

---

# ESTACIONES DEL ALMA

Distintos estados del ser para expandir la conciencia



Isabel M. Vega



# ESTACIONES DEL ALMA

Distintos estados del ser para expandir la  
conciencia

*Isabel M. Vega*



1.ª edición: junio, 2015

© Isabel M. Vega, 2015

© Ediciones B Chile, S. A., 2015

Avda. Las Torres 1375-A Huechuraba - Santiago, Chile

[www.edicionesb.cl](http://www.edicionesb.cl)

Registro Propiedad Intelectual Inscripción N° 252410

ISBN DIGITAL: 978-956-9339-49-3

Diseño: Francisca Toral

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

*A los poetas, que con sus palabras construyeron puentes desde siempre entre el mundo sensible de las formas y el mundo intangible del espíritu.*

*Un discípulo preguntó a su Maestro:*

*—¿Hay algo que yo pueda hacer para llegar a la Iluminación?*

*—Tan poco, como lo que puedes hacer para que amanezca por las mañanas.*

*—Entonces, ¿para qué sirven los ejercicios espirituales que tú mismo recomiendas?*

*—Para estar seguro de que no estarás dormido cuando el sol comience a salir.*

Anónimo sufi

# Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Cita

Prólogo

Introducción

Capítulo 1

Los ciclos

Todo pasa

Capítulo 2

El alma

La paz perfecta

Capítulo 3

Las estaciones

El árbol

Capítulo 4

Estación de los vientos

Las arenas y el viento

Capítulo 5

Estación de la lluvia

El colador de agua

Capítulo 6

Estación de las flores

Vivir como las flores

Capítulo 7

Estación del fuego

Lo más divertido de las personas

Epílogo

Los cuatro elementos (Zen)

## Agradecimientos

# Prólogo

Vivimos en un mundo cambiante e incierto que nos desafía a buscar nuevos caminos para enfrentar la adversidad. La tendencia actual, que promueve el pensamiento positivo y la persecución de la felicidad como único propósito de la existencia, nos ha llevado a desarrollar un enfoque que en muchos aspectos es valioso y alentador pero también tiene sus limitaciones. Es como querer reducir a un solo color la amplia gama de tonalidades de una ciudad o de un paisaje. El mundo interior de un ser humano es complejo, está lleno de matices, de luces y de sombras. La idea de evitar a toda costa aquello que consideramos negativo porque nos causa dolor o incomodidad, impide incorporar a nuestra visión de la vida todo lo que se encuentra en tinieblas o más allá de nuestro control. En cambio, si somos capaces de descubrir y aceptar tanto lo que nos muestran los días nublados como los días de sol, podemos tener una imagen más completa de la realidad que estamos generando como individuos y como sociedad.

Cuando escribí mi libro anterior, *Vivir en tiempos de crisis*, durante la llamada crisis asiática, tuve la intención de compartir algunos recursos personales que me han ayudado a enfrentar mejor los cambios. Ahora, escribo estas reflexiones después de atravesar una nueva crisis global: la crisis hipotecaria denominada *subprime*, originada en Estados Unidos, que ha provocado un profundo quiebre económico y social en el mundo entero. En este período, los analistas nos han recordado que la economía tiene ciclos y que los procesos se repiten cada cierto tiempo, con mayor o menor intensidad, provocando importantes cuestionamientos y transformaciones a todo nivel.

Esta repetición de eventos me llevó a reflexionar sobre todo lo que ha pasado en estos últimos años y me di cuenta de que no solo el mundo ha vuelto a tener una crisis y ha reiniciado un nuevo ciclo, sino que también mi vida personal ha dado varias vueltas, con avances y retrocesos. En este tiempo he tenido períodos de alegría y de tristeza, con nacimientos y muertes, encuentros y separaciones, claridad y confusión, cambios de casa y de trabajo. A veces estas transiciones no han sido fáciles y han requerido una buena cuota de paciencia, esfuerzo y buen humor. Sin embargo, cada paso ha valido la pena porque me ha hecho más consciente de la necesidad de aceptar las distintas etapas, como verdaderas estaciones de paso en este apasionante viaje que es la vida.

Por otra parte, estas experiencias me han motivado a conocer mejor los procesos de expansión y contracción que ocurren en la naturaleza dando origen a distintos tipos de ciclos (cósmicos, biológicos, psicológicos, económicos, históricos, ecológicos, entre

otros).

Un concepto que siempre me ha parecido muy interesante es el de los ciclos del tiempo o tiempo circular, que estaría compuesto por períodos progresivos de tendencia ascendente y períodos regresivos de tendencia descendente. Esta idea sería opuesta al concepto lineal del tiempo, que lo considera como una secuencia de eventos que tiene un principio y un fin.

La concepción cíclica del acontecer plantea la posibilidad de que los cambios que ocurren en el ámbito natural sean semejantes a los que experimentan los seres humanos en su proceso evolutivo. En el libro de los grandes iniciados, conocido como El Kybalión —que resume las enseñanzas de la filosofía hermética— ya se decía que: “Todo está cambiando, nada se queda quieto; todo está creciendo y está muriendo, en el mismo instante que algo alcanza su cima empieza a declinar. En esencia, todo está en una constante evolución a partir de otras cosas: acción y reacción, flujo e influjo, edificación y derrumbamiento, creación y destrucción, nacimiento, crecimiento y muerte”.<sup>1</sup>

Cuando se produce un cambio de ciclo hay estructuras que se derrumban para dar origen a algo nuevo. Estos hitos constituyen puntos de inflexión que generan intensas crisis y, en cierto modo, significan pequeñas muertes. Sin embargo, es importante tener presente que las crisis no son necesariamente algo negativo, sino que más bien anuncian un renacimiento. En el lenguaje chino la palabra crisis se dice “weiji” y se compone de dos significados: “wei”, que se traduce como peligro, y “ji”, que quiere decir oportunidad.

El peligro se asocia con el miedo ante una situación amenazante. Frente a un posible daño, el individuo busca elementos que le proporcionen seguridad y cuando encuentra algo que le proporciona esa sensación de protección desea permanecer en ese lugar, ojalá para siempre. Generalmente los cambios producen temor porque cuesta salir de la zona de confort para arriesgarse a perder lo que se tiene y enfrentar lo desconocido. No obstante, es en este desplazamiento hacia lo incierto donde se genera un espacio para que surjan nuevas oportunidades.

Si todo permaneciera rígido e inmóvil no habría crecimiento ni transformación, ni creatividad, y la vida sería como un pozo de agua estancada. En consecuencia, es necesario abrir la mente y el corazón, ampliar el horizonte y ver más allá de la niebla perturbadora para poder vislumbrar hacia dónde nos conducen los procesos que estamos experimentando.

Tanto las sociedades como las personas vivimos en la dualidad y atravesamos diversas estaciones internas, semejantes a las estaciones del año. Tenemos períodos de luz similares a la primavera y otras etapas que nos recuerdan el frío y la oscuridad del

invierno. Lo mismo ha ocurrido con las civilizaciones. La humanidad ha tenido tiempos luminosos como el Renacimiento, en el que se produjo una nueva concepción del hombre y del mundo que dio origen a una gran renovación del pensamiento y de las artes; y otros períodos, como el Oscurantismo de la Edad Media, que fue una época en la cual reinó la violencia y la ignorancia, donde se destruyó el conocimiento acumulado durante siglos y predominaron posiciones intolerantes y supersticiosas que causaron grandes sufrimientos.

El mundo actual está experimentando una transición que no sabemos a dónde nos llevará ni cuánto durará, puesto que los procesos humanos no tienen plazos predeterminados y éstos pueden alargarse o acortarse dependiendo de la actitud con que se vivan. Lo más importante en este tiempo de turbulencias es mantener la luz de la conciencia encendida para poder observar, comprender y asimilar lo que nos va mostrando cada tramo del camino.

Isabel M. Vega  
Marzo, 2015

---

<sup>1</sup> *Kybalión, tres iniciados*, Editorial Sirio, 2008.

