



ÍNDICE



Breves palabras	11
Así en la tierra.....	13
Senderos que se bifurcan.....	16
Un mapa para acompañar el viaje.....	20
El vergel. El desafío de resalvajarnos.....	29
Primera estación	31
Rehabitar el mundo.....	33
Comer lo silvestre	36
Cómo aprovisionarnos de plantas	42
El botiquín verde: modos de uso.....	64
Conservación de las plantas.....	65
Cosechas por estación	68
La cofradía de los pájaros.....	73
Alta en el cielo: el sutil encanto de las nubes.....	88
El jardín secreto. Habitar los sentidos	103
Segunda estación.....	105
¿Cuántos sentidos tenemos?	107
El río fantástico. Reencender la imaginación	135
Tercera estación	137
Prácticas para cultivar la imaginación	140
El pico visionario. Contar una nueva historia.....	163
Cuarta estación	165
La mitología personal	168
El viaje del héroe: el gran relato	171

El pantano. Integrar la sombra	181
Quinta estación.....	183
La proyección: mecanismo clave para detectar la sombra.....	186
Del mandala a la mandorla	192
La aldea. Cultivar los vínculos	197
Sexta estación	199
La primera herida	202
El otro mágico y la diferenciación	205
El fuego sagrado. Oficiar ritos y ceremonias	215
Séptima estación	217
¿Qué es un rito y por qué perdura su poder?	218
El faro. Aquietar y enfocar la mente	233
Octava estación	235
Tomar el único asiento	239
Cómo meditar	240
La respiración consciente	245
El océano infinito. Vivir desde el corazón	253
Novena estación.....	255
Revalorizar las emociones.....	258
Como en el cielo	285
Agradecimientos	289
Bibliografía citada y consultada	291
Sobre la autora	295



BREVES PALABRAS

para quienes se saltan los prólogos



¿Notaste alguna vez que diferentes libros requieren diferentes formas de moverse a través de ellos? Hay libros para peatones y libros para velocistas. Hay libros que te hacen caminar lentamente a través de ellos, como si estuvieras paseando por un parque. Otros quieren que simplemente te balanceses en una hamaca imaginaria, incluso mientras los estás leyendo en el metro en hora punta.

Donde vive el asombro es un libro para bailarines. Si te gusta bailar, bailarás a través de sus páginas y si necesitas aprender a leer bailando, no podrías encontrar un instructor más talentoso que Fabiana Fondevila.

Como el mejor de los maestros, esta autora enseña jugando. Casi sin darte cuenta, te llevarás ideas valiosas de psicólogos, antropólogos, biólogos y otros maestros, y te encontrarás con grandes poetas. Pero el proceso de aprendizaje será diferente del que conociste en la escuela. Esta vez, redescubrirás el arte del juego serio. Este es un arte que dominamos de niños y del que, por desgracia, las escuelas nos privaron a la mayoría de nosotros. Incluso si tuviéramos la mejor de las educaciones, el dicho se sostiene: «La infancia

es demasiado corta para convertirnos en el niño que estamos destinados a ser».

Pero no es demasiado tarde. Cada ritual ofrece a nuestro niño interior una forma de juego con propósito y significado, y este libro nos enseña cómo convertir las acciones simples de la vida diaria en rituales. En la medida en la que adquirimos el arte de celebrar cada momento de esta manera, aprendemos a extraer el significado más profundo de la vida.

Cuando comiences a leer este libro, prepárate para realizar un viaje diferente de cualquier otro que hayas realizado. En este viaje no caminarás, ni cabalgarás, ni volarás; bailarás. El asombro nos hace bailar, bailar como en una boda —la boda sagrada entre nuestro *animus*, que asciende a los reinos de la razón, y nuestra *ánima*, que desciende a los sentimientos—. Con un paso, explorarás los ejercicios que pueden llegar a ser, para ti, la parte más disfrutable y transformadora del libro.

«Estamos pereciendo por falta de asombro» escribió G. K. Chesterton. Pero no necesitamos perecer. En el torrente de desencanto en el que hoy vivimos, un libro que nos ayuda a descubrir *dónde vive el asombro* nos ofrece un salvavidas.

