

Índice

Introducción.....	11
Prefacio	17
El poder de las palabras	23
Ser presencia	55
Gratitud.....	97
Renace de tus heridas.....	133
El silencio es tu mejor maestro	171
Cambiar es fluir	201
Amor incondicional	233
Epílogo.....	251

Introducción

«**T**odo sucede siempre en el momento y en el lugar adecuados. Todo sucede cuando estás listo para recibirlo».

Había llegado el momento adecuado, o más bien ha llegado. Escribo sobre algunas experiencias que me sucedieron hace algún tiempo en la India. Experiencias que han llegado a lo más profundo de mi alma. Eventos de los que mi existencia se ha beneficiado. Todo lo que me ha pasado es extraño. Escribo sobre ello como si fuera lo más importante de mi vida. Como si fuera lo único bueno que me ha pasado. Y lo es. Ahora es el momento de difundir y compartir, como es el deseo de mi maestro, para que quien quiera pueda aprender y mejorar. Después de una larga reflexión decidí, en efecto, recoger aquí, en forma de diálogos, los breves pero intensos encuentros que tuve el placer de experimentar con «personas extraordinarias». Seres humanos aparentemente simples, humildes en su naturaleza, pero abismales en su sabiduría.

Lo que he aprendido se lo debo principalmente a un monje llamado, simplemente, Tatanji.

Los lugareños lo conocen como «el monje que ama a los gatos». La palabra *Tatanji* proviene del sánscrito, una lengua indoeuropea muy antigua. Es un nombre abreviado, o quizá un apodo, cuyo significado se acerca a ‘el que se expande a través de lo indescriptible’. Hablaré de Tatanji en tiempo pasado, pero en realidad todavía está vivo y continúa con su servicio desinteresado al mundo. Parece joven, a pesar de tener más de ochenta años. Sé que vivió la mayor parte de su vida en una comunidad aislada de monjes en las laderas del Himalaya.

Recuerdo lo que me dijo durante uno de nuestros primeros encuentros: para él era crucial transmitir al mundo parte de las enseñanzas. Y por eso, un día, hace muchos años, decidió dejar el pueblo para vivir en la ciudad. ¿La razón? No estaba de acuerdo en mantener oculto ese conocimiento tan valioso para el avance de la humanidad.

«Estamos en un período de grandes cambios de conciencia que afectan tanto a nivel social como espiritual. Los seres humanos estamos listos para llegar a ser», me dijo el día que lo conocí.

La comunidad en la que vivía es muy antigua y siempre ha estado escondida de todo y de todos. O, en sus propias palabras, «oculta de lo visible».

El pueblo ha permanecido así durante milenios en una zona inaccesible del norte de la India. Sin embargo, su nombre es conocido, las leyendas locales lo transmiten

de generación en generación: «El pueblo de los monjes atemporales». Una comunidad aislada de seres elevados que, sin que se noten sus acciones, elevan la vibración de toda la población del planeta. Monjes que han hecho voto de no entrar en contacto con nadie y que, gracias a sus meditaciones y vibraciones, influyen en la esencia sutil de la especie humana y de las no humanas.

En este libro he tratado de ser lo más fiel posible al recordar las conversaciones que tuve con los diversos sabios con los que entré en contacto y que compartieron conmigo algunos de sus conocimientos.

No es una historia de aventuras ni de acción, sino sobre todo de diálogo. Las revelaciones más profundas están escondidas entre sus líneas. Algunos pasajes pueden parecer herméticos a veces, y solo captarán sus mensajes aquellos que estén listos para reconocerlos. Otras narraciones, en cambio, son «simples en el corazón», porque «en el corazón está la salvación», como decía Tatanji. «La verdad siempre se sienta al pie de la simplicidad, oculta por el polvo de la ignorancia», me recordaba a menudo.

Recuerdo que, durante uno de nuestros primeros encuentros, se esmeró en subrayar que «unas pocas palabras de sabiduría bastan para transmitir un conocimiento profundo que eleva nuestra alma». Pero —añado yo— siempre pronunciadas por un maestro «presente en sí mismo» y entendidas por un alumno digno de realizarlas en la práctica. Si no fuera así, quedarían como meros conocimientos intelectuales.