# Introducción

El mundo que conocemos está compuesto de polaridades: la luz y la oscuridad, el frío y el calor. Son los hilos con que se teje nuestra realidad. En los orígenes del universo, así como en los comienzos de la vida en nuestro planeta, la alternancia de estas condiciones jugó un papel fundamental. Así lo explica el investigador inglés James Lovelock: “El cóctel químico de la Tierra primitiva, su agua líquida, su particular atmósfera, se beneficiaron de la cercanía del sol. Estábamos lo bastante cerca para recibir los rayos infrarrojos y ultravioletas, capaces de desencadenar reacciones químicas, y lo bastante lejos para que los productos resultantes no ardieran”.<sup>2</sup>

Él propuso la siguiente historia para comprender el comienzo de la vida en la Tierra: “Imaginemos un pequeño planeta poblado de margaritas blancas y margaritas negras. Las blancas reflejan la luz solar y hacen enfriar la temperatura de su entorno; las negras, por el contrario, absorben la luz del sol y consiguen recalentar su ambiente. Así comienza una competencia entre ambas. Al principio, cuando el calor era demasiado intenso, gran parte de las margaritas blancas no resistieron y murieron. Solo algunas, agrupadas en un pequeño sistema local, lograron con su presencia enfriar su entorno y sobrevivir. Con el tiempo, se reprodujeron en gran cantidad y llegaron a poblar casi toda la superficie del planeta. Luego, la temperatura bajó demasiado y comenzaron a morir. Entonces, llegó el momento propicio para la propagación de las margaritas negras. Ellas lograron recalentar el entorno y pudieron sobrevivir, hasta que volvió a darse un golpe de calor.... [...] La historia de las margaritas es la de la vida en la Tierra. La distancia entre el Sol y la Tierra hoy nos parece adecuada para el desarrollo de la vida, pero no es así por un azar: en realidad, los primeros componentes de la vida adaptaron su temperatura al nivel más adecuado para su supervivencia y proliferación.”<sup>3</sup>

Después de esta sucesión de nacimientos y muertes se alcanzó un equilibrio, y se logró un entramado de margaritas blancas y negras en una temperatura óptima para la supervivencia del conjunto. Así, este balance permitió avanzar al siguiente nivel de evolución planetaria.

Esta metáfora refleja muy bien la importancia que tiene la existencia de polaridades en este planeta y cómo mediante su permanente interacción se van construyendo y modificando las diversas realidades a nivel físico, psicológico y social. Los opuestos movilizan la acción y la creatividad porque promueven la búsqueda de nuevos equilibrios, que a su vez dan origen a nuevos ciclos y a nuevos paradigmas. Aunque las polaridades

se perciben como antagónicas, son iguales en su naturaleza y solamente difieren en intensidad. En el plano físico, por ejemplo, el frío y el calor parecen algo distinto pero realmente son dos polos de la misma experiencia con numerosos grados intermedios entre ambos extremos. La temperatura del aire surge de un movimiento de moléculas y, para que las moléculas se muevan, los átomos que las componen deben vibrar. Entonces, si las vibraciones son mayores se genera calor, si son menores se produce frío. En consecuencia, no existe el frío o el calor absoluto, sino que ambos representan intensidades del mismo fenómeno y, como son el resultado de la vibración de átomos, es factible que cada uno se convierta en el otro. De igual manera, la única diferencia entre una materia dura y una materia blanda, es que los átomos que las componen están más cerca o más lejos. Así, un trozo de hielo es aparentemente distinto del agua líquida, pero su composición es la misma.

El psiquiatra norteamericano Brian Weiss usa el ejemplo del agua como analogía para explicar la naturaleza del espíritu. Aquí en la tierra, dice él, nuestro cuerpo físico es semejante a los cubos de hielo en el refrigerador: tenemos una estructura sólida con bordes que nos definen y separan del resto. Pero la verdad es que no existen límites entre nuestro ser y el entorno, ya que los átomos no están cubiertos por una caparazón rígida. Cuando tocamos a una persona o una cosa, por un momento los campos de energía se funden, como una nube de electrones que choca con otra nube, y esto produce una sensación de solidez proporcionada por nuestros sentidos. Las terminaciones nerviosas están programadas para sentir los objetos como tridimensionales y densos. Sin embargo, de acuerdo a la física cuántica, la solidez y la separación constituyen solo una ilusión sensorial porque lo cierto es que todo está interconectado.

En apariencia, los cubos de hielo están separados pero cuando se calientan y se derriten se fusionan en una misma substancia. Esto no cambia su naturaleza, sino que solo transforma su estado. Y si el agua se sigue calentando, sus partículas se alejan aún más hasta convertirse en un vapor que es invisible, volátil y puede llegar a todas partes. Cuando decimos que este elemento se encuentra en estado líquido o en estado gaseoso, se trata de la misma materia en diferentes formas. Lo mismo ocurre con las manifestaciones del espíritu que pueden presentarse en distintos planos o densidades de acuerdo a su vibración manteniendo la misma esencia.

Algo similar sucede con la luz y la oscuridad. A pesar de que visualmente parecen realidades diferentes y opuestas, nunca sabemos dónde termina una y donde empieza la otra, ya que dentro de la oscuridad habita la luz. La oscuridad nunca es total sino relativa, porque en el interior del átomo hay un centro de luz que puede llegar a transformarla por completo.

Si el observador participa en la construcción de la realidad modificando la percepción de los objetos físicos, con mayor razón incide en la percepción de situaciones más complejas donde hay pensamientos y emociones involucradas. A nivel mental, los hechos son teñidos por la historia, cultura, prejuicios y expectativas de quien los observa, de manera que aquí las polaridades parecen aún más irreconciliables. Sin embargo, actúan bajo la misma ley descrita con anterioridad. Sentimientos como el amor y el odio son solo extremos de una misma energía que nos relaciona —en forma amable o violenta— con otros seres. Si esa energía se mueve de un polo en dirección al otro, van variando las proporciones, y en consecuencia, va disminuyendo el odio y aumentando el amor, y viceversa. A este fenómeno alude el dicho popular que afirma que “del amor al odio hay solo un paso”. Y en esta forma se explica cómo es posible transmutar cualquier estado mental en su opuesto, siguiendo la línea de la polaridad.

En la percepción del mundo, las polaridades juegan un rol fundamental. Percibimos el entorno gracias a la información que nos entregan los órganos de los sentidos y estos datos son procesados e interpretados por el cerebro. Pero la mente humana no es capaz de percibir directamente la totalidad, necesita descomponerla y separar las partes para poder asimilar y comprender el todo. La dificultad de captar simultáneamente los diversos aspectos de una unidad obliga a hacerlo sucesivamente y por eso la mente crea los fenómenos del tiempo y el espacio. Irónicamente, algo que se manifiesta como un todo es desagregado por la razón, que es analítica y reduccionista, para poderlo percibir. Así, esta particularidad de la mente genera una distorsión de la realidad que solo es posible superar en niveles superiores de conciencia, que trascienden la dimensión física.

Según Carl G. Jung, la psique comprende la realidad como una batalla entre fuerzas antagónicas que generan conflictos internos y se autorregula buscando un equilibrio mediante la integración de los opuestos. Cuando esto se logra, se produce un desarrollo del individuo. En caso contrario, esos conflictos son proyectados hacia afuera. Por eso la terapia psicoanalítica intenta liberar al individuo de esta tensión, para que la persona pueda aceptar y reaccionar a sus circunstancias sin llegar a los extremos.

Lo peligroso de las dualidades es que tienden a impulsar la defensa vehemente de posturas contrarias. Todas las guerras en la historia de la humanidad han sido causadas por discrepancias —políticas, económicas, territoriales o religiosas— que se originan en este error de percepción. Lo que se busca es eliminar del mundo la diferencia que molesta en lugar de tratar de integrar las distintas visiones para recuperar el sentido de unidad que existe en el universo. La ignorancia hace que la gente permanezca aferrada a la utopía de que se puede conservar un polo y suprimir el otro pero eso no es factible en este plano, así como es imposible generar electricidad si no existe un polo negativo y otro positivo.

Tanto las sociedades como la gran mayoría de los individuos desearían existir en paz, sin diferencias ni antagonismos, tener salud, exterminar las enfermedades, vivir eternamente y acabar con la muerte. Pero vivimos en un mundo dual, donde la polaridad es una ley que debemos tener presente. Por consiguiente, lo más saludable es buscar un equilibrio entre las fuerzas contrarias (como se describe en la metáfora de las margaritas) con el propósito de crear una nueva realidad cada vez más amplia que la anterior, incluyendo la diversidad como un factor enriquecedor.

