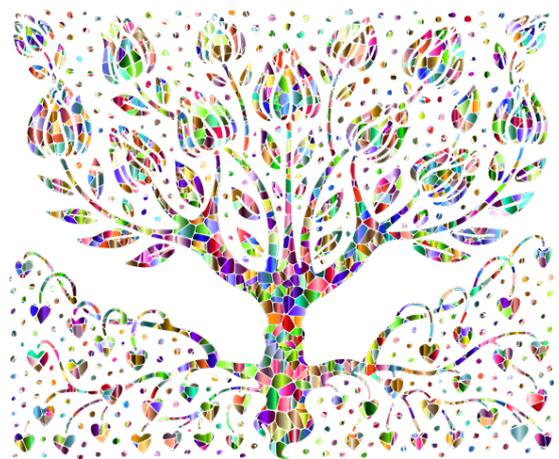
Sardinita, sardinita,  
te acabamos de enterrar,  
y para que no lo dudes  
la calavera verás”

Luego les dieron un trono  
de grandiosa majestad,  
hecho de musgos y piedra,  
bajo el sol de la Verdad.

Y dijeron en silencio:  
“Ahora que estáis muertas ya,  
podéis disfrutarlo todo  
pues por fin sois Todo ya”

“Sardinita, sardinita,  
que creías ser real,  
como el disfraz de los niños,  
cuando llega carnaval.

Ahora, muerta y enterrada,  
cántate en tu funeral  
y disfruta tu inocencia,  
¡tu Inocencia original!



## CAPÍTULO 8

### HUELLAS DE DINOSAURIOS:

#### Los viejos patrones de energía



Esa mañana fuimos en coche a un pueblo cercano para comprar algún recuerdo que llevar a nuestros hijos, pero la única tienda de artesanía de la zona estaba cerrada. Junto al lugar donde aparcamos había un cartel explicativo acerca de los yacimientos de huellas de dinosaurios cercanos, por lo que decidimos visitar uno.

Ascendimos por carretera hasta un pueblo casi deshabitado, y recorrimos sus calles. Escuchamos los ruidos estrepitosos de tejas rompiéndose contra el suelo, y observamos que en una de las pocas casas que parecían vivas, estaban renovando el tejado. Los obreros lanzaban desde allí las tejas viejas a la calle, donde los pedazos se iban amontonando. Pasamos con cuidado, mientras mi compañero decía:

- Las tejas son como las viejas creencias y pensamientos. Un retiro es una forma de renovar nuestro tejado mental, sustituyendo esas ideas por “pensamientos amigos”, como decía Consuelo. Los “pensamientos amigos” son los que nos ayudan a acercarnos a lo que de Verdad somos.

- Quizás es más apropiado decir que son los que “menos entorpecen la manifestación de lo que de Verdad somos”, porque no hay forma de que los pensamientos “acerquen” a algo que ya está aquí y ahora.

- Cierto.

La idea de “proceso sí” o “proceso no” era una de las que más rompederos de cabeza me habían dado en estos últimos años. Había leído autores advaitas que aseguraban que no había nada que hacer, y Consuelo en cambio insistía en que había que contemplar y contemplar las verdades que íbamos descubriendo, e investigar para discernir lo falso de lo verdadero. Ella, con la enorme lucidez que la caracteriza, explicó un día que ambas cosas —proceso y no proceso— eran ciertas. En lo aparente hay un proceso, una especie de predisposición o de entrega al Ser, que se va haciendo poco a poco, como si la Luz se fuese abriendo camino. En ese camino, la propia Luz atrae más Luz, porque el discernimiento que va teniendo lugar ayuda a ver cada vez mejor, y son muchos los “errores” que hay que ir iluminando. Pero la persona no puede hacer nada. Si surge una identidad que trata de apropiarse el mérito de ese discernimiento, todo se viene abajo y sólo se consigue un ego todavía más duro y más fuerte. En lo Real no hay proceso alguno, porque esa Luz es lo que somos y hemos sido siempre. En lo Real no

puede haber proceso, porque está fuera del tiempo.