Hermano David Steindl-Rast*

Orden de San Benito

En la fiesta de Candelarias, 2018

* David Steindl-Rast estudió artes, antropología y psicología, y fue uno de los primeros católicos en recibir formación en budismo Zen. Es un especialista en diálogo interreligioso, orador y autor de una decena de libros, varios de ellos traducidos al castellano. Su video «Un buen día» recorrió el mundo con su llamado a vivir una vida de asombro y gratitud.



ASÍ EN LA TIERRA



Instrucciones para vivir la vida:

Prestar atención.

Rendirse al asombro.

Contarlo

Mary Oliver

Tenía unos ocho años. Mis padres habían comprado un terreno en las afueras de Buenos Aires, en una zona que alguien alguna vez bautizó, con más romanticismo que sentido de la realidad, «Las colinas». Íbamos todos los fines de semana, salvo tormenta, a plantar árboles y verduras, cavar acequias a pico y pala y jugar a que teníamos un hogar allí, en la naturaleza.

Apenas mi papá estacionaba el Renault sobre la huella de pasto, mis hermanos y yo nos colgábamos de la tranquera como quien se arroja a los brazos del amado. La tranquera se abría... ¡y salíamos a la carrera! No recuerdo hasta dónde llegaban mis hermanos, pero yo corría hasta quedar sin aliento, casi siempre poco antes de llegar al alambrado opuesto.

El aroma a pasto y tierra seca, los yuyos* altos que me rozaban la nariz, el espacio que se abría en todas las direcciones –más

* Malas hierbas, maleza.

espacio del que una chica de departamento había visto jamás—, me provocaba una borrachera de alegría que duraba toda la tarde, el viaje de vuelta, y hasta que se hacía la hora de volver al colegio.

Nunca hubo una casa en ese terreno, como soñó mi padre (nunca modesto para los sueños, en verdad vislumbraba cinco: una en el centro, para su vejez junto a mi madre; cuatro alrededor para nosotros, los hijos). No hubo casa, pero sí hubo zapallos,* melones, sandías, un sendero de eucaliptos, un galpón de cemento, una manguera eterna. Y, para mí, una huella en el alma a la que volvería décadas más tarde, a buscar respuestas a preguntas que ya entonces empezaban a insinuarse: preguntas de parentesco profundo, de la naturaleza del vínculo con el mundo, de *pertenencia*.

Esas aventuras campestres viajan conmigo todavía, en una suerte de altar nómade que, por fortuna, solo existe en mi imaginación. De existir en el mundo material, ya se hubiera vuelto sepia hace tiempo, y no habría estante ni arcón capaz de contener todo lo que ahí vive. Quizás, más que a un altar se parece a un diario naturalista: cada día, se inscriben ahí nuevos descubrimientos y deslumbramientos. Desfilan por sus páginas los gestos diarios (nimios y extraordinarios) de las personas que quiero, los colores (el turquesa del cielo de Buenos Aires, el verde del pajonal ribereño, el morado de las *dondiego de día* cuando sale el sol, el negro filigrana de los árboles al anochecer); las texturas (el pasto, la piel, la madera), los aromas (los tilos a la sombra, los pinos al sol), los asombros (la vía láctea, la bondad de algunas personas, la música de ciertos poemas); el amor en todas sus gradaciones.

Todo ello forma parte de mi panteón personal, el reservorio siempre creciente que honra y celebra a «lo sagrado». Soy consciente del halo de solemnidad que envuelve a la palabra; la uso con la intención de des-solemnizarla.

* Calabaza.

Originalmente, «lo sagrado» era lo que ocurría dentro de la iglesia y «lo profano», lo que transcurría fuera de ese umbral. En la visión que propongo en estas páginas nada queda fuera de la órbita de lo sagrado, porque no se trata de un lugar ni de un objeto, sino de una forma de mirar y sentir al mundo.

