

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	11
ANTES DE EMPEZAR.....	13
INTRODUCCIÓN	15
ENAMÓRATE DE TU RESPIRACIÓN	27
A donde me lleve mi aliento	27
Inspirar, espirar... El ritmo de la vida	29
Así empezó todo	31
Una vida inspirada	36
Cuatro puertas hacia ti	38
Abrirme desde dentro	47
Respiración y espaciosidad.....	53
Respirar: volver a la realidad.....	58
La respiración y los juicios subyacentes.....	63
Respiración y adicciones	65
Respirar y confiar.....	69
Respirar con amor.....	73
LA VIDA EN TU CUERPO	77
Confundidos con el cuerpo	77
La inocencia de mi cuerpo.....	80
Mi paisaje interior.....	83
Volver al cuerpo, volver a la vida	85
No soy un cuerpo	89
Tu cuerpo, ahora	92
Cuando duele	97
Florecer desde dentro.....	102
A través de tus sentidos	103
LA INTENSIDAD DE TUS EMOCIONES	107
Confiar en lo que siento	108
En los brazos de una madre	116
La naturaleza en mí.....	118
La energía de la aceptación.....	119
“No quiero que me afecte”	125

El miedo. Abordar lo peor que podría suceder	126
Emociones agradables	131
Más allá de la emoción	132
ADICTOS A PENSAR	135
La “religión” del momento siguiente.....	135
Voces que cuentan historias	139
La mayor adicción	147
La responsabilidad de nuestros sentimientos.....	155
La cuestión de la culpa	161
Meditar o aprender a amarte	168
LA LUZ DEL AHORA	175
Una pausa: la decisión de vivir este instante tal y como es	175
No tengo tiempo	182
¿Probamos otro ritmo?.....	184
“Yo no debería estar aquí”	188
No te separes.....	191
La amplitud y los problemas	194
Mi mundo, mi ahora	197
No-hacer o confiar en la vida.....	201
Descansar en este instante	205
AMOR, LA FUENTE OLVIDADA.....	207
Una nueva comprensión del amor	207
¿Cómo hemos dejado de amarnos?	208
Autoestima profunda	213
La seguridad que anhelamos.....	215
Amar	219
La decisión de amar	228
Dar y recibir.....	229
Moviéndonos con amor	233
Lo que amamos de verdad.....	235
TUS RELACIONES, LA VÍA DIRECTA HACIA TI	239
La búsqueda.....	241
El enamoramiento.....	244
El miedo a la soledad.....	246

Expectativas y responsabilidad en las relaciones	249
“¡He hecho tanto por ti!” o la cuestión del sacrificio	251
Encontrarnos	254
Espejito mágico	261
Conectar conmigo.....	264
Empatizar contigo.....	269
El regalo de las relaciones	270
Lo que nos une.....	274
Una petición de amor.....	276
A mi alma gemela.....	278
NUTRIDOS DESDE DENTRO	281
Un poco de historia.....	281
Comer o llenar un hueco.....	286
Intimar con los alimentos, intimar con la vida	288
Adictos a comer	294
La comida y el espacio	298
Alquimia	303
Comer y amar	306
VIVIR DESDE EL CORAZÓN. LA PERSPECTIVA DEL SER.....	311
La cuestión de las decisiones.....	311
Ver realmente.....	316
El sol de la consciencia.....	318
¿Para qué?.....	324
Déjalo todo	329
El secreto del corazón.....	334
Y... DEL SER AL HACER.....	341
Del hacer adictivo al hacer inspirado	341
Grandeza y pequeñez.....	345
Éxito.....	347
El verdadero arte.....	349
La energía del deseo	351
Todo me pertenece.....	361
EPÍLOGO: Una sola vida que nos vive	365
AGRADECIMIENTOS	369

PRÓLOGO

¿Cuál es nuestra naturaleza real como seres humanos dentro de nuestro mundo altamente civilizado? ¿Es nuestra civilización un intento de vivir felizmente o desde nuestra esencia?

Muchos seres humanos vivimos nuestras vidas tratando de encontrar en ellas una forma de sentirnos felices y plenos. Lo buscamos de muchas maneras, pero al parecer después de miles de años de recorrido humano, el horizonte se aleja a cada paso que damos hacia él.

Parece incluso, que la manera de acercarse al bienestar de unos molesta al bienestar de otros. Culturas distintas que compiten entre sí promoviendo su veracidad frente a las demás. Distintas religiones que claman por su patente exclusiva sobre Dios. Mujeres y hombres buscando la igualdad entre sus diferencias. Y finalmente el dinero, determinando el grado de dignidad y merecimiento de cada ser humano. Pero que no cunda el pánico, la vida no es así.

Esto que he descrito es sólo una opción de vida que hemos elegido y que perpetuamos constantemente con nuestro miedo a ver y vivir más allá de nuestra versión humana. Gracias a Dios el silencio, la paz y el amor están ahí a disposición de cualquier persona cuya voluntad sea conocerse a sí misma fuera de los vestidos y fantasías socioculturales de nuestra época.

Esto no es una crítica a nuestra manera de vivir el mundo, es una firme invitación a soltar la comodidad de las ideas heredadas de otros tiempos. Es una invitación convencida de que la vida transcurre únicamente en el presente, en este mismo instante.

Si por un momento sueltas tu saco de conocimientos y logros y te abres a tocar solamente este instante, descubrirás que eres tocado por la vida. ¿Qué hay más bello y extasiante que sentirse tocado por la vida? ¿Qué más hay por alcanzar?

En el presente nuestra presencia se alza libre e inocente ante cualquier panorama artificial, inventado por creencias. Permite que ***Del hacer al ser*** se convierta en un llamamiento a tu potencial escondido en el futuro. Permítele llamarte a lo más profundo de tu autodescubrimiento y alcanza el instante más increíble de tu vida, éste.