En la naturaleza, esta búsqueda se da a través de un mecanismo denominado “homeostasis”. Este se basa en una capacidad de autorregulación que tienen los seres vivos, con el fin de mantener un equilibrio dinámico mediante una red de sistemas de retroalimentación y control. Gracias a eso, el organismo logra mantener una situación interna estable compensando los cambios de su entorno a través de un intercambio de materia y energía con el medio ambiente. Para establecer un rango de temperatura adecuado, por ejemplo, el cuerpo de la mayoría de los animales se autorregula. Y además, en el caso de los seres humanos se apoya en nuevos recursos que le proporciona su creatividad (sistemas de calefacción, aire acondicionado, etcétera.), pero no se pretende erradicar el frío o el calor de la faz de la tierra.

Hay mentalidades más reduccionistas y otras más integradoras, capaces de darse cuenta que las polaridades son solo aspectos de la misma situación. Todos tenemos en nuestro interior proporciones variables: luz y sombra, emoción y razón, esperanza y desesperanza, características femeninas y masculinas. Y como la realidad no es estática, el símbolo dinámico del Yin y el Yang es una importante expresión de este concepto. En él se muestra la interacción constante que se da entre dos energías opuestas pero complementarias, y gracias a la participación de ambas es posible generar la vida.

Esto es algo que convendría recordar en nuestro país, ya que estamos viviendo una etapa de gran polaridad donde nos desplazamos con facilidad de un polo a otro. Los estados del ánimo colectivo fluctúan en oleadas de optimismo o pesimismo de acuerdo al clima, a las fechas, a las cifras económicas, a los cambios tributarios, al mundial de fútbol, a los noticiarios, a las protestas o a los resultados de la última encuesta. Y, con frecuencia, la realidad se pinta solamente con dos colores: blanco y negro, porque muchos están convencidos de que en un lado están los buenos y en el otro los malos que son culpables de todo.

En política vemos diariamente cómo aquello que dice o propone el adversario se considera *a priori* equivocado y las personas suelen ser clasificadas en grupos según ciertas características predeterminadas. Esta forma de mirar la vida genera divisiones, descalificaciones y agresiones, de graves consecuencias. Un ejemplo de los efectos que

puede tener esta distorsión se aprecia en situaciones como la permanente odiosidad que enfrenta a israelitas y palestinos, o los dramáticos conflictos religiosos que han cobrado tantas vidas en los países islámicos. Pero, lamentablemente, estos no van a terminar si alguien no toma la decisión de cambiar la estrategia puesto que, como veíamos anteriormente, el odio nunca se detiene con más odio: el odio solo retrocede ante el amor. Y en sus diversas manifestaciones, como la comprensión, la empatía, la generosidad, la tolerancia, la solidaridad, la compasión. “No hay camino para la paz, la paz es el camino”, afirmaba Mahatma Gandhi.

La idea de encasillar a las personas en bandos antagónicos resulta nefasta para la búsqueda de la integración que conduce a la colaboración y a la confianza. Una tendencia social que da cuenta de este fenómeno es la de clasificar a la gente como ganadores o perdedores (*winner and losers*). Este concepto importado, tan difundido a través de los medios de comunicación, es una de las causas del *bullying*, de los trastornos alimenticios, de las adicciones, de las depresiones y hasta del suicidio en niños y jóvenes. En él no cabe el concepto de que la vida es un desafío que nos invita a la superación personal y a la búsqueda del bien común, sino que consiste en una especie de carrera donde los demás son considerados como competidores o como adversarios.

Este criterio se aplica especialmente en los estudios, otorgándole una importancia exagerada a lo cuantitativo por sobre lo cualitativo. Así, los alumnos tienden a estudiar para sacar una buena nota y destacarse, no para aprender. Con esto, la motivación y el foco de atención se han desvirtuado. Las innumerables pruebas de medición a que son sometidos los alumnos (Simce, Psu, Tims, Pisa) refuerzan este concepto, ya que solo arrojan una calificación y una posición relativa en un *ranking*. Esto se aplica también al ámbito laboral, donde las personas son inducidas a dedicar al trabajo 10 horas diarias o más con el fin de lograr cada vez mayores metas, para así ganar más dinero y reconocimiento. También podemos verlo en las relaciones, especialmente entre los jóvenes, donde la validación pasa por ser delgado/a, vestirse a la moda y con las marcas “adecuadas”, jugar bien al fútbol y, por supuesto, ser el más popular en las redes sociales. Lo notamos inclusive en la apariencia física, donde se recurre a cirugías, dietas, gimnasios, botox y cualquier cosa que permita mantener una imagen apropiada a las exigencias del mercado. También se aplica a los medios de comunicación, donde los diarios, programas de televisión y radio son valorados solo porque tienen más audiencia y, por ende, más avisadores, quedando relegado el contenido a un segundo plano. Es decir, que ya no somos considerados como personas, sino como clientes o como consumidores.

En este contexto, los “ganadores” son determinados por cifras: puntajes, metas, sueldos, peso, altura, goles, porcentajes, número de amigos virtuales, número de

avisadores, etcétera. Y en esta lógica, los perdedores, al igual que los programas con menor *rating*, son marginados o simplemente eliminados del juego sin tener en cuenta el valor real que estos puedan tener. Hay que tener cuidado con atribuirle mucha importancia a estas categorías porque, aparte de ser arbitrarias e injustas, también están sujetas a movimientos cíclicos. Así lo explicaba un destacado empresario de la televisión en una entrevista, cuando decía que su experiencia en la hípica le había enseñado que en realidad se pierde más veces de las que se gana y, por lo mismo, no hay que alegrarse con las derrotas ajenas porque todo es cíclico y en cualquier momento la rueda puede girar. Entonces, los que estaban abajo pueden subir y los que estaban arriba pueden caer

A partir de esta reflexión, cabe preguntarse: ¿en qué grupo clasifican los artistas que trabajan mucho pero no son famosos, las madres y padres que se sacrifican todos los días por sus hijos, los atletas que practican horas y horas para mejorar sus propias marcas, los bomberos *ad honorem*, los profesores abnegados, las personas que superan graves discapacidades físicas o enormes desventajas socioeconómicas? ¿Ellos son ganadores o perdedores? Y aquellos que se desempeñan como rescatistas, trabajadores humanitarios o médicos sin fronteras (que seguramente no ganan mucho dinero ni aparecen en los noticiarios, pero actúan con altruismo en situaciones altamente riesgosas para sus vidas con el único fin de ayudar a otros), ¿se debieran considerar exitosos o fracasados?

Vale la pena recordar que han existido excelentes poetas que no llegaron a publicar ningún libro y valiosos libros que nunca fueron *best sellers*, pintores extraordinarios como Van Gogh (quien vendió un solo cuadro poco antes de morir), científicos que dedicaron su vida a buscar una respuesta sin encontrarla pero dejaron su trabajo como un legado para que otros siguieran avanzando. El éxito individual puede ser muy satisfactorio y enriquecedor, pero también efímero. Lo que permanece a través del tiempo es el aporte que se hace a un proyecto colectivo, llámese familia, comunidad, ciudad, país o humanidad.

Esta ha sido la enseñanza de grandes maestros como Gandhi o Mandela, que entregaron su vida por el bien común. Ellos, sin buscar la gloria personal y teniendo un gran conocimiento de las leyes universales, fueron capaces de poner en marcha a todo un pueblo con el fin de detener el abuso y la violencia utilizando solo los recursos de la paz. Su actitud no fue de pasividad, puesto que se movilizaron para lograr una transformación, pero su sabiduría los llevó a actuar en la forma más efectiva. Ambos sabían que la mejor manera de aplacar la fuerza de un extremo es aumentar la energía del extremo opuesto, ya que esto contribuye a nivelar la balanza y genera un punto de encuentro más cercano al centro de equilibrio.

La polaridad nos hace creer que solo existe un enfoque para captar una situación determinada, pero esta distorsión perceptiva puede ser corregida mediante la conciencia de unidad, que incluye todos los aspectos de una misma realidad. Existen numerosos ejercicios de percepción que apuntan en esta dirección, como los dibujos de M.C. Escher, por ejemplo.