Salimos del pueblo y cogimos el coche. No había rastros de huellas de dinosaurios por ninguna parte, y nos fuimos pensando que no íbamos a verlas. Pero a poca distancia, en una zona de carretera muy estrecha, vimos un cartel que indicaba que estaban allí mismo, en una gran roca a nuestra derecha. Las vimos sin poder bajar del coche, pues no había ningún lugar para aparcar hasta bastante más abajo.

- Los dinosaurios son los viejos programas de nuestro cerebro, que aparecen cuando levantamos las “tejas” - dijo mi compañero

Así era. Había leído recientemente los nuevos descubrimientos sobre los programas biológicos que están en todos los animales y en el ser humano, como huella imborrable de esa biología ancestral. Dado que me interesaba el tema, lo había estudiado a fondo. Los programas de amenaza en el territorio, o de miedo a morir de hambre, o de marcar los límites de lo que es “mío”, o de no poder conseguir o digerir la presa... estaban grabados a fuego por la biología en lo profundo del cerebro. Para los seres humanos, el “territorio” es la familia, el trabajo, la casa, o incluso una idea o un sistema de creencias, y la “presa” es el objetivo de conseguir un coche, un trabajo, una pareja, un prestigio ante los demás, o cualquier situación que nos planteen la vida, incluso la propia realización espiritual. Cuando nos encontramos en una situación que no podemos “digerir”, y la vivimos con contrariedad y resistencia, se dispara el programa del dinosaurio carnívoro que había tragado una presa demasiado grande y corría peligro de morir: Las células secretoras del estómago

prolifera para poder fabricar más ácido y enzimas. El dinosaurio evitaba así la muerte, pero como el cerebro humano no puede distinguir lo material de lo simbólico, las células proliferan igual que en el dinosaurio para resolver el conflicto del problema externo —vivido como algo indigesto, con el resultado de una úlcera o un cáncer de estómago. Lo psíquico y lo físico no sólo van juntos, sino que son una sola cosa moviéndose en una danza con profundo sentido biológico. Y lo mismo ocurre cuando aparecen las depresiones o las llamadas enfermedades psiquiátricas: Todas ellas tienen su origen en la activación de varios programas biológicos que en este caso se presentan a la vez, y todas ellas tienen también un sentido. Al parecer, en el escáner cerebral se pueden localizar todos los conflictos que un organismo tiene o ha tenido —pues dejan su inefable huella, siempre dispuesta a reactivarse, y de este modo se puede hacer una lectura exacta de la vida de una persona, con sus situaciones conflictivas y sus enfermedades (ya que ambas van unidas) presentes y pasadas, sin conocerla.

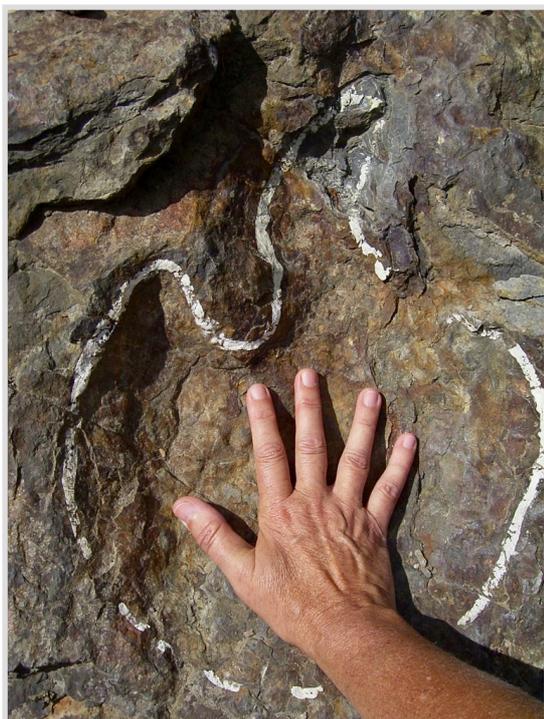
- ¿Te has fijado? ¡La vida no nos ha dejado detenernos en las huellas! Las hemos visto, pero no hemos podido parar. Hemos seguido adelante. Creo que es eso lo que



tenemos que aprender. No detenernos, no perder el tiempo mirando los viejos programas biológicos. Verlos cuando surgen “debajo de las tejas”, pero nada más. Nuestra mirada debe estar enfocada en lo que somos más allá de esos programas.