SERGI TORRES

ANTES DE EMPEZAR

He tardado en escribir este libro.
He tenido que soltar mil veces la necesidad de escribirlo,
la urgencia por hacerlo,
la idea de que es “mi libro”,
el temor de que no sea comprendido,
la creencia de que terminarlo era más importante que doblar la ropa recién lavada,
escribir un correo electrónico o hablar por teléfono con mi madre.
Y por fin, aquí están estas páginas,
destilando la esencia de esa comprensión y de muchas más.
Por el simple deseo de ofrecerse, de compartirse.
Cada frase surge de mi vida y me sitúa ante ella una y otra vez.
Y, sin embargo, nada de lo que aquí se dice es “mío”.
Son palabras que surgen de un contacto con algo que no se nombra;
en un intento, no siempre afortunado, de reflejarlo.
Yo soy su primera lectora, la que más se nutre con él.
Pues ha sido escrito para que yo lo aprenda.
Y mil veces más lo vuelva a aprender.

INTRODUCCIÓN

*Hace años, en medio de un período de crisis y profundo malestar,
perdida entre multitud de opciones, me senté una vez más a meditar.*

*Cansada y casi sin esperanza de encontrar soluciones reales,
apareció una vez más en mi consciencia la pregunta desgarrada:*

¿Qué debo hacer?

*En ese instante, surgió desde lo profundo una respuesta inédita,
en forma de interrogación:*

¿Hacer o ser?

Hay dos modos de vivir: alejados de nosotros mismos y experimentando por tanto cualquier tipo de sufrimiento, o en sintonía con lo que somos, saboreando una íntima paz, sea lo que sea lo que esté ocurriendo en la comedia de nuestra vida.

Otro modo de decirlo: podemos vivir desde la consciencia reducida de lo que creemos ser —un pequeño personaje empeñado en hacer cosas para validarse a sí mismo— o desde la consciencia plena de lo que somos realmente.

La primera opción la conocemos todos y se basa en el esfuerzo, la lucha, el conflicto y el estrés constante. Conlleva contracción y sufrimiento. Y se vive como una carrera en la superficie de la existencia, persiguiendo metas en el tiempo mientras nos desplazamos acelerados en el espacio. Es una diáspora interminable buscando algo que siempre se encuentra más

allá. Cuando parece que lo hemos encontrado, volvemos a sumergirnos en el malestar y la frustración.

Nos hemos acostumbrado a vivirnos así, como un pequeño personaje que necesita hacer cosas para reconocerse constantemente, para saberse *alguien*.

Y en esta vertiginosa carrera no podemos contemplar una alternativa. No hay espacio para conocernos de otro modo.

Sin embargo, sucede a veces que, irremediablemente, algo nos detiene. De una manera u otra, la vida nos ha regalado momentos en los que nos hemos descubierto simplemente contemplando su fluir. Quizás aquel paseo por la montaña, o aquel encuentro con alguien muy querido con quien nos sentimos relajados sin esfuerzo, con total naturalidad; o el período de reposo mientras duró aquella enfermedad, que nos permitió sentirnos tan de cerca... O si meditamos habitualmente, esos momentos en que abandonamos todo esfuerzo y percibimos la maravillosa simplicidad con que sucede el respirar...

En circunstancias como estas, sin proponérselo, accedemos a un estado de íntima conexión con la vida y nos experimentamos abiertos a ella, seguros en ella, como formando parte de una amplitud que nos envuelve naturalmente.

Hay una sensación de intensa y, al mismo tiempo, serena vitalidad.

Nos sentimos lúcidos. Estamos muy conscientes en medio de todo lo que nos rodea habitualmente, pero cada detalle parece significativo, como revestido de un brillo especial que nos lo hace entrañablemente cercano. No estamos flotando en otros mundos, sino profundamente enraizados en este, como si lo contempláramos con ojos nuevos.

El sentimiento que subyace, si pudiéramos expresarlo con palabras, quizás sería: *“¡Soy feliz y no tengo que hacer nada para ello!”* ¿Es algo así, verdad?

Quizás no ha sucedido nada extraordinario en tu vida; puede incluso que te encuentres en medio de circunstancias que normalmente calificarías

de desgraciadas, y sin embargo, un bienestar profundo te recorre. Estás en ti, en tu ser, sin más.

El modo de vivir desde tu ser, desde lo real, es totalmente natural. No precisas tiempo, no te agitas ni corres. No vas a ninguna parte buscando otra cosa mejor que esto. Te sientes pleno aquí y solo te importa el ahora.

Cada momento es una oportunidad cargada de riquezas. No te esfuerzas, te sabes aceptado, llevado y sostenido por la vida. Confías como un niño en brazos de su madre.

Si tuviéramos que resumir los aspectos de este modo de estar en la vida, quizás coincidiríamos en que:

- Nos sentimos muy vivos.
- Estamos muy despiertos y conscientes del presente.
- Experimentamos una felicidad íntima que nos conecta amorosamente con todo.

Estos son los aspectos de lo que llamaremos el modo del ser: vida, consciencia y felicidad que nos une a todo (Sat Chit Ananda, se designa en sánscrito).

Sea cual sea tu experiencia o intuición sobre ello, sabes que ese estado de ser, es posible. Lo sabemos todos. Cuando hemos saboreado momentos tan plenos, aunque sea fugazmente, pasamos mucho tiempo tratando de recuperarlos y evocando su extraordinaria simplicidad que ahora nos parece tan complicado reencontrar. Nos esforzamos, buscamos métodos y prácticas para retornar a ellos. Y aunque a veces resulta y parece que rozamos el paraíso, de nuevo nos perdemos entre nuestros pensamientos como si una inercia incontrolable se apoderara de nosotros.