En uno de sus dibujos es posible apreciar dos tipos de figuras: una al enfocar la mirada en las zonas claras y otra al enfocarla en las zonas oscuras. Ambas coexisten, son reales y comparten el mismo espacio. ¿Cuál es la figura y cuál es el fondo? Es algo que depende del observador. Él puede asegurar que solo ve ángeles o que solamente ve demonios. Sin embargo, al ampliar la mirada, es posible darse cuenta de que las dos posibilidades existen dentro de la totalidad.

La misma situación ha quedado evidenciada por el principio de complementariedad, que está en los pilares de la teoría cuántica. Durante mucho tiempo se discutió si la luz estaba compuesta por partículas o por ondas y, finalmente, el físico Niels Bohr llegó a la conclusión de que el fenómeno lumínico podía interpretarse desde ambos puntos de vista: uno corpuscular y otro ondulatorio. Es decir que ante esta dualidad no había necesidad de optar, porque ambas teorías estaban correctas. En algunas ocasiones la luz se comporta como partícula y en otras se comporta como onda, dependiendo del contexto en que se encuentra.

Como veíamos anteriormente, la mente humana no es capaz de captar espontáneamente este tipo de dualidades debido a que necesita separarlas y descomponerlas para poder percibir las y comprenderlas. Esto, precisamente, es lo que da origen a la Ley de Polaridad y pone de manifiesto nuestra dificultad de ver el antagonismo primordial que existe en la base de la unidad cósmica. No obstante, teniendo en cuenta esta limitación, es posible tratar de observar los hechos evitando que el ego — que siempre insiste en tener la razón— tome partido por uno de los polos.

La imperfección de nuestro concepto del mundo es el resultado de una apreciación sesgada y condicionada, incapaz de conciliar e incorporar en una visión global los diversos aspectos que conforman una situación. En política internacional, por ejemplo, no podría entenderse como funciona el mundo sin considerar la bipolaridad, la tripolaridad y hasta la multipolaridad de los sistemas, de acuerdo a los distintos centros en que se distribuye el poder.

Lo importante entonces es reconocer que los enfoques múltiples no son solo fuente de obstáculos, sino que también pueden ser enriquecedores y que la existencia de esta dialéctica en todos los ámbitos constituye un motor de cambio en las relaciones sociales y en los ciclos de vida.

---

2 *La historia más bella del mundo*, Hubert Reeves y otros, Editorial Anagrama.

3 Op. Cit.

# Capítulo 1

## LOS CICLOS

Noche y día  
Horas, minutos y segundos  
Verano, otoño, invierno y primavera  
Equinoccios y solsticios.

Gira, gira  
Sol, luna y estrellas  
Marea alta, marea baja  
Brisas, vientos, huracanes, tornados.

Lluvia, granizo, nieve  
Truenos, relámpago y rayos  
Luz, oscuridad  
Vida y muerte.

Gira, gira, gira, ¡Tierra!

Poema “Gira”, de Luz Teresa Maldonado

## Los ciclos

Un ciclo implica un período de tiempo que tan pronto como termina vuelve a empezar. Este concepto incluye la secuencia de etapas que atraviesa un suceso de características periódicas o de un grupo de fenómenos que se repiten en un cierto orden. Sin embargo, ningún ciclo es exactamente igual a otro porque los elementos y su interacción con el entorno van cambiando en cada período. El ciclo del agua, a través del cual este elemento circula por la hidrósfera, es un buen ejemplo de este proceso. El calor hace que el agua de la superficie se evapore y se condense, formando nubes. Luego, con la lluvia el agua regresa al océano y entonces el ciclo vuelve a comenzar, pero nunca se repite de la misma manera.

Todo ciclo representa un cambio de estado de un elemento, de un ser o de un sistema que pasa de una manifestación a otra; y en el caso de las civilizaciones significa una nueva etapa de desarrollo, generado por las crisis y los ritmos de la evolución.

### Ciclos cósmicos

Tanto en la física como en el tiempo, un ciclo es “la menor distancia a partir de la cual una onda se repite”. Existen ciclos breves y predecibles como el día y la noche o las estaciones del año, y otros más extensos de duración incierta, como la vida y la muerte. También hay ciclos que resultan extraordinariamente largos para nuestra capacidad de comprensión, como son los que se dan a nivel cósmico. Los ciclos no solo regulan los procesos humanos y de la naturaleza, sino que diversas teorías plantean que el universo también se mueve de acuerdo a ciclos de expansión y de contracción. Actualmente estaríamos en una etapa de expansión, aunque según recientes mediciones la velocidad del proceso ha disminuido y el ritmo es menor que el que había hace 1.000 millones de años. Esto plantea distintas alternativas futuras. Una posibilidad es que en el futuro la expansión se detenga, lo que significaría que el universo empezaría a comprimirse hasta colapsar (*Big Crunch*) en aproximadamente 20 mil millones de años. Otra opción, es que la expansión continúe indefinidamente (*Big Rip*) lo cual llevaría al universo a una muerte fría y oscura en aproximadamente 35 mil millones de años (contados desde el *Big Bang*). Una tercera proyección planteada por el investigador Roger Penrose, es que el destino último de este universo —en expansión y aceleración— sería dar origen al *Big Bang* de uno nuevo, lo cual apoyaría la teoría cíclica.

## Ciclos planetarios

Al igual como ocurre en el cosmos, todo indica que en la Tierra también se han dado ciclos y procesos circulares, que por momentos se detienen y luego siguen su camino de evolución. Nuestro Sistema Solar se formó hace aproximadamente 4.600 millones de años y la vida en la Tierra surgió 1.500 millones de años después. Es decir, hace más de 3.000 millones de años. Hubo eras glaciales que después comenzaron a retroceder y los períodos de frío fueron reemplazados por intensas lluvias que hicieron subir el nivel de los océanos. Así, lentamente, el clima y el paisaje del planeta empezaron a tomar las características que conocemos hoy.

Todos estos cambios ambientales produjeron durante milenios una gran diversificación de la flora y fauna terrestres, hasta llegar a la aparición del hombre entre tres y cinco millones de años atrás. Este acontecimiento se considera relativamente reciente en la historia del mundo y su posterior desarrollo ha tenido como consecuencia la expansión de la vida consciente en nuestro planeta. En el presente, se ha destacado la idea de que distintas filosofías y antiguas tradiciones coinciden en que estaríamos llegando al umbral de una nueva etapa en el proceso evolutivo. Es decir, sería el fin de una era y el comienzo de otro ciclo que traerá cambios desconocidos para la humanidad.

Durante las etapas anteriores, la Tierra y sus habitantes han tenido períodos de hielo y de fuego, de inundaciones y de sequías, de guerras y de paz, los cuales han dado origen a múltiples cambios y adaptaciones de las especies que han sobrevivido en el planeta. Este proceso ha sido descrito como un movimiento en espiral, similar al que sigue el ser individual cuando el alma atraviesa distintas estaciones con el fin de ascender a un plano superior.

En diversas culturas y escrituras sagradas se hace referencia a esta concepción cíclica de la evolución. Según la tradición hindú, por ejemplo, el filósofo Krishna señaló que en este momento estamos viviendo en la cuarta era del mundo (Kali Yuga) descrita como una Edad Negra, confusa, donde prevalece la enfermedad y la mentira, y se pierde contacto con la dimensión espiritual. El ciclo hindú de Eras o Edades (Yugas) tiene una duración total de 24.000 años que se subdividen en una secuencia eterna de subciclos de 12.000 años.

El pueblo griego también elaboró un calendario de gran complejidad y precisión basándose en los ritmos cíclicos del ave Fénix, derivado de las leyendas egipcias del pájaro Bennu, que volvía cada 500 años para morir en el fuego y después volver a nacer, ya que su principal misión era renacer y recrearse a sí mismo. Se decía que el término de cada ciclo anunciaba la llegada de almas especiales que venían a la Tierra con la misión de elevar la conciencia planetaria. Según esta teoría, a fines del siglo XX se habría

iniciado un nuevo ciclo del ave Fénix.

## Ciclos naturales

Los ciclos naturales permiten imaginar que tal vez el tiempo no es como parece, lineal y limitado, sino circular y permanente como los movimientos de rotación y traslación de la Tierra alrededor del sol. Las estaciones del año así lo sugieren con su eterna sucesión de luces y sombras, calores y fríos, siembras y cosechas. Pareciera que la naturaleza es una metáfora de la existencia y, por eso, sus elementos se entrelazan en un movimiento sin fin creando todo lo que existe.