Como el escritor y granjero Wendell Berry, siento que «no hay lugares sagrados y lugares profanos; hay lugares sagrados y lugares profanados». Si lo sagrado está en la mirada que percibe el amor y el misterio en el corazón de la vida, profanar es desconocer o violentar ese amor y ese misterio, desconocer o violentar los lazos que nos unen. Profano es el cinismo, la denigración, la humillación, el desprecio. Y debo decir que no es coto de unos pocos seres bestiales. Sin quererlo, todos profanamos alguna vez, cuando actuamos con impiedad a causa del miedo, con rencor por causa de la confusión, con fiereza por no poder albergar alguna emoción difícil.

Las prácticas que ofrecen estas páginas buscan restaurar las cualidades del corazón que nos ayudan a ver, apreciar y celebrar lo sagrado en los pequeños sucesos de cada día, y a través de ellos, a la vida misma. Todas nacen de la misma intuición: que si el misterio existe, está presente en el hormiguero en la misma medida que en el pico nevado; que el amor es nuestra verdadera naturaleza, no importa cuán rica o pobremente la expresemos en cada momento; que, si somos una amalgama de espíritu y materia, uno habrá necesariamente de abrazar a la otra, como la noche penumbrosa cede paso al día.

Ese es el viaje que aquí propongo: despabilar la mirada, despertar los oídos, agudizar el olfato, respirar hondo. Explorar nuestras vidas con audacia de navegantes, enloquecer de amor por el mundo pródigo y salvaje, y, al final del camino, como piratas de buen corazón, devolver el tesoro en cuya búsqueda partimos.

≈ Senderos que se bifurcan ≈

Desde el principio, el ser humano ha buscado comprender las leyes que gobiernan el universo, el rol que le corresponde en la gran orquesta cósmica, el sentido último de la existencia, marcada por la constante contraposición entre alegría y dolor, belleza y horror, asombro y angustia, vida y muerte.

Esta búsqueda por el sentido llevó a la humanidad a sumergirse, desde sus albores, en la experiencia espiritual. Y esta exploración tomó, mayormente, dos caminos, siguiendo los dos movimientos cósmicos descritos por Platón y los neoplatónicos: una direccionalidad ascendente, que va de la materia al Espíritu, y una descendente, que va del Espíritu a la materia. Según esta visión, el cosmos es un todo multidimensional, compuesto por corrientes ascendentes y descendentes de amor divino.

Los pueblos y tradiciones que adoptaron el rumbo ascendente —las religiones monoteístas (con notables excepciones, como san Francisco de Asís, y místicas medievales como Hildegarde de Bingen)— buscaron al Espíritu en las alturas y priorizaron valores «masculinos» como la visión pura, lo celestial, lo trascendente. Mediante rezos, meditaciones, ayunos y austeridades, estas tradiciones procuraron mayormente dejar atrás el mundo sufriente y fallido de las formas para acercarse a la fuente luminosa y eterna de todo lo que existe.

Los pueblos que adoptaron la visión descendente —las culturas paganas, chamánicas, predominantemente matriarcales— hallaron lo divino reflejado en cada eslabón de la trama, y cultivaron valores femeninos, privilegiando los vínculos, los sentidos, lo terrenal, lo inmanente. Más que aspirar a la iluminación, estos pueblos se sumergieron en el submundo, que es el reino del alma.

¿Qué es el alma, en esta concepción? Es el núcleo primitivo y esencial de nuestra individualidad, la porción del espíritu que nos

habita y que adopta nuestras características peculiares, las que nos distinguen de cualquier otro.

El viaje descendente se zambulle en las profundidades, en busca de esa expresión particular de lo sagrado que somos. Explora nuestra naturaleza animal, nuestros miedos más profundos, nuestro diálogo con la enfermedad y con la muerte, nuestra vivencia de la sexualidad, nuestros anhelos, nuestras creaciones, nuestros sueños, nuestro inconsciente y sus símbolos.