- Tienes razón. Creo que eso es muy importante para mí —respondí.

Consuelo decía, haciendo referencia al mito de la Caverna de Platón, que *“vivimos entretenidos clasificando sombras, cuando lo que tendríamos que hacer es salir de la caverna”*. A mí siempre me había encantado “clasificar sombras”, analizar los conflictos de los pacientes como si tuviese un bisturí en la mano. Disfrutaba con ello y a veces creía que lo hacía con lucidez, y con buenos resultados. Aunque mi trabajo era como médico de familia en la sanidad pública, me definía como una cirujana del alma, y los pacientes venían a contarme todos sus problemas. ¡Qué ridículo me parecía ese papel en esos momentos, y que “ego” tan gordo se había creado detrás del deseo de ayudar a los demás!



Las huellas de los dinosaurios habían sido un fuerte impacto. Más tarde, en otra carretera, pudimos hacer fotos en otro yacimiento.

Nos gustaría aprender siempre con bromas y con risas, pero a veces la vida nos pone en situaciones que no son fáciles, situaciones en las que se disparan esos viejos programas con sus energías alimentadas de continuo. Cada uno tenemos nuestros raíles prioritarios, por los que descarrilamos con mayor facilidad, pero no son mejores unos que otros, y nadie se libra.

Me daba cuenta de que no hay salida para ello en el nivel del pensamiento. Uno puede hacer todas las terapias del mundo, asistir a los mejores médicos o sanadores... pero las huellas de los dinosaurios siguen ahí. ¿Por qué? Porque son las leyes de la biología, de la naturaleza, dirigidas a la conservación de las especies! Lo ponía en el billete que compramos para venir a esta vida, esas eran las reglas del juego, pero ahora queremos hacer “reclamaciones”, porque nos gustaría que fuese de otra manera! Nuestras preguntas son en realidad muchas veces una forma encubierta de protestar, de decir que querríamos otra cosa.

¿Y el por qué del porqué? ¿El porqué último de todo esto?. Desde nuestra mente limitada no podemos encontrar una respuesta. Los sabios dicen que lo Divino juega a esconderse para encontrarse a sí mismo. Eso es algo que me gusta, porque si lo Divino soy yo misma se trata de mi propio juego. ¿Por qué preocuparse entonces? Pero no deja de ser una creencia, así que prefiero quedarme en el

no saber, simplemente, aceptando la limitación de esta mente en este momento.

Arrodillados sobre la roca abrazamos las huellas de dinosaurios poniendo nuestras manos sobre ellas. Al hacerlo, abrazábamos todos esos programas biológicos, todos esos viejos conflictos que están en nuestros organismos, y que son sólo sombras que aparecen para recordarnos la Luz que somos, la Luz que abraza y trasciende todo.

En esa Luz, en esa Consciencia que es el verdadero Ser, no existe el conflicto.

## HUELLAS DE DINOSAURIOS

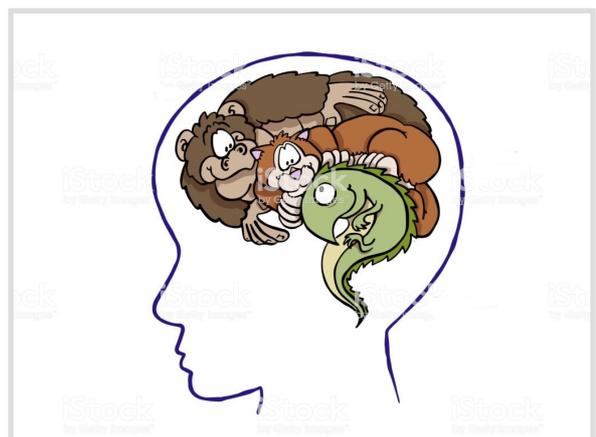
Tras los muros de piedra  
del monasterio,  
al cesar las palabras  
del pensamiento,  
fui levantando tejas  
de este tejado,  
que se llama "cerebro"  
en lenguaje humano.