En las cosmogonías tradicionales se afirma que todas las cosas visibles están compuestas por los cuatro elementos básicos de la naturaleza: aire, agua, tierra y fuego; cada uno de las cuales representa una faceta de las distintas esferas o dimensiones de la vida. Estos elementos se encuentran en el origen de los símbolos representados por los grandes oráculos y en ellos se señala que todo lo que nos sucede le ha ocurrido alguna vez a los seres humanos que transitaron antes que nosotros por este mismo camino. De ahí que las leyendas de los más diversos pueblos cuenten más o menos las mismas historias. También en los sueños aparecen asociaciones análogas, así como mitos y ritos primitivos. Estas imágenes universales llamadas por Freud “remanentes arcaicos” y por Jung “arquetipos”, constituyen elementos psíquicos que han permanecido en la mente humana desde tiempos ancestrales.

En el arte y en los sueños registrados en todas las épocas han surgido símbolos representativos de la naturaleza y su interpretación ha sido muy similar. El aire se asocia a lo volátil, a lo efímero, al cambio, a lo intangible, al mundo de la mente y del espíritu. El agua se considera como un elemento vital que está en movimiento constante, al igual que las emociones, proporcionándonos la posibilidad de avanzar o de ahogarnos. La tierra se concibe como un medio de sustento que acoge y nutre la vida en todas sus formas. El fuego se relaciona con la energía, la pasión, la fuerza, la creatividad y también la destrucción. Cabe aquí recordar nuevamente el concepto de polaridad puesto que estos elementos son recursos que el ser humano puede utilizar en forma positiva o negativa.

En la mitología griega aparecen diversos relatos en los que se puede apreciar el carácter cíclico de la naturaleza y la interacción entre los distintos aspectos que la componen. El mito de Perséfone, por ejemplo, señala la sucesión de las estaciones del año y sus características. Se cuenta que Zeus prometió a su hermano Hades, dios del mundo subterráneo, que le daría como esposa a la bella Perséfone. Esto, sin decirle nada a su madre, Deméter. Mientras la joven estaba en la pradera siciliana contemplando los narcisos floridos, la tierra se abrió de pronto y Hades la cogió para llevársela. Cuando

Deméter supo lo ocurrido, se puso furiosa con Zeus y abandonó el Olimpo, negándose a volver hasta que su hija regresara. Siendo ella la diosa de la fertilidad, su tristeza hizo que la tierra quedara estéril y dejara de producir. El hambre habría acabado con todo ser viviente si Zeus no hubiese enviado a su mensajero, Hermes, a rescatar a Perséfone. Hades aceptó devolverla, pero antes hizo que la joven comiera una granada, con lo que quedó obligada a regresar al mundo de las sombras. Zeus intervino, para que Deméter y Hades llegaran a un acuerdo, y se pactó que Perséfone debía pasar la mitad del tiempo en las profundidades de la tierra junto a su esposo (estación fría) para después regresar al lado de su madre la otra mitad (estación cálida), período en que la naturaleza volvía a recobrar la vitalidad.

A propósito de este mito, durante la primavera se celebraban las fiestas Eleusinas en honor a las diosas Démeter y Perséfone, en una pequeña ciudad agrícola llamada Eleusis cerca de Atenas. En ellas se realizaban importantes ritos iniciáticos y se agradecía el renacimiento de la vida sobre la tierra, después de haber pasado una vez más por la fría oscuridad del inframundo.

## **Ciclos biológicos**

Existen ritmos naturales que no solo regulan los cambios de la naturaleza a gran escala, sino que también operan en pequeña escala organizando los ciclos biológicos de los seres vivos. Estos determinan las etapas de evolución en la vida de un ser —animal o vegetal— desde el nacimiento hasta su muerte, pasando por el proceso de reproducción que dará origen a un nuevo individuo que repetirá el mismo ciclo.

Una de las maravillas que mejor grafica la dinámica de los ciclos vitales es la metamorfosis que se da en algunos insectos como la mariposa. En ella se puede apreciar la magia, el esfuerzo y el tiempo que involucran los distintos períodos de desarrollo de un ser viviente. Cada etapa cumple una función específica y colabora de una manera diferente con la supervivencia de la especie. Moverse, esperar, alimentarse, cambiar de piel, crecer, romper envolturas, liberarse, aprender a volar, reproducirse; son pasos necesarios para el crecimiento y, simbólicamente, describen cualquier proceso evolutivo.

Las mariposas tienen una vida relativamente corta que dura solo unas cuantas semanas y durante una cuarta parte de ese tiempo permanecen en estado de capullo. La metamorfosis se lleva a cabo en cuatro etapas: huevo, larva (oruga), pupa (crisálida) y mariposa adulta. El ciclo se inicia con numerosos huevos que se encuentran adheridos a hojas o tallos. Tras varios días, de solo una pequeña proporción de ellos emergen orugas que con gran voracidad se alimentan de la planta en la que nacieron, pues necesitan energía para llegar a la etapa siguiente. En este período, la oruga pasa por sucesivos

cambios de piel para poder aumentar su tamaño. Entonces, ella misma teje su capullo para alcanzar el estado de crisálida. Dentro de este capullo tiene lugar la metamorfosis: en ella la oruga permanece inmóvil y sin alimentarse, mientras sufre cambios muy profundos, hasta que un día esta crisálida se hace traslúcida, se resquebraja, y sale la mariposa en su forma definitiva.

Este esfuerzo de transformación le permite a la mariposa adulta fortalecer sus alas para poder emprender el vuelo y salir al mundo equipada con dos antenas en su cabeza que combinan los sentidos del olfato y el tacto, además de una trompa en forma de espiral para succionar el néctar de las flores que constituye su alimento. En esta etapa final, su misión es reproducirse, poniendo numerosos huevos que dejará sobre plantas específicas según su especie. Allí, nuevamente los más fuertes lograrán sobrevivir para que una nueva generación de mariposas pueda comenzar otra vez el ciclo vital.

Aparte de los grandes ciclos que organizan la vida, la reproducción y la muerte, existen ciclos menores que son comandados por centros de regulación de los ritmos biológicos. Estos coordinan las funciones vitales y reciben influencias de otros ritmos naturales: diarios, mareales, mensuales y lunares. Un buen ejemplo de ello son los ritmos circadianos, que en el ser humano constituyen el reloj biológico que regula las funciones fisiológicas del cuerpo y además indican la existencia de una capacidad interna del organismo para medir el tiempo.

Como la Tierra gira sobre su eje cada 24 horas, durante ese período de tiempo estos ritmos operan en ciclos regulares en los cuales se repiten procesos como el sueño y la vigilia, asociados a la mayor o menor presencia de luz. Durante el día el cerebro relaciona los estímulos luminosos con un aumento de actividad fisiológica, en cambio durante la noche se reduce el estado de alerta y la capacidad de movimiento para inducir el estado de letargo indispensable para dormir. En estado de reposo, la temperatura corporal disminuye hasta los 35°, baja la presión sanguínea y se reduce la secreción hormonal, permitiendo el descanso y la recuperación energética del organismo.

Nuestra fisiología también es afectada por los ritmos de las mareas, que a su vez fluctúan como resultado del efecto gravitatorio de la luna, el sol y las estrellas sobre los océanos de nuestro planeta. Como el cuerpo humano está compuesto por alrededor del 70% de agua, al igual que nuestro planeta, tenemos una gran conexión con su movimiento. Por este motivo, estar cerca del mar ayuda a armonizarse y a sincronizar nuestros ritmos internos con los ritmos de la naturaleza.

El ritmo lunar es otro factor que influye en las mareas y en el ser humano. Tiene una duración de 28 días y sus cambios se manifiestan a través del constante crecimiento y decrecimiento de la luna. La fertilidad humana es un buen ejemplo de este tipo de ciclo.

Existen en el organismo otros ritmos de más corta duración, como las ondas cerebrales. Para que el cerebro funcione, las ondas eléctricas son transmitidas entre las neuronas con una frecuencia de varios ciclos por segundo. Del mismo modo, para que el corazón cumpla su función de bomba se requiere de un ciclo cardíaco bien regulado y constante con una secuencia de 70 a 80 latidos por minuto. Cada uno de estos ciclos esta inserto a su vez en otros ciclos mayores que alcanzan un nivel de coordinación admirable y funcionan al unísono como una sinfonía.