En su libro *Soulcraft. Crossing to the Mysteries of Nature and Psyche*, [Moldear el alma. Cruzar los misterios de la naturaleza y la psiquis], el psicólogo Bill Plotkin explica de este modo la diferencia entre alma y espíritu: «El alma se encuentra en el inconsciente (aquello que está *por debajo* de la consciencia), y el espíritu en el reino de lo *supraconsciente*. Ambos se asocian con estados de éxtasis (fuera de la conciencia ordinaria), pero los encuentros con el alma se manifiestan en los sueños y las visiones del destino personal, mientras que la realización del espíritu engendra conciencia pura, sin contenido».

El brillante psicoanalista junguiano James Hillman ofrece una distinción más personal: «El alma ama la intimidad; el espíritu nos eleva por encima de ella. El alma es peluda; el espíritu, calvo. El espíritu ve aun en la oscuridad; el alma tantea el camino a su paso, o necesita de un perro guía. El espíritu arroja flechas; el alma las recibe en el pecho».

Ambos senderos —el ascenso al espíritu, el descenso al alma— se complementan y completan. Uno y otro, por sí solos, ofrecen una versión parcial de la experiencia humana de lo divino. Pero en las sociedades modernas, el sendero descendente ha sido desalentado, cuando no prohibido. Dice Plotkin: «Quizás nuestros antepasados religiosos y políticos les tenían miedo a las influencias de la naturaleza y el alma, y por eso nos alejaron de lo salvaje y trataron

de controlarlo donde fuera que apareciera. El miedo a la naturaleza y al alma es el miedo a nuestra propia esencia».

Desde esta visión escindida, la tierra y sus criaturas perdieron su condición de divinos. El cisma se agravó en el siglo XVIII, con el advenimiento del racionalismo. Sin minimizar los progresos que esta corriente de pensamiento trajo consigo, a la vez instaló como nueva divinidad al intelecto y desterró toda otra forma de conocimiento al campo del oscurantismo y la superstición. Los saberes de los pueblos indígenas, basados en la intuición y el diálogo con las fuerzas naturales, fueron negados y desestimados, como si pertenecieran a un estadio infantil y precario de la especie.

En su lugar se impuso el mito del progreso científico e industrial ilimitado, que ve a la naturaleza como un recurso que explotar a discreción, y que amenaza hoy con acabar con el planeta. El rechazo de la materia —primero espiritual, luego intelectual— devino, paradójicamente, en un materialismo sin precedentes.

Este cambio de mirada empobreció nuestra experiencia del mundo: perdimos la capacidad de dialogar con otras especies, de reconocernos en los ritmos y ciclos de la naturaleza, de sentirnos a gusto en nuestros cuerpos y con los cuerpos de otros, de *pertenecer*.

En la segunda mitad del siglo XX, la así llamada «Nueva Era» trajo aires de cambio, proponiendo un ideario ecologista, feminista, libertario y progresista. Fue una renovación necesaria, nutrida por el ingreso de saberes de Oriente a Occidente, y el encuentro de dos mundos. No obstante, con el correr de las décadas terminó por abonar también el antagonismo, priorizando a la transcendencia como camino de acceso al espíritu. Uno de los resultados más visibles de esta elección es el fenómeno que el autor Robert Augustus Masters denominó *bypass espiritual*: la propensión a querer resolver problemas físicos, psicológicos, emocionales o vinculares recurriendo a prácticas de naturaleza espiritual (meditativas, contemplativas,

energéticas), como si estas fueran atajos a la sanación. Quienes caen en esta confusión pueden evitar consultar al médico por síntomas físicos preocupantes, reprimir emociones como el enojo o el miedo por considerarlas «poco espirituales», soportar malos tratos en aras de «la compasión» mal comprendida, o evitar mantener conversaciones difíciles, pero necesarias, en aras de mantener la paz.

Otro aspecto de este mismo fenómeno es el «materialismo espiritual»: la utilización de la espiritualidad para lograr objetivos personales en el mundo, que en última instancia, la desnaturalizan.