Tatanji me recordaba a menudo que ciertas frases pueden mejorar el destino de una existencia, ya que «el néctar del conocimiento se esconde en lo esencial. El resto es arena al viento, es decir, no sirve para nada. Lo verdaderamente importante se puede transmitir en unos pocos conceptos».

Té preguntará cómo terminé en la India. El motivo es simple y proviene de una combinación de factores que me impulsaron a marcharme: el cierre de la empresa en la que trabajaba desde hacía unos años y la conclusión de una relación amorosa en el mismo período.

Sin embargo, más allá de estos eventos, se escondía en mí un deseo más profundo: aprender yoga y meditación de maestros indios. Algunas situaciones extrañas, que tendré la oportunidad de contar, me llevaron a emprender este viaje y compartir la compañía diaria de Tatanji por un corto período de tiempo. Además, el destino, si queremos llamarlo así, me ha dado un gran regalo, que se revelará en el transcurso de estas páginas.

Durante el viaje procedí a transcribir cada día y detalladamente las diversas conversaciones con estas personas especiales, dada la importancia y el valor de los contenidos, y para no dejar pasar demasiado tiempo y generar lagunas de memoria.

Incluso hoy, aunque hayan pasado algunos años, recuerdo las numerosas conversaciones que tuve con Tatanji. Palabras grabadas en mi alma como tatuajes imborrables y cuyo significado merece ser guardado como

pergaminos sagrados se guardan en las salas de culto: con respeto y veneración.

Desde aquí, expreso un profundo agradecimiento a todas esas almas inmensas, humildes y extraordinarias a quienes debo mi renacimiento. Gracias a ellas, mi destino ha cambiado. Para mejor.

Prefacio

Me embarqué en este viaje para dejar atrás lo que pesaba en mi corazón, y algo más. El día antes de mi partida me sentí «un poco solo». Obviamente estaba emocionado, pero también triste, tanto porque ya no tenía mi trabajo como por el final de la relación con mi pareja.

Revisé varias veces la hora de salida en el billete de avión, la maleta y su contenido. No regresaría en al menos diez días. Durante las semanas anteriores me había dicho a mí mismo que todo estaría bien, que todo saldría bien. Quería creerlo, y lo sentía un poco así. Básicamente estaba ciego, no sabía si encontraría lo que estaba buscando. Sin embargo, estaba seguro de que alguien o algo grandioso me protegería durante mi estancia en la India. Cuando era niño, mi madre me habló de los ángeles que me apoyarían en los momentos difíciles. Mi fe en sus palabras siempre me ha inspirado y estimulado a seguir adelante.

Vivimos en una sociedad donde poco a poco perdemos nuestra apariencia para dar a luz a seres humanos digitales. El sentido de la memoria se está desvaneciendo. Vivimos cabizbajos, con los ojos puestos en los *smartphones*, que, como una lámpara de Aladino, pueden cumplir cualquier deseo. No quería perderme entre la multitud, sino comprender el significado de mi existencia. Quería encontrar esa pequeña llama que brilla en mí en los momentos oscuros.

Había decidido el viaje a Varanasi hacía ya mucho tiempo: ahorré dinero, definí el tiempo que le dedicaría, a dónde ir y a quién me gustaría conocer. Al menos, esa era la intención. Quería aprender yoga clásico, sin lujos, sin excesos occidentales, directamente de un buen maestro local. Era consciente de que en la India, tal vez, mi percepción de la vida —o, mejor dicho, la manera de afrontarla— tomaría otro rumbo gracias a los conocimientos adquiridos. Tenía la esperanza, en mi corazón, de encontrar respuestas a muchas preguntas existenciales para las que no tenía solución. Mi interés, al fin y al cabo, era conocer a una de esas personas que se podrían definir como «sabias», que me ayudara a conocerme mejor y más profundamente.

La motivación nació varios años antes, gracias a un viejo amigo montañero. Era un amante de la escalada y de los picos del Himalaya. En el curso de una expedición había apuntado una dirección. Durante un viaje en solitario a una zona de considerable dificultad de acceso, se había

encontrado con un monje errante y se había quedado con él unos días porque las condiciones meteorológicas no le permitían seguir por la ruta predeterminada. Así, había pasado algún tiempo en su pequeña morada entre las cumbres.