Los seres vivos forman parte integral de un sistema natural compuesto por un conjunto de subsistemas, que intercambian materia y energía a través de flujos constantes. Lo que diferencia al hombre del resto de los seres vivos es su gran capacidad de adaptarse y transformar los sistemas, al punto de que en la actualidad el sistema planetario ha llegado a ser una estructura de gran complejidad natural, social, cultural y tecnológica.

## **Ciclos psicológicos**

Así como es posible identificar ciclos en el desarrollo biológico, también se reconocen ciclos en el desarrollo psicológico de las personas. Desde el momento del parto se inicia un viaje a través de distintas etapas circulares, donde en cada vuelta del camino se recoge y se conserva parte de lo anterior para construir algo nuevo. En la infancia, la adolescencia, la madurez y la vejez, el individuo mantiene su esencia, pero cambia su forma de percibir y de estar en el mundo de acuerdo a las experiencias y aprendizajes que va adquiriendo durante su trayectoria.

A través del tiempo se pueden distinguir diferentes ciclos emocionales, que son períodos donde se está más proclive a determinados sentimientos y estados de ánimo. Aquí otra vez se puede apreciar el influjo de las polaridades. Hay etapas en que estamos mejor predispuestos a enfrentar la vida con alegría y entusiasmo, entonces todo parece estar bien y creemos que hemos encontrado la respuesta a todos los problemas. En esos momentos, somos capaces de ver el sentido de los acontecimientos y visualizamos el futuro con confianza. En otros períodos, en cambio, nos sentimos deprimidos y desesperanzados, entonces parece que todo resulta mal, no encontramos ningún sentido a lo que sucede, perdemos el rumbo, nos desorientamos o pensamos que el destino está decidido a sabotarnos.

Lo mismo ocurre con las etapas de prosperidad y de carencia. Hay ocasiones en que la vida parece fluir y traernos sin mayor esfuerzo aquello que necesitamos o deseamos en algún plano de la existencia. Esos momentos de éxito y satisfacción personal nos reafirman o devuelven la seguridad en nosotros mismos y en el apoyo de las fuerzas del

universo. Otras etapas, en cambio, nos recuerdan la estrechez, la precariedad o la derrota experimentada en tiempos donde, a pesar de los esfuerzos realizados, las circunstancias parecen determinadas a ponernos obstáculos para la realización de nuestros planes. Entonces, ponemos en duda nuestras capacidades o nos victimizamos y, nuevamente, renegamos de la justicia divina, del sentido de la vida o de la capacidad del gobierno.

La fluctuación de los estados emocionales no obedece a un patrón preestablecido por lo que puede variar en cualquier momento, a menudo como consecuencia de algún hecho interno o externo que actúa como catalizador de un cambio o de una crisis. Es posible recordar episodios donde pasamos inesperadamente de un tiempo de vacío a uno de plenitud o de un estado de entusiasmo a uno de apatía, y así a través de ciclos sucesivos —que pueden durar días, meses o años— vamos alternando experiencias de bienestar y malestar que nos permiten ir descubriendo, valorando y expresando nuestra esencia.

## **Ciclos económicos**

En el diccionario de Economía Política de Borisov, Zhamin y Makárova, se definen los ciclos económicos como “movimientos de la producción capitalista a través de fases que guardan entre sí una relación de sucesión: crisis, depresión, reanimación y auge. El conjunto de fases entre dos crisis forma un ciclo. Con cada crisis que es donde termina el ciclo, vuelve a empezar otro ciclo”.

A nivel individual, también es posible encontrar muchas semejanzas con los ciclos económicos y los flujos emocionales analizados anteriormente. Algunos investigadores del comportamiento humano han planteado cinco etapas similares en el ciclo psicológico que vive el inversionista ante las crisis económicas que afectan los mercados de valores.

La primera es la negación. Cuando aparecen las primeras contracciones que anuncian una crisis se tiende a negarla debido a que venimos de una buena época y esto conduce a subestimar los riesgos futuros. En estas circunstancias algunos piensan en esperar con la esperanza de que las cosas mejoren y otros rápidamente tratan de escapar, aún sin comprender todavía lo que está ocurriendo, con el fin de encontrar algún refugio más seguro (Ejemplo: Argentina en 2001, EE.UU en 2008, Europa en 2010).

La segunda es la rabia. Esta comienza cuando la tendencia a la baja se acentúa y entonces el inversor asume el papel de víctima y decide salir en busca de los culpables: el asesor de inversiones, el gobierno, los empresarios, la prensa, el colega, la pareja, etcétera. Esta postura surge de la desesperación y tiene como fin aminorar la ansiedad que produce estar ante una situación que escapa al control personal.

La tercera es la depresión. Empieza cuando se adopta la posición contraria e internamente se decide que lo mejor es asumir la culpa de todo. Aquí el inversor actúa en

función del pasado y no del futuro entonces opta por retirarse, firmar o vender a cualquier precio, porque ya está cansado de perder.

La cuarta es la aceptación. Ocurre cuando se asume la realidad de la disminución del patrimonio y se empieza a mirar más hacia adelante que hacia atrás. Esta actitud constituye el primer paso para encontrar una salida.

La quinta es la euforia. Cuando la crisis se supera regresa el entusiasmo, se sobrevalora la propia actuación por encima del contexto y se subestiman las dificultades. El paso del tiempo hace que el pasado se aleje y se olvida una vez más que los ciclos se vuelven a repetir.

Resulta muy interesante comparar este proceso con otras situaciones de crisis provocadas por razones tan diversas como la pérdida de un ser querido, el divorcio, el diagnóstico de una enfermedad catastrófica, la cesantía o un terremoto; y comprobar cuánto se parecen entre sí.

A nivel macroeconómico también ocurre un fenómeno similar. Los ciclos se suceden una y otra vez con fases muy semejantes a las descritas anteriormente, incluyendo períodos de contracción, recesión, depresión, recuperación y expansión. La diferencia fundamental radica en el alcance de sus efectos, ya que sus consecuencias no solo afectan a un grupo de personas sino que a un país, a una región o al mundo entero. Así ha ocurrido con las grandes crisis mundiales, como la Gran Depresión ocurrida a comienzos del siglo pasado y la crisis *subprime* surgida a comienzos de este siglo.

## Ciclos históricos

En oposición a las teorías que describen el devenir histórico a través de una línea continua que tiene un comienzo y un final, las teorías cíclicas hacen énfasis en la circularidad de los procesos. Según plantean algunas de ellas, existirían ciclos de entre 70 y 100 años de duración. Estos períodos serían el tiempo que demora una sociedad en agotar el modelo que la sustenta. Luego vendría un proceso de decadencia que la conduce de vuelta al origen para recrear el modelo e iniciar un nuevo ciclo.

Entre aquellas que configuran la historia de las civilizaciones a través de ciclos se encuentra una conocida como *corsi e ricorsi* (idas y vueltas), que fue formulada por el filósofo italiano Giambattista Vico a comienzos del siglo XVIII. Esta es una teoría pendular, muy relacionada con la ley de las polaridades. En ella se plantea que la historia avanza a través de períodos que se repiten, con adelantos y retrocesos. Los tiempos de prosperidad son seguidos por tiempos de crisis o declinación, y viceversa. Pero no se trata de repetir inútilmente procesos ya vividos, sino de regresar a un estado que se creía superado para volver a experimentarlo desde una nueva perspectiva. El movimiento

histórico —decía Vico— tiene forma de espiral. Es un constante flujo y reflujo, un continuo vaivén con movimiento pendular. La humanidad avanza y retrocede, pero en cada retroceso acumula el impulso para avanzar a la siguiente etapa, que tampoco será la definitiva, puesto que inevitablemente volverá a retroceder.

Otra tesis de este tipo fue planteada por el británico Arnold Toynbee, a mediados del siglo XX. Este filósofo e historiador concebía la historia como un proceso de “espiritualización”, en el cual las distintas culturas van construyendo un sistema social cada vez mayor y más complejo. Él afirmaba que aún cuando se dan retrocesos, estos permiten corregir los errores que anteriormente han impedido el progreso. Con el fin de explicar esta idea, solía ocupar la metáfora de las “ruedas de carreta” diciendo que estas giran sobre su propio eje y no van a ninguna parte si no sirven a un propósito mayor y más trascendente que la rueda misma, es decir, llevar hacia adelante el vehículo que sostienen.