No logramos entender muy bien por qué no nos mantenemos en esos estados *todo el tiempo*, dado el esfuerzo que hacemos por conseguirlo. De hecho, nuestra existencia parece consistir en la práctica de *hacer cosas* para conseguir de mil maneras eso que llamamos felicidad o para evitar lo que creemos nos la arrebataría. Ya se trate de una búsqueda en el reino de

lo material, en el terreno de las relaciones, o en los ambientes espirituales, siempre queremos *eso*: Acceder a ese modo de *ser* pleno.

Lo que yo voy aprendiendo sobre esto y quiero compartir contigo surge de una comprensión radicalmente diferente a esta búsqueda. De hecho, la cuestiona desde su base y la deja de lado para siempre.

El ser y el hacer son dos dimensiones totalmente extrañas entre sí, y sus medios se contraponen diametralmente.

Al ser se accede SIENDO, no haciendo. Y esta es la gran confusión que puebla nuestras vidas y nos hace seguir dando vueltas en círculos viciosos.

Esa búsqueda incansable que nos ocupa la mente y los días está basada en un error ancestral que se nos pasa por alto: “*algo está mal en mí*”, o su versión externa “*algo está mal aquí*”. Y consideramos que *eso* ha de ser cambiado o eliminado para poder, por fin, estar bien y acceder a esa felicidad que anhelamos. “*Tengo que hacer algo*”... nos escuchamos decir por dentro.

Y emprendemos un camino tortuoso con el fin de superar esa insuficiencia de base, haciendo y deshaciendo mil cosas para escapar de ella. Buscamos estados de gloria en el futuro, recorriendo territorios abruptos y dolientes, lo que nos deja estancados siempre en una línea horizontal de la existencia, plana y anodina.

¿Y si exploramos la posibilidad de no seguir alimentando con nuestra búsqueda la creencia básica que la moviliza: “*ahora mismo no somos adecuados*” o su proyección externa: “*esto no es suficiente*”?

¿Y si nos abrimos a una *perspectiva mayor* desde la cual contemplar esto que queremos evitar? Es decir, nos unimos a la vida y desde esa consciencia plena aprendemos a mirar y a sostener, como ella lo hace, aquello que consideramos indigno y de lo que querríamos huir.

Imagínate: ¿nada que arreglar y todo por amar! Si esto fuera posible, ¿para qué emprender más caminos inútiles que nos agotan? Si ya no hay nada que evitar o negar, ¿para qué tanta lucha? ¿Tendríamos que *hacer* tanto?

Entonces comenzaría la más apasionante de las aventuras: explorar los territorios insondables del ser, la inmensa simplicidad radiante que somos y todo el poder que ahí quedó dormido mientras recorríamos ansiosos los absurdos vericuetos de la superficie.

A ello te invito, a ti que compartes conmigo estas páginas. Mi propuesta es implicarte activamente en un proceso de exploración cargado de descubrimientos simples pero intensos. Un viaje hacia territorios inéditos de nuestra existencia.

Desde que nacemos, el mundo nos aporta información para manejar-nos y defendernos en la superficie de la vida. Nuestro océano interno, nuestro verdadero hogar, queda relegado al olvido, mientras nos debatimos a brazo partido con sus olas, tratando inútilmente de controlarlas, de evadirlas, de anularlas... creyéndonlas aisladas de esa inmensa profundidad que es nuestra esencia. Nadie nos dijo que surgen de ella y siempre vuelven a ella, al agua primordial que es su origen y en la que siempre pueden descansar. No se nos enseñó que nuestra esencia es como el agua primigenia que sustenta el océano de la vida: lo penetra todo. No se nos invitó a reconocer nuestra inmensidad, sino a huir de ella, y a identificarnos con las cambiantes formas de sus olas.

Quizás te estés preguntando: ¿Esos estados de ser podemos provocarlos, conseguirlos a voluntad, mantenerlos...? ¿Cuál es la fórmula?

Y puede que mi respuesta te descorazone durante un momento: no hay fórmulas para conseguir estados. Esa forma de razonar sigue brotando del modo *hacer para conseguir*.

No, no buscamos *estados de ser* para aferrarnos a ellos y mantenerlos, garantizándonos ya una existencia tranquila. Y desde ahora te puedo decir que este libro no va de eso... ¡Se han escrito tantos!

Te propongo algo radicalmente distinto a la búsqueda. Algo mucho más grande, más poderoso y más real. Algo que en el fondo sabes que ha estado siempre ahí, esperándote para dártelo todo.

Te propongo una mudanza, un cambio de perspectiva desde la que vivir, que lo abraza todo, lo incluye todo y está en paz con todo. Sin poner

ni quitar nada, sin esfuerzo. Te propongo conectar con tu ser. Y no de un modo intelectual, filosófico o esotérico. Te propongo acceder a ese contacto en cualquier instante. Porque ese reino está siempre aquí, disponible para ti, tan accesible como tu propio aliento. Basta que estés dispuesto a renunciar a todo lo que has aprendido sobre ello por tu cuenta y aceptes de corazón una experiencia que los seres más inspirados que han transitado nuestro mundo no han cesado de repetir: *lo que buscas no está lejos, vive en tu corazón. Descansa, aquíétate, deja de intentarlo y, simplemente, sé.* La vida nos ofrece naturalmente su ayuda, y a lo largo de este libro vamos a aprender a aceptarla en la intimidad de nuestra experiencia.

Este cambio de perspectiva, en realidad, solo consiste en abandonar una confusión básica que ha regido nuestra vidas: creernos un pequeño personaje que se valida a sí mismo *haciendo* cosas. E instalarnos en un espacio más profundo, nuestro *ser*: pura consciencia, vida ilimitada, amor.