Pero bajo las tejas,  
agazapados,  
huellas de dinosaurios  
se destaparon.  
Las viejas energías,  
alimentadas  
por años, horas, vidas,  
sacan la cara.

Huellas de dinosaurios,  
paso y os miro,  
pero no me detengo  
en mi camino.  
Dinosaurios de ira,  
miedo y deseo,  
sois huellas que el pasado  
grabó en el cuerpo.

Ese cuerpo que es  
Templo de Vida  
donde en la lucidez  
la Luz se mira,  
abraza en el silencio  
sus energías  
y a través del dolor,  
mira hacia arriba.

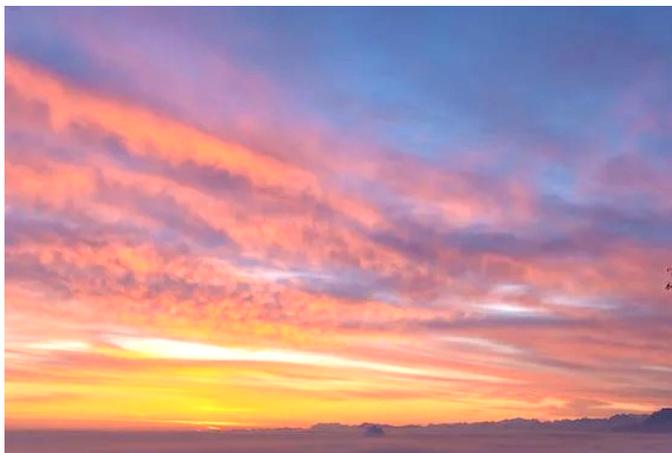
Porque sabe que Dios  
pintó jugando  
huellas de dinosaurios  
bajo el tejado.



## CAPÍTULO 9

### PIÑONES EN EL BOLSILLO:

#### "Amanecer de la Libertad"



Vimos el amanecer mientras estábamos sentados con la mente en contemplación. El sol iluminó los tejados y se reflejó centelleante en cada una de las hojas de los árboles del valle. Subimos a desayunar los primeros y después de comprar el pan para los bocadillos y la fruta nos dirigimos, con el plano bien estudiado, a buscar el camino de las hayas. Llevábamos una toalla por si encontrábamos algún lugar para bañarnos.

Esta vez cogimos la senda correcta, y caminamos durante casi dos horas cuesta arriba. Hacía mucho calor, pero los grandes pinos y hayas de los bordes del camino daban una fresca sombra. Se respiraba un profundo silencio en el que emergían los cantos de los pájaros y el sonido del agua que durante estos días nos acompañaba incesantemente. Un agua siempre diferente, con miles de voces y armónicos continuamente cambiantes y múltiples.

Buscábamos un modo de descender y cruzar el río, y finalmente lo encontramos.

Desde allí exploramos otras sendas y finalmente hallamos un lugar solitario con varias pequeñas cascadas y una gran alfombra de musgo que cubría el suelo y la pared de roca.

Mi compañero se bañó hasta el agotamiento, esta vez sin nada de ropa, como un oso salvaje, disfrutando hasta lo inconcebible al bajar por los toboganes de las cascadas y al dejarse masajear la espalda por lo rápida corriente del río en los "yakuzzi" naturales. Yo, más cautelosa con el frío del agua, tomé un baño menos apasionado, y me dediqué a caminar por los alrededores buscando establecer un mapa para la vuelta, ya que nos habíamos alejado bastante de la ruta principal. Me di cuenta de que estábamos, efectivamente, lejos de todo lugar visible. Aprovechamos para seguir desnudos y disfrutar de esa inocencia original que habíamos redescubierto.

Dos pequeños pájaros de pecho pardo rojizo nos acompañaban desde hacía varias horas, curiosos por cada movimiento que hacíamos. Eran un macho y una hembra. Se veía que formaban una pareja, pero cada uno tenía su lugar y se comportaba de modo diferente. Sus trinos eran también distintos y únicos.

Comimos los bocadillos y la fruta, y mientras él dormía una siesta sobre el musgo yo me puse a escribir.