En palabras de Toynbee: “La civilización es un movimiento y no una condición, un viaje y no un puerto”.

## **Ciclos del tiempo**

La existencia del tiempo y la comprensión de su naturaleza siempre ha inquietado al ser humano. Dentro de las diversas explicaciones que se han formulado sobre este fenómeno, existe una concepción cíclica en la cual el tiempo sería circular, a diferencia del concepto lineal que prima en la actualidad. Esta idea ha estado presente desde las primeras civilizaciones como resultado de la observación e interacción permanente con la naturaleza. A partir de ella, en las antiguas culturas se generaron mitos y rituales, asociados con períodos de lluvias y de sequías, de siembras y de cosechas, que se repetían cada año.

Para los mayas, el transcurrir del tiempo ocurría a través de la repetición infinita de ciclos sucesivos. De acuerdo a esta idea, ellos elaboraron distintos calendarios que establecían la existencia de Eras de 26.000 años basándose en la observación de los movimientos de los cuerpos celestes, especialmente la luna, el sol y Venus. Al terminar cada Era comenzaba otra de igual duración y, a su vez, estos ciclos cósmicos estaban compuestos por subciclos que se repetían cada 5.100 años.

Entre los griegos también se elaboraron concepciones filosóficas respecto al tiempo. Una de ellas era representada como una línea recta, donde el pasado era el punto de partida y el futuro era la meta. Esta idea estaba relacionada con la progresión en la vida humana y ponía al hombre como centro y medida de todas las cosas. La otra era concebida como una esfera, donde el tiempo estaba inserto en los ciclos de la naturaleza

y no respondía a las mediciones inventadas por el hombre, sino a un tiempo integrado que se estaría repitiendo en forma circular desde los inicios de la vida.

Hay filósofos contemporáneos que coinciden con esta concepción del tiempo circular. Algunos imaginan este círculo como cerrado y finito, lo que correspondería al concepto del “eterno retorno” y otros plantean que habría un devenir incluido en cada ciclo. En este último concepto el tiempo no es considerado como una repetición de situaciones, sino como algo alterno donde una mínima alteración en las variables que determinan un hecho cambia el ciclo y da origen al comienzo de uno nuevo.

J. L. Borges es uno de los pensadores que ha adherido a la noción de tiempo circular. Esto se manifiesta a través de su obra y se evidencia en su poema titulado *Reloj de Arena* cuando dice: “La arena de los ciclos es la misma / E infinita es la historia de la arena / Así, bajo tus dichas o tu pena/ La invulnerable eternidad se abisma (...)”. Según sus planteamientos, el tiempo se basaría en la repetición cíclica considerando este movimiento como un avance infinito hacia el punto de partida.

# Todo pasa

## Cuento anónimo sufi

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte:

—Me estoy fabricando un precioso anillo. He conseguido uno de los mejores diamantes posibles. Quiero guardar oculto dentro del anillo algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total, y que ayude a mis herederos, y a los herederos de mis herederos, para siempre. Tiene que ser un mensaje pequeño, de manera que quepa debajo del diamante del anillo. Todos quienes escucharon eran sabios, grandes eruditos; podrían haber escrito grandes tratados, pero no darle un mensaje de no más de dos o tres palabras, que le pudieran ayudar en momentos de desesperación total. Pensaron, buscaron en sus libros, pero no podían encontrar nada.

El rey tenía un anciano sirviente que también había sido sirviente de su padre. La madre del rey murió pronto y este sirviente cuidó de él, por tanto, lo trataba como si fuera de la familia. El rey sentía un inmenso respeto por el anciano, de modo que también lo consultó. Y este le dijo:

—No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje. Durante mi larga vida en palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una ocasión me encontré con un místico. Era invitado de tu padre y yo estuve a su servicio. Cuando se iba, como gesto de agradecimiento, me dio este mensaje —el anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey. Pero no lo leas —le dijo—, manténlo escondido en el anillo. Ábrelo solo cuando todo lo demás haya fracasado, cuando no encuentres salida a la situación.

Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido y el rey perdió el reino. Estaba huyendo en su caballo para salvar la vida y sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos. Llegó a un lugar donde el camino se acababa, no había salida: enfrente había un precipicio y un profundo valle; caer por él sería el fin. Y no podía volver porque el enemigo le cerraba el camino. Ya podía escuchar el trotar de los caballos.

De repente, se acordó del anillo. Lo abrió, sacó el papel y allí encontró un pequeño mensaje que simplemente decía: “Esto también pasará”.

Mientras lo leía, sintió que se cernía sobre él un gran silencio. Los enemigos que le

perseguían debían haberse perdido en el bosque, o se habían equivocado de camino, pero lo cierto es que, poco a poco, dejó de escuchar el trote de los caballos. El rey se sentía profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido. Aquellas palabras habían resultado milagrosas. Entonces, dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino.

El día que regresaba victorioso a la capital, hubo una gran celebración con música, bailes... y él se sentía muy orgulloso de sí mismo. Como el anciano estaba a su lado en el carro, le dijo: Este momento también es adecuado para que vuelvas a mirar el mensaje.

—¿Qué quieres decir? —preguntó el rey—. Ahora me siento victorioso, la gente celebra mi vuelta, no estoy angustiado, ni me encuentro en una situación sin salida.

—Escucha —dijo el anciano—, este mensaje no es solo para situaciones desesperadas; también es para situaciones placenteras. No sirve solamente para cuando estás derrotado; también es para cuando te sientes victorioso. No es solo útil cuando eres el último; también es necesario cuando eres el primero.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: “Esto también pasará”, y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba a su alrededor, porque el orgullo del ego, había desaparecido. Así el rey pudo terminar de comprender el mensaje. Se había iluminado.

Entonces, el anciano le dijo:

—Recuerda que “todo pasa”. Ninguna situación y ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche, hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza, porque son la naturaleza misma de las cosas.

## Capítulo 2

### EL ALMA

No te rindas, aún estás a tiempo  
De alcanzar y comenzar de nuevo,  
Aceptar tus sombras,  
Enterrar tus miedos,  
Liberar el lastre,  
Retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,  
Continuar el viaje,  
Perseguir tus sueños,  
Destruir el tiempo,  
Correr los escombros,  
Y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,  
Aunque el frío queme,  
Aunque el miedo muerda,  
Aunque el sol se esconda,  
Y se calle el viento,  
Aún hay fuego en tu alma  
Aún hay vida en tus sueños.

(...)

Abrir las puertas,  
Quitar los cerrojos,  
Abandonar las murallas que te protegieron,  
Vivir la vida y aceptar el reto,  
Recuperar la risa,  
Ensayar un canto,  
Bajar la guardia y extender las manos  
Desplegar las alas  
E intentar de nuevo,

Celebrar la vida y retomar los cielos.

(...)

Porque cada día es un comienzo nuevo,  
Porque esta es la hora y el mejor momento.  
Porque no estás solo, porque yo te quiero.

Fragmentos de “No te rindas”, Mario Benedetti

## El alma

En todos los tiempos los seres humanos han creído o han deseado creer que existe algo en su interior que perdura, más allá de la corta duración de la vida terrenal. A través de la historia, las distintas civilizaciones han tratado de definirlo de acuerdo a sus propias perspectivas religiosas o filosóficas.

En nuestra cultura esa entidad se denomina con la palabra alma, derivada del latín “ánima” (aire, aliento), y se considera como la esencia del Yo que habita el cuerpo físico y actúa a través de él otorgándole significado y propósito a la existencia.

Hay religiones que plantean que el alma es inmortal y evoluciona a través del ciclo de las encarnaciones hasta llegar a unirse con la divinidad. La duración de este proceso estaría condicionada por el karma (consecuencia de las acciones), el cual determina el tipo de experiencia y la cantidad de veces que cada ser necesita reencarnar para concluir su proceso de evolución. Según la tradición cristiana, en cambio, se considera que cada persona tiene una sola oportunidad en esta vida de perder o ganar el paraíso y, en consecuencia, permanecer eternamente lejos o cerca de Dios.