Autores como Ken Wilber, fundador del pensamiento integral, advierten que las décadas de ahondar en prácticas budistas de desapego y ecuanimidad no hicieron mucho por propiciar la maduración psicológica y emocional de los practicantes. En otras palabras, por mucho que alguien se esfuerce por lograr la paz y la disciplina en el *dojo* (espacio de práctica de artes marciales), el templo o el retiro de fin de semana, si al volver a su vida no trabaja en otros planos para resolver sus problemas laborales, vinculares o personales, si no examina su sombra (con las prácticas expuestas en *el pantano*), si no se ocupa de todo lo que hay para limpiar, ordenar y reparar en su existencia mundana, todos sus esfuerzos en pos de la iluminación serán en vano. Prueba de esto son los escándalos que sacudieron al budismo estadounidense, cuando gurúes extraídos de sus monasterios de origen, donde habían tenido poco contacto con el dinero, las mujeres y la sexualidad, al llegar a Estados Unidos y verse rodeados de un mundo de tentaciones desconocidas, cometieron desatinos propios de adolescentes. Advierte Wilber: no alcanza solo con despertar (*wake up*); también es necesario crecer (*grow up*).

Thomas Moore, autor del superventas *El cuidado del alma*, también descrece de una espiritualidad que solo contempla la trascendencia, desentendiéndose de lo terrenal: «Si definimos la espiritualidad solo en términos positivos y radiantes nos volvemos

sentimentales, y esto no nos sirve. Ser espiritual no es solo rezar y meditar, sino también involucrarse en los desafíos del matrimonio, el trabajo, la crianza, la responsabilidad social y en el esfuerzo por construir un mundo más justo y pacífico». En esta cosmovisión, *activismo espiritual* no es una contradicción en términos, sino una expresión concreta del amor en acción.

Lo cierto es que necesitamos de ambos caminos: el ascendente, que busca acercarse a la fuente a través del desapego, la visión y la sabiduría; el descendente, que encuentra lo divino aquí en la Tierra y se expresa en el servicio, la generosidad y la compasión.

En nuestras vidas, pasamos naturalmente de una polaridad: nos retraemos al silencio en busca de paz e inspiración, luego volvemos al mundo y compartimos esa paz con quienes compartimos nuestras vidas. Y a la inversa: nos conmovemos con algún acontecimiento mundano —un amigo que nos ofrece ayuda, un cielo sembrado de estrellas, un pájaro que alimenta a su cría— y nos vemos lanzados sin escalas al misterio.

Necesitamos abrazar la multidimensionalidad de la vida: aparear la luz con la sombra, el ser con el hacer, el dar con el recibir, la elevación espiritual con la maduración psicológica y emocional. Recuperar la cara femenina de lo sagrado es una forma de empezar a subsanar el desequilibrio y brindarle al mundo el alimento que añora desde hace siglos: el matrimonio sagrado que integra opuestos y nos devuelve la integridad. Ese es también, el anhelo que inspira estas páginas.

≈ Un mapa para acompañar el viaje ≈

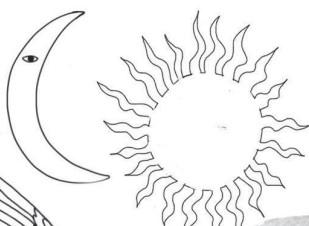
El ser humano es un hacedor de sentido por naturaleza. Así como aprendió a procurarse el sustento, protegerse del frío y construirse un cobijo, con idéntico ahínco buscó en los astros la razón de sus

sentimientos, vio símbolos en las llamaradas y entendió que los árboles, las aguas y el cielo eran seres vivos, como él. Se hizo fuerte en sus vínculos: pidió protección a los árboles y las montañas, ofició ritos de expiación al derramar la sangre de sus presas, cantó para agradecer sus conquistas, celebró cada retorno del sol.

Hoy vivimos vidas infinitamente más cómodas y seguras que entonces, pero hemos perdido algo del sencillo encanto que el mundo guardaba para nuestros antepasados. ¿Podemos recuperar la vitalidad de esa pertenencia? ¿Podemos volver a encontrar en las criaturas y en los paisajes reflejos de nuestra propia experiencia? ¿Podremos sentirnos íntimamente conectados —sin que la razón interfiera— con otras personas, el cosmos, la vida?