La percepción del *pequeño yo* se centra en los fenómenos cambiantes de la experiencia (acontecimientos, objetos, sensaciones, sentimientos, pensamientos, relaciones...). Al enfocarse en ellos, los sobredimensiona; les otorga realidad al considerarlos como problemas y al tratar de *hacer algo* con ellos para conseguir una supuesta felicidad de la que se cree artífice. Así es su deambular por la existencia: haciendo o maquinando hacer cosas en el mundo de las formas, que es al que pertenece.

El *hacer* de este personaje consiste en asociar las *cosas* que constituyen su mundo, los fenómenos que aparecen y desaparecen en él, formándose conceptos o historias sobre los mismos que se cree y que le provocan emociones. Estas, difíciles de soportar, tratan de ser evitadas o camufladas, haciendo cosas físicamente (actos adictivos) o pensando compulsivamente tratando de solucionar lo que le molesta.

Las experiencias resultantes de ello, frustrantes o agotadoras, no hacen más que confirmar sus conceptos. Son las asociaciones mentales con los objetos (cosas, personas, sensaciones, emociones, pensamientos, percepciones...) lo que utiliza la pequeña mente para construir su mundo. Como una tela de araña, uniendo unas cosas con otras, basándose en sus propias interpretaciones o experiencias pasadas, se construye un universo

precario y limitado que le parece seguro y que identifica con la realidad. El *pequeño yo* es el hacedor de su pequeño mundo, y pasa su vida tratando de mantenerlo, protegerlo y mejorarlo. Sintiendo separado de la totalidad que lo envuelve, experimenta lo que le rodea como una amenaza de su bienestar y su integridad.

Nuestro ser real, como el fondo del océano, subyace a todas esas oleadas de fenómenos y asociaciones. No necesita cambiarlas. Descansa, simplemente, mientras ellas se mueven y vuelven a él. Eso no significa que sea algo inerte o estático. Es pura vida, un espacio de intensa contemplación en el que se nos invita a instalarnos soltando toda asociación con esa “tela de araña” de la superficie con la que nos hemos identificado y en la que sufrimos.

Estas páginas son una invitación a situarnos en la perspectiva de lo profundo, en la que no vamos, por el momento, a *hacer* nada. No vamos a destruir una tela de araña para crear otra nueva. Solo vamos a dejar de alimentarla con nuestra identificación y nuestra creencia en su realidad. Solo así puede ser reabsorbida, volviendo naturalmente a su fuente, la fuente de todo. Tampoco vamos a transformar a la araña (ella simboliza al yo hacedor). Simplemente vamos a dejar de nutrir ese papel, retornando a nuestra verdadera identidad profunda.

Iremos explorando esta nueva actitud: permitir, como hace la vida, que todo sea. No tratar de arreglar nada, no juzgar lo que aparece... *no hacer nada* en torno a ello. Simplemente detenernos, concedernos un espacio de paz para contemplar lo que nunca hemos sentido. Quizás aparezcan deseos de escapar, temores, pensamientos... Nos damos cuenta, somos consciencia, dejamos que todo sea. Permanecemos.

Sugiero con frecuencia una frase muy sencilla como recordatorio: “*No tengo que hacer nada*”. Estas palabras han sido en mi vida una llave esencial de conexión con mi naturaleza profunda. Surgidas en mi interioridad en momentos de ofuscación, se han ido convirtiendo en un bálsamo para mi alma.

Al contrario de lo que la mente condicionada cree, descubriremos así las mejores soluciones y respuestas. Ellas surgen de este espacio de quietud y observación. Y también, la energía para emprender cualquier acción necesaria.

Desde la profundidad fluye la creatividad auténtica que puede manifestarse en nuestra vida en un hacer apasionado. ¿La diferencia con el hacer condicionado?: no busca nada, solo la fascinación de crear y expresarse.

¿Aceptas dar ese salto aparente en el vacío y entrar en un vasto espacio de calidez desde el que sentir a corazón abierto todo lo que solías evitar?

¿Quieres dejar que entre la luz, permitirle respirar ahí dentro?

¿Te atreves a confiar?

Abramos puertas y ventanas de nuestro escondrijo apagado y dejemos que esa luz sanadora de nuestro ser, sin saltarse nada, abrace cada herida del sueño que nos estábamos creyendo.

La única manera de recordar que somos vida es siendo como la vida, totalmente abierta, totalmente permisiva, dejándonos atravesar por ella.

Durante mucho tiempo creí y me afirmé en la idea de que tenía que hacer muchas cosas para mejorarme, para salir de mi sensación interna de indignidad. Fueron años de esfuerzo, disciplinas, ascesis, que pretendían generar un yo “distinto” de ese del que me avergonzaba; medidas para eliminar lo que consideraba indigno o inaceptable. Recurrí a las prácticas espirituales para conseguir, por fin, “redimirme” y las utilicé implacablemente para intentar “sanarme”.

Pero seguía girando en el mismo círculo vicioso: seguía *haciendo*, seguía usando las vías del desarrollo personal, la espiritualidad y sus infinitos métodos para escapar de un falso concepto de mí: “*soy inadecuada*”. Seguía urdiendo planes de mejora que cada vez eran menos realizables. En mi mente, todo era actividad.

Llega un momento en que tanta ocupación destinada a mejorarnos empieza a pesar ocultando nuestro ser más auténtico bajo una maraña de costumbres virtuosas que nos dan seguridad. La base es la misma: hacer algo para evitar este momento y buscar algo que no está aquí. En suma, negación de la vida, alejamiento de nuestro ser inocente y auténtico, que no es comprendido.

Hoy puedo compartir mi descubrimiento vivo y cotidiano: hay otra manera de vivir. Una vía directa hacia lo real aquí y ahora: lo que está sucediendo, lo que ahora mismo aparece en mi consciencia.