Al sentarme sobre una roca me di cuenta de que todavía llevaba los nueve piñones en el bolsillo. Los pájaros estaban a mi lado, mirándome entre las ramas de un sauce que hundía sus raíces en el río. Recapitulé sobre la pareja. Observé cómo la Inteligencia de la vida nos había hecho encontrarnos en el camino. Al principio

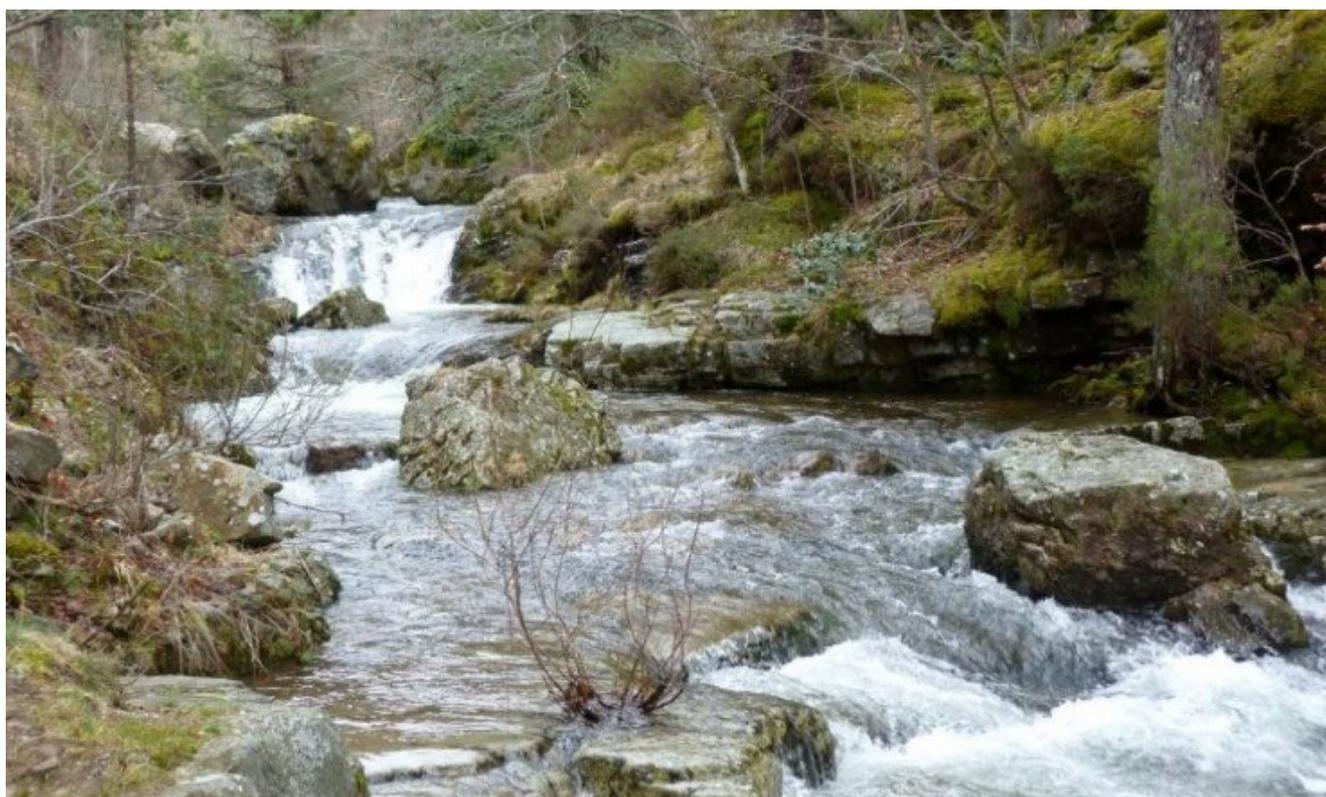
creímos ser dos personas “especiales”, que podían hacer juntos “grandes cosas” en la vida, especialmente dentro del campo de las medicinas complementarias, pero por suerte habíamos desenmascarado esa “presa” hacía tiempo, y habíamos abandonado el deseo de realizaciones personales. Aprendimos mucho, y fuimos poniendo luz sobre innumerables aspectos a lo largo de los años, pero ambos teníamos profundas carencias afectivas, y una tendencia enorme a la autocrítica y al sentimiento de culpa. Eran nuestras “huellas de dinosaurios”, y nos hacían entrar en crisis de vez en cuando.