Joseph Campbell, el genial mitólogo, aludió a este profundo anhelo cuando pronunció la frase tan citada: «Dicen que todos estamos buscando el sentido de la vida. Yo no creo que sea eso lo que buscamos. Creo que lo que buscamos es la experiencia de estar vivos, que nuestras experiencias en el plano físico tengan resonancia en el interior de nuestro ser y con nuestra realidad íntima, y que podamos sentir el éxtasis de estar vivos». Este libro propone un camino de vuelta a esa intimidad. O, más bien, nueve caminos. Nueve estaciones de un mapa imaginario que nos invitan a ir por donde nunca fuimos, a retomar donde dejamos, o simplemente a reavivar la alegría de estar aquí, despiertos y juntos, en esta esfera verde-azul que gira en el espacio.

Es un mapa y no de hoja de ruta, porque no propone un derrotero lineal. Cada cual puede ingresar por el territorio que prefiera —el que le quede cerca, el que le seduzca, el que necesite— y hacer el recorrido que sea orgánico para su momento y circunstancias. ¿Qué son los territorios o estaciones del mapa? Son dimensiones de la vida que vale la pena explorar, porque en su topografía los seres humanos han hallado paz, alegría y asombro, desde el comienzo de los tiempos.



El Vergel



El Jardín secreto



La Aldea



El Fuego sagrado



El pico visionario

El río fantástico

El faro

El pantano

El océano infinito



La división entre las estaciones es, por supuesto, arbitraria, ya que en la vida todo está conectado por mil y un hilos, visibles e invisibles. Pero hay valor en detenernos en cada faceta del prisma y recorrerlo como quien visita un planeta por vez primera y toma nota de todo lo que ve, escucha y siente. En todos los casos, serán apenas exploraciones de reconocimiento. Cada territorio es un mundo en sí mismo, y merecerá visitas más largas y exhaustivas. Para quienes quieran indagar más, hallarán al final del libro los nombres de investigadores que cartografiaron el mapa. O podrán, por supuesto, hacer otras incursiones, acompañados de brújulas distintas. El propósito de este mapa se habrá cumplido si, tras visitar un territorio determinado, quedan ganas de volver.

Pero, además de reconocer el terreno, cada estación propone prácticas, y es ahí —en explorar las prácticas— donde reside el valor que pueda tener este libro. Una práctica no es otra cosa que un aprendizaje autodirigido, en el que el foco no está puesto en llegar a alguna parte, sino en la bondad intrínseca del camino, y en la intención de recorrerlo. Así como meditar es, de algún modo, darnos cuenta cada vez que nos distrajimos del propósito (por ejemplo, de observar la respiración), y gentilmente retomarlos, toda práctica es una invitación a volver, una y otra vez, a aquello que nos propusimos. Y en ese volver, en esa constante renovación de los votos, se cuecen lentas e insospechadas transformaciones.

Así aconsejaba Rumi, con su sabiduría que llega como un eco a través de los siglos:

*Sométete a una práctica diaria.
Tu lealtad a ella es como tocar a una puerta.
Sigue golpeando, y la alegría de adentro
eventualmente abrirá la ventana
y mirará para ver quién toca.*

Podemos recorrer el mapa solos, siguiendo nuestro propio ritmo y deteniéndonos allí donde algo nos motiva a indagar más a fondo. Pero es especialmente recomendable hacerlo de la mano de un guía, terapeuta o maestro espiritual, un amigo o una amiga, o, mejor aún, de un grupo de almas afines que puedan obrar de *sangha* (comunidad de pares, en el budismo). Por un lado, porque algunas de las prácticas son intensas y pueden disparar emociones y vivencias que requieran de amorosa contención. Por otro, porque la inteligencia colectiva potencia cualquier proceso y lo catapulta, construyendo sobre la diversidad y redundando en mayor comprensión y crecimiento para todos.

Y, último, pero quizás primero: un camino desandado a solas puede ser un hermoso desafío. El mismo camino, recorrido en compañía de otros corazones valientes, se transforma en aventura.