Ninguna práctica que tenga como base renegar de nuestro presente para conseguir otra cosa tiene, para mí, consistencia. Solo la aceptación completa de este instante, vivido desde nuestra consciencia abierta tiene el poder de propulsarnos más allá de nuestros aparentes límites.

Este es el sentido profundo de estas líneas, en las que no te ofrezco soluciones ni métodos porque no hay nada que solucionar en ti. Te invito a contemplar tu vida simplemente, momento a momento, con un profundo amor. Y a enamorarte de su movimiento en tu interior. A dejarte respirar, mover, a permitirte sentir lo que parecía inaceptable. A no desecharlo nunca más, sea cual sea su apariencia.

El *pequeño yo*, centrado en los objetos, gira en torno a las formas que van tomando y vive haciendo cosas para controlarlas: de ahí su inquietud. Nuestro ser profundo sabe que toda apariencia es pasajera y no necesita enfocarse ahí. Su territorio es la esencia. Descansando en ella, no invierte en la apariencia, la deja ser. Así, esta puede volver a su fuente naturalmente después de bailar un poco en la superficie.

Es esto lo que lo cambia todo. Esta es la puerta de la LIBERTAD verdadera, no basada en lo que hago o no hago, sino en la elección responsable en este instante del lugar desde donde lo quiero vivir: ¿miedo o amor?, ¿pequeña mente o consciencia plena?, ¿hacer o ser?

Iremos poco a poco. Hay dos capítulos en los que exploramos las raíces de esta adicción al hacer del *pequeño yo*: el sistema de pensamiento que lo guía y las emociones dolorosas que genera. De la resistencia a asumirlas surge la necesidad de *hacer* algo que nos evite su sentir, la búsqueda de paliativos o compensaciones.

Podría decir que he sido una adicta al *hacer* para evitar el sufrimiento generado por mis creencias limitantes, por mi identificación con un *pequeño yo* reducido. Todo *hacer* supone algún tipo de relación que establecemos, ya sea con personas, objetos o situaciones. Al recurrir a ellas desde esa

evitación de nosotros mismos, se convierten en actividades adictivas, es decir, utilizadas no como un fin en sí mismas, sino como un medio para conseguir escapar de algo.

Cada uno de nosotros va eligiendo su propio campo de relaciones de este tipo, pues todas las áreas de la experiencia humana son factibles de ser usadas para actuar desde esta sensación de pequeñez y carencia. En mi caso, se proyectó sobre todo en mi relación con los demás, con mi cuerpo, con la comida, con el trabajo y también, curiosamente, con las prácticas espirituales, al ser utilizadas como vía de evitación de mi presente. Buscaba a través de todo ello huir de la sensación de no ser nadie, que ensombrecía mi interioridad. Varios de los capítulos contemplan estas áreas en las que esa tendencia al *hacer* tiñe las experiencias de compulsión y malestar. He seleccionado las que han sido más recurrentes para mí.

Explorando cómo vivimos el *hacer* al relacionarnos con nuestro cuerpo, con nuestras emociones y pensamientos, con los demás, con la comida... desde el *pequeño yo*, vamos accediendo a una perspectiva muy diferente: la del ser, esa posibilidad inédita que duerme en nuestro interior capaz de transformarlo todo.

A medida que una nueva consciencia va despertando, cada una de esas áreas se convierte en una puerta para abrirnos a la autenticidad de lo que somos. ¿La clave? Explorarlas desde la consciencia del momento presente, renunciando a toda la historia de pasado y de futuro que nos mantenía apegados a ellas.

Es decir, dejando de usarlas como medio para conseguir otra cosa o para huir de lo que sentimos. Aprendiendo a quietarnos y a no hacer nada en torno a lo que nos parece un problema.

En uno de los capítulos abordaremos el poder de esta luz del Ahora, el único espacio real en el que nos liberamos de la carga de una vida condicionada por un falso yo. La actitud de contemplación es enormemente sostenida cuando aprendemos a parar, a saborear momentos de quietamiento en los que, en medio de la vorágine externa, nos detenemos y no hacemos nada.

Unirnos a nuestra respiración y dejarnos sentir las sensaciones que atraviesan nuestro cuerpo, por muy intensas que sean, sin bloquearlas, son experiencias básicas que nos facilitan esa contemplación serena. En los primeros capítulos comparto cómo ellas me han ido enseñando a profundizar en mi naturaleza esencial. En especial la respiración ha sido una extraordinaria maestra que ha guiado mis pasos vacilantes en soledad.

Así nos adentramos en un nuevo nivel de consciencia, el del amor, pura contemplación de lo que es. Ahondaremos en esta nueva comprensión del amor, el gran tema de nuestra vida. Amor desde el ser, en el que desaparece el esfuerzo por conseguir algo diferente de lo que ya somos.

Como síntesis, nos acercaremos a contemplar una nueva perspectiva que, a través de cada experiencia se abre para nosotros: vivir desde el corazón.

Desde ella, podemos volver a una nueva experiencia de *hacer* en el mundo: pura expresión de nuestro *ser* creativo. Cambien o no las cosas que hacemos, nuestro actuar empieza a surgir de una fuente diferente que impregna todo de pasión, vitalidad o, simplemente, de una profunda paz. Así finalizará nuestro viaje, adentrándonos en ese movimiento hacia afuera que adquiere su verdadero sentido cuando brota del contacto con nuestra naturaleza esencial.

ENAMÓRATE DE TU RESPIRACIÓN

A DONDE ME LLEVE MI ALIENTO

Quizás te estés preguntando a qué viene ahora, en este camino que emprendemos, acercarnos a la respiración. Parecía que se trataba de un simple cambio mental, ¿verdad?

No, no lo es. Se trata de una transformación vital. Puedo decirte que la conexión con mi respirar es, para mí, un puente vivo que me facilita el paso de la mente pequeña a la consciencia plena. Sin ese contacto, en mi caso, ello no habría pasado de ser una bonita teoría.