Quizás debido a ello, no habíamos dejado de vivir apegados al uno al otro, totalmente dependientes, arrastrando las alas como dos mendigos de un amor que nunca podía terminar de ser saciado. No podía saciarse, porque era sencillamente un espejismo.

Cuando asistimos al primer retiro con Consuelo Martín, vimos que la relación necesitaba alimentarse de libertad, y

empezó un proceso en esa dirección; un proceso que no por verse claro resultaba fácil, pues los viejos programas se seguían disparando y eso era inevitable. De todos modos, la novedad es que ya no le dábamos importancia. Afortunadamente solía ocurrir que cuando uno de los dos entraba en crisis el otro se mantenía lúcido, de modo que podía ayudar a contemplar lo que estaba ocurriendo y a romper el espejismo de la identificación con el pensamiento y la emoción en el otro. Nos parecía un privilegio estar juntos en el mismo camino y podernos apoyar de este modo. Cada crisis era entonces una oportunidad para aprender y consolidaba la relación.

Pero en este retiro y en los días que llevábamos en estas montañas de La Rioja, nos habíamos dado cuenta de que no había ninguna “relación” que “consolidar”, ni ninguna “pareja” que “mejorar”. Estos organismos, estos cuerpos y mentes, estas personas, eran —como decía Ranjit, un



sabio hindú— sólo “una fábrica de excrementos”, algo completamente perecedero, moviéndose en una realidad aparente. “*Todo esto es ‘cero’*”, repetía una y otra vez; “*Si todo lo que usted cree que es, es ‘cero’, entonces ¿por qué inquietarse?*”. Dos cuerpos —a los que llamamos nuestros— estaban caminando ahora uno al lado del otro, pero tarde o temprano, dentro de la realidad relativa del tiempo y el espacio, eso se terminaría, como todas las cosas. Sin embargo nuestra verdadera esencia, lo que somos de Verdad, no es esto, ni eso, ni aquello. No somos un cuerpo, ni una profesión, ni una pareja. Somos sólo Consciencia. Y desde esa Consciencia no hay apego alguno que superar ¿Cómo puede haber apego en el Todo? Y si surge en la persona, también eso sigue formando parte de ese Todo. Ahora estábamos viviendo desde ahí; esto no se trataba de una teoría leída ni escuchada, sino de la vivencia más sólida de toda nuestra vida.

Cuando mi compañero se despertó, jugamos en el bosque y en el río hasta que empezó a hacerse tarde y decidimos emprender el camino de vuelta.

Cruzamos el río saltando por las grandes rocas, y nada más llegar al sendero, algo me llamó la atención al pisarlo. Parecía un palo más, como los cientos que estaban desparramados por el suelo, cada uno único en su forma, pero enfoqué la atención y vi que se trataba de un asta de ciervo. Se la mostré a mi compañero. Nos pareció bellísima. Un poco más adelante, esta vez bien visibles en mitad del camino, había un grupo de huesos: dos vértebras, el sacro, un hueso de la pata delantera, otro de la trasera, y una rama de la mandíbula inferior con los dientes. Los



guardamos en la mochila, junto con él asta de ciervo. Nos miramos sonriendo:

- La Vida insiste en el tema de la muerte y de lo transitorio.
- Si. Parece que insiste.

Estamos vivos porque la materia se organiza y estructura por el Poder de la Vida, únicamente. La vida en los cuerpos es muy corta, es un pestañear, un abrir y cerrar los ojos, igual para el ciervo que para nosotros —pensé. Pero la Consciencia está entera aquí y ahora, en cada segundo eterno. Eso es lo que somos, y en esa Totalidad los cuerpos aparecen y desaparecen.

La Vida se vive a través de nosotros en el eterno nacimiento y muerte de cada instante presente.