Una aclaración estilística: el genérico masculino es utilizado a lo largo del libro para referirse a ambos géneros. No es una solución perfecta, pero elegí priorizar la fluidez de la lectura, y confiar en que la inclusividad se refleja en los contenidos.

Estos son los territorios que exploraremos:

1. **El vergel.** Este es el territorio de la pertenencia a la naturaleza salvaje. La que fuimos, la que somos, la que nos constituye. En esta escala aprenderemos a hacer medicina con las plantas, a descifrar el lenguaje profundo de los pájaros, a leer la geografía del cielo. Con estos y otros saberes podremos ir recobrando **nuestro lugar en la trama primordial**, o, mejor, recordar que en verdad nunca nos fuimos.
2. **El jardín secreto.** Ver, oír, olfatear, saborear, tocar: un mundo de sensaciones nos espera en el jardín. Los dones de **los cinco sentidos** (y otros que ni siquiera conocemos)

pueden abrirnos la puerta a una mayor intimidad con el mundo, y de unos con otros, si solo nos detenemos a experimentarlos. El jardín secreto solo es secreto hasta que lo descubrimos.

3. **El río fantástico.** Sus aguas rodean piedras, se elevan en volteretas y nos llevan en andas cual alfombra voladora: así de mágico es el reino de **la imaginación**, que aquí recorreremos. Esta facultad nos permite volver a ser niños, reinventar el mundo, y también descubrirlo de maneras inusitadas. ¿Qué sorpresas guarda el universo, cuando lo exploramos a ojos cerrados?
4. **El pico visionario.** Aquí, entre las cumbres nevadas y el aire prístino, observaremos nuestra vida con **mirada mítica**, y descubriremos que el camino que llevamos recorrido es mucho más que un hilván de sucesos azarosos. Desde la cima, veremos hasta el más arduo de nuestros problemas como una figura más de nuestro teatro de sombras. La vista desde el pico no anula el esfuerzo de la subida: lo recompensa.
5. **El pantano.** Cada tanto, en la vida, nos topamos con tierras movedizas. El barro cede inesperadamente bajo nuestros pies y nos hallamos atrapados: estamos en el pantano, cara a cara con **la sombra**. No todo es luz en el reino, por mucho que lo queramos. Pero el pantano es temible solo en apariencia. Si cesamos la lucha, nos sorprenderán sus tierras nutricias, llenas de riquezas ocultas.
6. **La aldea.** Aquí es donde nos encontramos para conversar, para vender y comprar nuestras cosechas, para hacer pactos y contratos, para pelearnos, para amigarnos. Y es aquí, al calor de **nuestros vínculos**, donde se juega en gran medida nuestra felicidad o nuestra desdicha. En esta

comarca, exploraremos prácticas para hacer de nuestras relaciones —hasta las más desafiantes, particularmente las más desafiantes— un camino de crecimiento.

7. **El fuego sagrado.** Al fuego vamos de noche, impulsados por algún suceso importante. En torno de sus llamaradas lloramos nuestras pérdidas, celebramos nuestras conquistas, cantamos loas a nuestros dioses y pedimos guía y ayuda. Crear y officiar **ritos y ceremonias** es la manera en que los humanos hacemos visible lo invisible y proclamamos sagrado aquello que más atesoramos, para que ni los dioses puedan hacerse los distraídos.
8. **El faro.** La vida está llena de distracciones y demandas, y la mente las persigue como un perro inquieto. En esta escala aprenderemos **prácticas para calmar y enfocar** la mente, apelando al gran faro de la conciencia para hacer pie en el único lugar seguro: el momento presente, en el que transcurre la vida.
9. **El océano infinito.** Todo comienza y termina aquí, en las aguas profundas del **corazón**. Aquí se gestan las emociones que trascienden nuestras diferencias: el asombro, la gratitud, la alegría, el perdón, la bondad, la compasión. En esta estación cultivaremos la apertura, la afirmación radical, y una particular forma de coraje: la de animarnos a sentirlo todo, de la mano del amor.