¡Se han escrito tantos libros en torno a la respiración! ¡Se nos ha propuesto tantas veces respirar profundo, contar respiraciones...! ¡Se nos han dado tantas técnicas y métodos para su control, todos valiosos y útiles! Y, sin embargo, su verdadero poder lo descubrimos al conectarnos con su movimiento natural, con la vida que nos sostiene momento a momento a través del aliento.

Mientras sigamos utilizándola como un medio para conseguir otra cosa, no haremos más que perpetuar este sistema de pensamiento que termina asimilando hasta lo más sagrado para mantenerse activo.

Los más valiosos dones de la vida, en este caso de la respiración, solo se desvelan cuando nos acercamos a ellos desde otro lugar, desde una perspectiva no-utilitaria. Con la actitud inocente de un niño que explora

curiosamente, como si fuera la primera vez. En el presente. Esa es la actitud que lo cambia todo.

Un día sentí que el aire que respiramos nos aporta mucho más que oxígeno. Portador de la vida, vehículo de la energía vital que todo lo nutre, nos penetra sin nuestra intervención sosteniéndonos constantemente, fusionándonos con el inmenso océano en el que nos movemos y existimos. Habitados como los peces al suyo, dejamos de apreciar su imprescindible presencia.

Supe desde muy joven que cada vez que inhalo, estoy comulgando con esa fuerza primordial que cuida de mí y me sostiene. Mi energía vital se intensifica cuando, simplemente, pongo mi atención delicadamente en el movimiento del aliento en mi cuerpo. Uniéndome a mi respirar, experimento una vida real, libre, desnuda de todo adorno o artificio.

Como una maestra silenciosa, la sintonía con mi respiración, va dejando en mí semillas de comprensión, abriendo mi mente, ampliando cada vez más mi perspectiva, estableciendo en mi ambiente interno armonía y una sensación de espacio y amplitud que me conecta con todo lo que es, con lo que soy.

Siempre supe que tenía que haber otra manera vivir, otros modos más auténticos de transitar por este mundo. En el fondo, todos lo sabemos. Como una semilla, esa sabiduría duerme silenciosa en nuestro interior y solo necesita ser reconocida y regada para desplegar todo su potencial y convertirse en un inmenso árbol cargado de frutos y regalos inagotables. Sin embargo, distraídos, se nos pasa por alto su existencia. Nuestra atención, que podría cultivar esa semilla, es invertida en la búsqueda de vanos tesoros externos.

Hasta que, después de cansarnos innumerables veces recorriendo círculos viciosos sin salida decidimos detenernos. Quizás entonces podemos unirnos a la vida silenciosa que respira y late en nuestro pecho.

Desde que empecé a sintonizar con mi respiración, me sentí tan profundamente cautivada que solo anhelaba sumergirme en su intimidad. Mi vida, sin darme cuenta, se transformó en esta sintonía con mi aliento. Lo que comparto contigo a lo largo de estos capítulos surge de esa

comunidad de la que me enamoré. Unida a mi respiración, sentí el impulso de escribir este libro que, en realidad, es un aprendizaje para mí. Desde que lo concebí, supe que no podía escribirlo solo desde el intelecto; que cada idea tendría que ser respirada y que toda la inspiración en él compartida brotaría de mi íntima experiencia. Mi compromiso con estas páginas es profundo desde entonces.

INSPIRAR, ESPIRAR... EL RITMO DE LA VIDA

Todo en la vida sucede según los ritmos del respirar. La idea de escribir este libro es un ejemplo de ello. Un día llegó la *inspiración* a mi mente. Sentí que quería hacerlo y un flujo de energía me invadió. Decidí cultivar este deseo que había brotado en mi consciencia. Sin embargo, con el correr de los días, el impulso se fue apagando, como si me hubiera olvidado. No me sentó bien: me recriminaba por ello, buscaba explicaciones y trataba de forzarlo sin conseguir nada. Me aturdía cada vez más.

Tuve que soltar todo eso *-espirarlo-*, volverme a quedar en el *vacío* sin expectativas y aceptar ese estado indefinido. Periódicamente brotaba de nuevo el anhelo, lo nutría un tiempo trabajando y otra vez se esfumaba. Dejé de rebelarme y decidí acompañar ese movimiento de vaivén, comprendiendo cada nuevo impulso como una inspiración que renacía tras lo que había sido solo una espiración, un soltar el aliento (hablando metafóricamente) con su correspondiente pausa.

A menudo nos resistimos a aceptar los momentos de espiración y las pausas, las necesarias limpiezas por las que el organismo ha de pasar hasta recibir de nuevo su alimento. Quisiéramos estar siempre *inspirados*, es decir, activos, abiertos, llenos de ideas y de entusiasmo.

Tratar de prolongar artificialmente esas experiencias es como si, al respirar, quisiéramos siempre estar recibiendo aire. ¿Qué pasaría? El equilibrio se rompería, el sistema dejaría de funcionar y la ansiedad, inmediatamente, se haría cargo de la situación. Esta es la actitud de fondo con la que a veces vivimos. La avidez por mantener y conservar los *buenos momentos* nos conduce a crearnos una vida artificial, tensa y llena de temor.

Con mi talante artístico, enamorado de los estados de inspiración, he tenido que atravesar con frecuencia el sufrimiento provocado por el apego a esos estados. Una parte de mí se quedaba aferrada a los momentos brillantes tratando de perpetuarlos, invirtiendo en ello una enorme cantidad de energía y desgarrándome por dentro.

Nos pasa con frecuencia, seamos artistas o no. La mente privilegia una parte de nuestra experiencia y desdeña la otra, haciendo todo lo posible por evitarla.