Seguimos adelante. Mientras caminaba sumergida en esa Presencia desaparecían las nociones de tiempo y de espacio.

Comenzó a llover y nos tapamos con la toalla que llevábamos, sujetándola cada uno desde un extremo con su bastón.

- ¡Parecemos una procesión llevando a la Virgen! —dijo mi compañero. La procesión de los muertos llevando los huesos a cuestas!

Me reí con ganas. La toalla era muy llamativa, de grandes cuadros de color rojo y naranja, y la imagen resultaba francamente divertida.

Ya eran más de las siete de la tarde, pero todavía no se había puesto el sol. De repente dejó de llover y salió un arco-iris en el horizonte, frente a nosotros. Me detuve. Hasta ahora, los arco-iris habían sido para mí la cosa más bella del mundo, pues significaban la unión del cielo y de la tierra, el puente entre la identidad ilusoria y el Sí-Mismo real, y siempre me quedaba extasiada contemplándolos. En ese momento, en cambio, el arco-iris era algo tan extraordinario como todo lo demás, porque todo me parecía extraordinario, cada cosa emergiendo en el eterno presente de la Consciencia Única. Esos siete bellos colores eran mirados aparentemente por unos ojos que pronto — también aparentemente— morirían, pero desde la Consciencia eso no importaba.

Continuamos caminando. Los piñones seguían en el bolsillo, como símbolo de esos programas: apegos, miedos, dependencia... que emergen por la identificación con el cuerpo y con los pensamientos. Seguirían emergiendo probablemente... pero ahora eso ya daba igual.

Somos ese Amor que buscamos. Nadie nos lo tiene que dar. La consciencia dormida crea ataduras, pero al despertar nos abrimos a la Libertad. Nada externo nos va a dar esa Libertad. Somos libres desde dentro. Encontramos la Libertad en la Consciencia que somos.

La Libertad está en Ser esa Consciencia que siempre hemos sido.



## PIÑONES EN EL BOLSILLO

(Recapitulación de 9 años de vida en pareja y de estos 9 días)

Recogí nueve piñones  
del jardín del monasterio,  
para nuestro aniversario  
poder celebrar con ellos.

Primero, sobre tu mesa,  
esperaron y esperaron,  
y después, en mi bolsillo,  
se quedaron olvidados.

Otra fiesta y otro brindis,  
que no estaba en lo pensado,  
tejidos con el silencio,  
el alma había preparado.

¡Los piñones son apegos,  
alimento para el “ego”,  
y los frutos del “ahora”  
son alimentos eternos!

La Luz de la Inteligencia  
nos acercó en el camino,  
y creímos ser dos soles.  
¡Estábamos confundidos!

Agarrados de la mano,  
ambas alas arrastrando,  
apegado el uno al otro,  
dos mendigos caminando!.

Luego miramos arriba,  
y las manos se soltaron.  
Supimos que en el Amor  
no hay ataduras ni esclavos.

La luna, redonda y fría  
del miedo, se fue rodando.

Y en el horizonte claro  
fue amaneciendo despacio.

Vino el viento y la tormenta.

Vino el río y las cascadas,  
que lavaron nuestros cuerpos  
y limpiaron nuestras almas.