Me había dado el itinerario exacto para el *ashram* hacía apenas un mes.

—Toma esta dirección —dijo—, estoy seguro de que te será útil. —Estaba convencido de que la indicación tenía que llegar a mí—. ¿No decías que siempre has querido ir a la India? Es la dirección de un *ashram* en Varanasi.

—¿Y qué debería hacer allí? —pregunté.

—Un *ashram* —repitió—. Un lugar especial donde quizá encuentres personas que puedan darte lo que has estado buscando durante tanto tiempo.

—Sé lo que es un *ashram* —le dije, y concluí que si surgía la oportunidad, ciertamente no me echaría atrás. Ese mundo siempre me ha pertenecido y tenía muchas ganas de vivirlo.

La oportunidad estaba ahí. Las circunstancias de mi partida y mi estancia en la India estaban perfectamente establecidas, casi como si hubieran sido ideadas. Sin obstáculos. Cada evento me llevó a embarcarme fácilmente en este viaje. Visitaría el *ashram*, un lugar de meditación donde uno se busca a sí mismo a través de la ayuda de maestros o expertos; gracias a ellos te diriges hacia un conocimiento más profundo de ti mismo, mediante una práctica constante y sincera.

Cuando llegué a Varanasi, pregunté a los lugareños y al personal del hotel donde me hospedaba dónde podía encontrar la dirección que tenía. Todos me dieron la misma respuesta: «No lo sé».

No me di por vencido.

Durante los días siguientes recorrí calle tras calle, a menudo cansado por el caos de vehículos y gente que veía a mi alrededor. Y seguí buscando, rodeado de aquel molesto estruendo. No estaba acostumbrado a esa realidad.

Vagué sin rumbo fijo y sin ningún progreso durante varios días. Además, no estaba nada bien, me desanimé mucho porque la dirección no parecía existir. Por enésima vez regresé decepcionado al hotel. Y, como las últimas veces, cansado, me dejé caer en la cama y me quedé dormido de inmediato.

Al día siguiente me desperté alrededor de las seis de la mañana, habiendo dormido profundamente toda la noche. Me levanté de la cama y me dirigí al baño para darme una ducha refrescante. Fresco, tomé la estera de yoga, la coloqué en el suelo y comencé algunos ejercicios simples.

Ha sido una constante durante décadas: nada más levantarme, y por la noche antes de cenar, es imprescindible que haga yoga. Y entendí su importancia después de una práctica regular que perduró en el tiempo. Me siento más relajado, más elástico, mi mente está más serena. No empiezo el desayuno o la cena sin antes haber practicado estos asanas, como se llama a estas posturas en yoga.

Ese día me sentí feliz y esperaba con ansias esta experiencia de vida de dos semanas o más. Siempre que fuera posible, ya que encontrar el *ashram* no estaba resultando tan fácil como pensaba. Pero ¿cómo era posible no tener éxito?

Sabía que la vida en su interior era especial, muchas veces llena de deberes que respetar y pruebas. Pero no físicas: con esas, más o menos, puedes lidiar. Eran pruebas mentales, pruebas para derribar tu ego, para hacerte consciente de tu parte más profunda. Seguramente habría momentos difíciles para mis emociones, pero dentro de mí, estaba seguro, este tipo de conflicto me llevaría a enfrentarme a mis demonios ocultos y, tal vez, a convivir con ellos en paz.

Esa mañana, llevado por las enésimas ganas de saber dónde estaba el *ashram*, decidí buscarlo en una de las calles más concurridas de Varanasi. Mis pensamientos se abandonaron al universo.

«Condúceme tú, yo me rindo», pensé. Habría pedido información de todos modos.

Lo que ocurrió entonces me pareció increíble y permanecerá en mi mente para siempre. Mientras caminaba por una calle llena de gente, después de preguntar por la dirección reiteradas veces, comencé a sentirme mareado. Todo a mi alrededor se volvió borroso. Se apoderó de mí un estado de confusión y, después de unos momentos, me desmayé, caí en la oscuridad total.