La primera gran enseñanza de la respiración es que todo es necesario y perfecto. Que tratar de forzar los momentos o las experiencias solo nos conduce a dislocarnos por dentro y a separarnos de la vida. Que los períodos de aturdimiento, confusión o falta de inspiración son necesarios. Hay momentos de espirar, de soltarlo todo, de dejarnos ir sin ninguna pretensión, dejándonos limpiar por la vida.

Y momentos de vacío, de pausa, de *no saber nada*. La nada y el vacío son necesarios. Esas etapas planas que atravesamos, parecidas a un desierto, tienen su sentido. La respiración nos lo muestra momento a momento.

En este libro –y en este capítulo en particular– aprenderemos a observar todos esos cambios. Y, sobre todo, a darnos cuenta de que hay algo que permanece y acompaña esa continua alternancia: nuestra presencia. Tanto al inspirar como al espirar o en los instantes de detención, ahí estamos. En el corazón de todos los cambios, hay algo que siempre es estable y lo contempla todo sin separarse de nada. Es lo que somos y es el gran regalo al que nos conduce la consciencia de la respiración.

Mi deseo es compartir contigo, mientras lees, que existe un manantial de vida y sabiduría ignorado en nuestro interior. Es lo que somos. Sintonizar con la respiración nos pone en contacto directo con él, haciéndolo fluir en abundancia a medida que nos compenetramos con el ir y venir de nuestro aliento.

En este apartado dedicado a la respiración, habrá muchos momentos en los que te hablaré de mis descubrimientos y experiencias felices con ella.

En otros, compartiré contigo cómo, con su ayuda, he podido atravesar períodos de sufrimiento y de vacío profundo.

Mi deseo es que lo que encuentres en estas páginas te inspire a recorrer tu propio camino de intimidad con tu aliento. No te voy a proponer que practiques respiración, sino que disfrutes de la vida que te respira.

Explorándola juntos, vivamos la aventura apasionante de sintonizar con su ritmo. Aprendamos a fluir en la corriente de la existencia siguiendo el oleaje de la respiración que nos anima.

ASÍ EMPEZÓ TODO

Diciembre de 1979. Dieciocho añitos recién cumplidos y varios meses ya de sufrimiento emocional por mi primer gran fracaso amoroso: él me había dejado. Mi sueño del gran amor, brotando de un joven corazón que por vez primera es correspondido –tras varios anhelos frustrados– se cae a plomo en pocos días. Desbordado por mi entusiasmo que se expresa abiertamente, él decide alejarse y pensárselo...

Aturdida al principio ante algo que me parecía imposible, me quedé hundida en un pozo muy profundo del que me parecía difícil salir. La más vil sensación de abandono, indignidad y desconsuelo me invadía y parecía confirmar mi creencia antigua de que algo oscuro en mí espantaba a los hombres que se me acercaban.

Una tarde, caminando de vuelta a casa envuelta en esta bruma de tristeza, me detuve en un mercadillo de libros, siguiendo mi inclinación habitual. Mi mirada, tras vagabundear un poco entre ellos, se sintió atraída por uno pequeñito de bolsillo, casi desapercibido entre los demás. En la portada, un sol naciente surgía entre montañas que se perdían en el horizonte. Colores cálidos, serenidad y un título singular relacionado con el yoga, que nunca antes me había llamado la atención. Algo me resonó en seguida y, casi sin pensarlo, me vi pagándolo y guardándolo en mi bolso.

Sin saber por qué, esa misma noche me recliné en mi cuarto con una extraña urgencia: el ánimo, sin duda, de descubrir algo nuevo entre esas páginas; algún horizonte como el de la portada que me ayudara a salir de ese oscuro pozo en el que me encontraba.

Solo recuerdo que, tras recorrer los primeros capítulos, me quedé absolutamente ensimismada en el que se abordaba el tema de la respiración. El autor hablaba de ella como una fuente de energía, de equilibrio y serenidad.

Las imágenes que usaba, la alusión a la meditación y a la posibilidad de despertar nuestra consciencia, iban tocando fibras íntimas en mí que me impulsaron a empezar esa misma noche con la práctica.

Me vi sentada en mi cuarto con la espalda más derecha que de costumbre (difícil para mí en aquella época) y con las piernas semicruzadas (igualmente complicado por entonces) pero con la ferviente intención de avanzar hasta aprender todo lo que esta nueva vía me ofreciera.

Aplicadamente, siguiendo las instrucciones, empecé a familiarizarme con las diferentes formas de respiración dejando que, con la práctica, se ampliara mi capacidad pulmonar.

A medida que conectaba con mi propio respirar, iba notando que, sutilmente, se iba despertando una energía especial, algo que no había sentido nunca tan intensa e íntimamente: mi propia vitalidad.

Esos días, a medida que iba avanzando con los ejercicios, me iba sintiendo mucho mejor emocionalmente: había una vida en mí que no conocía. Un estado de bienestar y de dinamismo que solo relacionaba hasta entonces con estar enamorada o con la idea de que alguien me quisiera.

Empecé a despertarme muy temprano. Sin saber cómo, mis ritmos de sueño cambiaron en seguida. De conocerme como una criatura necesitada de dormir bastante, lenta y remolona para salir de la cama, empecé a sorprenderme ya despierta de madrugada, con los ojos muy abiertos, apenas empezaban a escucharse los primeros pajarillos en la calle.

Entonces me levantaba y, abriendo mi ventana de par en par, me sentaba sin más a nutrirme del aire fresco (¡era pleno invierno!). Era un gozo y una revelación asombrosa experimentar cómo mi cuerpo, a medida que iba absorbiendo el aire de la mañana, iba cobrando vida, enderezándose, expandiéndose y sintiéndose, en apenas un ratito, lleno de energía y de dinamismo.