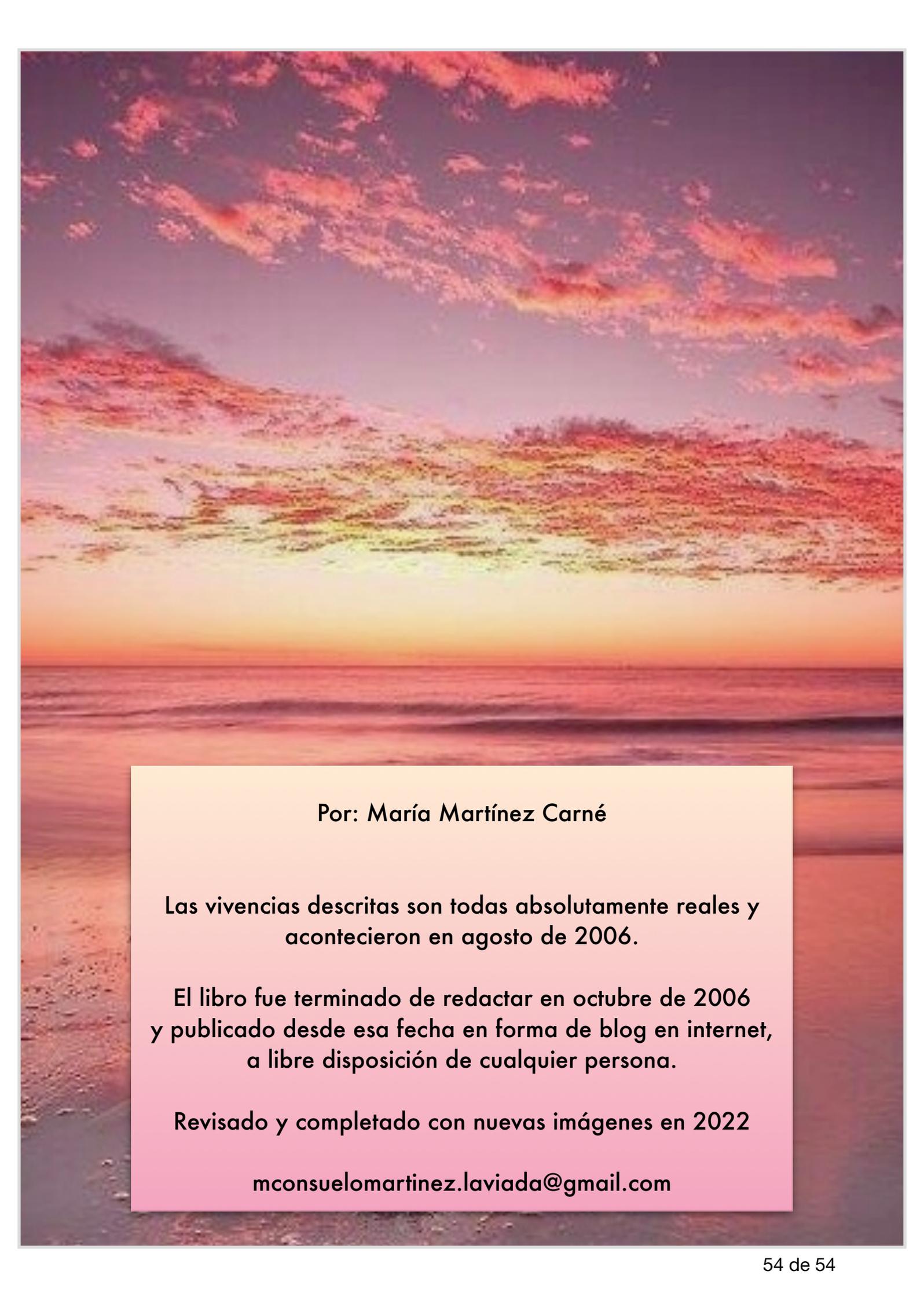
Los huesos de un joven ciervo  
estaban en el camino,  
recordando que los cuerpos  
sólo son porque están vivos.

El sol iluminó el cielo  
en lo profundo del bosque,  
y dibujó un arco-iris  
antes de caer la noche.

Siete colores que ven  
unos ojos en el mundo  
y sólo Una Luz que mira,  
sin tiempo, allí en lo profundo.

“Abrir y cerrar de ojos”  
es la vida en este mundo,  
pero la Consciencia está  
entera, en cada segundo.

Dos cuerpos siguen andando,  
piñones en el bolsillo,  
y Una Libertad sin Nombre,  
amanece en el Vacío.



**Por: María Martínez Carné**

**Las vivencias descritas son todas absolutamente reales y  
acontecieron en agosto de 2006.**

**El libro fue terminado de redactar en octubre de 2006  
y publicado desde esa fecha en forma de blog en internet,  
a libre disposición de cualquier persona.**

**Revisado y completado con nuevas imágenes en 2022**

**[mconsuelomartinez.laviada@gmail.com](mailto:mconsuelomartinez.laviada@gmail.com)**