Por entonces, estudiaba psicología y la distancia entre mi casa y la facultad parecía obligarme a coger el autobús diariamente. A partir de mi reciente descubrimiento, este medio de transporte dejó de existir para mí. Descubrí mis piernas y el placer de utilizarlas bajo el impulso de esa energía recién descubierta. No caminaba: volaba por las calles de Granada respirando el aire aún limpio y fresco de la mañana. Incluso descubrí el modo de alargar el recorrido subiendo hasta la parte más alta de la ciudad para sentarme a contemplar un rato el amanecer mientras se acercaba la hora de entrar en clase.

Cuando llegaba a la facultad, después de hora y media de camino, muy lejos de estar cansada, me sentía desbordante de vitalidad y fresca como una rosa. ¿De dónde fluía ese caudal de energía irrefrenable? ¿Qué había sido de aquella muchachita semideprimida, de semblante opaco que parecía cargar con un peso incomprensible mientras se arrastraba por la vida?

¿Qué estaba ocurriendo en mí? Una miríada de cosas a la vez.

La sensación era como si se hubiera abierto una compuerta, permitiendo que un torrente de agua que estaba retenido fluyera con intensidad. Tenía la impresión de estar descubriendo una vida totalmente nueva, que se manifestaba en todos los aspectos de lo que antes era una existencia anodina. Se había inaugurado una gran vida que, momento a momento, me revelaba algo nuevo.

No solo mi cuerpo era más fuerte y dinámico. Todo en mí estaba más despierto: percibía con intensidad matices de sensaciones que antes me pasaban totalmente desapercibidos: un universo de aromas, texturas, sabores, colores, formas y sonidos se desplegaba ante mis sentidos sin que nada, externamente, hubiera cambiado.

Mi vida seguía siendo, objetivamente, la misma: la misma casa, las mismas personas, las mismas ocupaciones y horarios...Y, sin embargo, en mí se estaba viviendo una profunda transformación.

Mi nivel energético, a medida que seguía respirando e introduciendo la consciencia del fluir del aliento en mi vida cotidiana, estaba experimentando un ascenso gigante. Ello se reflejaba también en mi mente: me sentía muy lúcida, muy vivaz. Mi cerebro funcionaba maravillosamente y con la práctica de la respiración podía agilizar, por ejemplo, la preparación de mis exámenes en la facultad. Al hacerlos, me sentía llena de serenidad y claridad, estados muy lejanos a la ansiedad en la que me sumía anteriormente.

Un aflujo de ideas creativas, vigorosas y brillantes me inundaba por momentos. Tenía la impresión de comprender cosas que antes no contemplaba ni siquiera, reclusa en un mundo mental muy estrecho y personal. Todo me interesaba: de forma espontánea, indagaba sobre cualquier cosa para ir más allá de la percepción superficial y poder captar su esencia escondida.

Empezaron a manifestarse dones inéditos: me sorprendía escribiendo poesía o recibiendo intuiciones chispeantes que me impresionaban. Y seguía disfrutando del placer de respirar cada día, muchos ratillos perdidos al día, mientras esperaba en las colas, caminando o corriendo, descansando o escribiendo.

Empecé a practicar un poco de yoga con aquel librito, y me aficioné a contemplar y respirar los rayos del sol por las mañanas. Aprendí ciertos ejercicios simples de pranayama que me activaron más por dentro y me sentaban de maravilla.

Mi comunión con la naturaleza era muy profunda. Anhelaba los rayos de sol acariciando mi piel y la entrañable sensación de mis pies sobre la tierra. La cercanía de los grandes árboles me llenaba de fuerza y respiraba agradecida su aroma nutritivo cuando pasaba cerca de ellos.

En mi cuerpo, antes lento y pesado, empecé a experimentar una gran ligereza. Mi forma de alimentarme cambió casi sin darme cuenta. Dejándome llevar por mi instinto hacia los alimentos más vitales, abandoné

el consumo de carnes y alimentos procesados con total espontaneidad. Fue una liberación enorme para mi sistema y una clave más de esta profunda regeneración en mi cuerpo.

Emocionalmente, me empecé a sentir muy expansiva y libre. Me veía abrazando a las personas, acariciando cualquier cosa... Un profundo sentimiento de compasión afloraba ante cualquier sufrimiento en torno mío y una sensibilidad desconocida para captar la belleza de los seres me descubría la riqueza insondable de personas que nunca había apreciado.

Lo que había sido el desencadenante de tal revolución, mi sufrimiento por el aparente amor frustrado, se disolvió por sí solo convirtiéndose pronto en una anécdota entre mis recuerdos.

El placer de sentirme llena de algo mucho más valioso que lo que andaba mendigando de las relaciones sentimentales era mi mayor descubrimiento: ¡Me experimentaba libre! Había dejado de necesitar ser amada y reconocida.

La conexión con mi propia energía vital y el sentimiento de amor que de ella se desbordaba era, para mí, la respuesta que buscaba. ¡El amor estaba en mí! Solo tenía que cultivarlo, regarlo, cuidarlo cada día y ver cómo seguía floreciendo continuamente. ¡Qué liberación! ¡Qué gran hallazgo!

Decir que todo esto se desencadenó en mi vida por la práctica de la respiración consciente es, quizás muy atrevido. No sabemos realmente, no podemos captar desde nuestro reducido punto de vista la confluencia de factores que permiten que, en un momento dado de nuestra existencia, se produzcan este tipo de saltos cuánticos, transformaciones tan profundas que lo conmueven todo dejando paso a una nueva forma de existir.

Sin embargo, en mi consciencia, el vínculo de este despertar con la práctica de la respiración quedó sellado eternamente. Y aunque al pasar de los años la experiencia por momentos ha disminuido en intensidad o llegado incluso a desaparecer en otros, siempre sé que conectarme con esta fuente de nutrición, es volver a elevar mi nivel energético, vibratorio y entrar en un paraíso interior tan real que nunca me abandona.