En Occidente, la creencia en un alma inmortal se remonta a la filosofía griega, la cual afirmaba que dentro del ser humano existía algo inmaterial que sobrevivía a la muerte del cuerpo. En el pensamiento griego el alma es descrita fundamentalmente de dos maneras: como “principio de vida”, es decir, como la energía que hace a los seres capaces de moverse y realizar actividades vitales a diferencia de la materia inerte; y como “principio de racionalidad”, es decir, por la capacidad de pensamiento lógico que permite desarrollar el conocimiento y la ciencia, lo que nos acerca a los dioses y nos distingue del resto de los seres. De alguna manera, todos los filósofos griegos aceptaron estas dos dimensiones en el alma humana aún cuando algunos enfatizaron una característica por sobre la otra.

Sócrates pensaba que el alma contenía el conocimiento pleno de la verdad y que las personas solo necesitan ser estimuladas por reflejos conscientes para darse cuenta de ella. Su discípulo Platón postulaba que el alma estaba dividida en tres partes: razón, deseo y espíritu. Siendo la razón la parte del alma que conoce la realidad y se encarga de tomar decisiones. El deseo es la parte irracional impulsada por los instintos básicos, tales como el hambre, la sed y el deseo sexual. Y la tercera, la parte espiritual (de la cual depende la salud mental) que se logra solo cuando las tres partes encuentran un equilibrio armónico, ejerciendo cada una su función dentro del todo. Más tarde, Aristóteles se independizó de las ideas platónicas y fundó su propia escuela de pensamiento afirmando que en el

mundo todo está unido, por tanto la esencia y la materia son inseparables. Para él, alma y cuerpo no son sustancias distintas, sino que son dos componentes de una misma sustancia. Según sus planteamientos, el alma es el principio vital y se manifiesta en diferentes niveles: vegetativo, sensitivo y racional. Estas funciones son las que diferenciarían a los seres vivos, puesto que en los animales se darían las dos primeras y en los seres humanos operarían las tres.

Platón y Aristóteles utilizaron el término *Psyché* o *Psique* como sinónimo de alma (mente o interioridad del ser) para referirse a esta entidad, dando origen a lo que en la actualidad conocemos como Psicología o estudio del alma. Para Platón, esta es una fuerza espiritual que habita el cuerpo y se distingue de todas las funciones corporales y de los sentidos. En cambio, para Aristóteles, incluye todo el espectro de funciones de los seres vivos.

La mayor parte de estos conceptos tuvo gran influencia en la tradición judeo-cristiana, la cual ha sido principalmente difundida por el catolicismo.

En el comienzo la Biblia dice: “Y procedió Dios a formar al hombre del polvo del suelo y a soplar en sus narices el aliento de vida, y el hombre llegó a ser un alma viviente”. (Génesis 2:7). En este pasaje se puede apreciar que la palabra alma o “*psijí*” (psique) es utilizada como sinónimo de la persona misma. En otros párrafos de las escrituras, se dice que el alma habita dentro del hombre y le da la vida. Así lo señala el profeta Elías cuando se refiere a un milagro que hizo al morir un niño y dice: “el alma del niño volvió dentro de él y llegó a vivir. De nuevo era un alma viviente”. (Reyes 17:17-23).

En las sagradas escrituras, sin embargo, a pesar de la enorme importancia que se le atribuye al alma, no se dice que su sobrevivencia está asegurada, sino que está condicionada a las cualidades y al comportamiento del individuo. Si al final de su vida el balance es negativo, el alma se condena. Ezequiel afirma que: “El alma que esté en pecado... ella misma morirá.” (18:4, 20). Por el contrario, cuando el resultado del juicio final es positivo, en los evangelios se dice que las almas buenas van a encontrarse con Dios en el “reino de los cielos”.

Es interesante destacar que el concepto de alma inmortal no está presente en la literatura bíblica hebrea. Esta idea parece haber sido introducida al cristianismo a través de la influencia de la filosofía griega, en el desarrollo de los primeros siglos de la tradición cristiana.

El concepto cristiano de un alma inmortal resulta de una síntesis entre las ideas védicas (previas al hinduismo) que son asimiladas por la filosofía griega y, los conceptos hebreos, aportados por los seguidores de Jesús. En los vedas, el alma o “*atman*” es El

Ser, que por naturaleza es eterno (sin principio ni fin) y constituye la energía espiritual que da vida a todos los seres vivientes. Se considera del tamaño de un átomo y el Bhagavad-gita dice que es invisible e indestructible. Al morir el cuerpo físico, este se libera y avanza mediante los ciclos de nacimientos hasta alcanzar el lugar que le corresponde en el mundo de Brahma, creador del universo.

La principal diferencia entre la idea cristiana de alma y el concepto hindú de atman es que el atman forma parte de Brahma, mientras que el alma cristiana es creada por Dios pero pertenece a un ser en particular separado del creador. Atman es dios dentro, mientras que el alma o psique es una representación del sí mismo, del ego individual que sobrevivirá a la muerte para estar (no unirse) con Dios en el más allá. Esto, bajo el supuesto de que el individuo cumpla con los principios morales cristianos. De lo contrario, el castigo al alma consiste en ser condenada a un sufrimiento perpetuo por estar lejos de Dios. Esta idea sería inconcebible de acuerdo con el concepto de atman, debido a que este es uno con Brahma, el principio eterno, y por consiguiente son inseparables.

La concepción cristiana también fue adaptada por el Islam a través de las enseñanzas de Mahoma. Él predicaba que dentro de los seres humanos hay una entidad que sobrevive a la muerte y que posteriormente es premiada o castigada, con la cercanía o alejamiento de Dios, de acuerdo con el comportamiento del individuo en vida y su cumplimiento de los preceptos morales musulmanes.

Los esenios, que vivieron en Jerusalén en la época de Jesús, compartían esta creencia. Ellos también concebían la existencia de un alma inmortal que permanecía por un tiempo encerrada en el cuerpo físico y era liberada al atravesar el umbral de la muerte. Entonces el ser era premiado o castigado, de acuerdo a los actos realizados en su vida terrenal.

En la matriz de las religiones orientales se encuentra la creencia en la inmortalidad del alma proveniente del antiguo Egipto. Ellos planteaban que el cuerpo físico era para la tierra y el alma era para el cielo. Al morir, el alma envolvía al cadáver (momia) y se transformaba en su “Ka”, una especie de doble etérico que al unirse por medio del cordón de Osiris con el espíritu astral “Ba” se transformaba en un solo espíritu superior. En las residencias y tumbas de los faraones se han encontrado pinturas que representan esta idea de sobrevivencia del ser en otro mundo y, por eso, han sido llamadas “casas de la eternidad”.

En el concepto tibetano, el alma es concebida como una conciencia despierta, inteligente y luminosa, llamada “Rigpa”. Ella, al igual que en algunas concepciones anteriores, no solo está presente en el ser humano sino que es la naturaleza de todo lo

que existe. Esta conciencia no se considera solamente individual sino también colectiva y en consecuencia, su evolución está ligada a un destino común. Simbólicamente, se dice que Rigpa se construye de la misma manera que una pila de dados que se van poniendo uno encima del otro. Cada uno de ellos existe en forma separada, pero sostiene al de arriba. Entre los dados no hay identidad, sino condicionalidad, y este proceso se realiza a través de ciclos constantes en que el universo evoluciona y se desintegra para luego volver a existir.

Con respecto a las culturas antiguas de América, no resulta fácil precisar cuáles eran sus creencias originales ya que por lo general ellas fueron transmitidas oralmente, presentando diferencias entre las distintas etnias. Además, recibieron diversas influencias y fueron sometidas al filtro cultural de los conquistadores.

Se sabe que las tres grandes civilizaciones prehispánicas creían en la inmortalidad del alma. Ellas tuvieron religiones politeístas donde existía un dios principal y varias deidades secundarias. Su cosmogonía, su filosofía, sus mitos y sus festividades giraban en torno a la dualidad vida-muerte. Para los mayas, al terminar su vida el individuo era sometido a un juicio final que consistía en un balance de su actuación en la tierra y después de cuatro años su alma regresaba a un cuerpo físico. Para ellos la muerte era solo “un tránsito o continuación de la vida”. Los aztecas creían además que se recibía un premio o un castigo después de la muerte y los únicos que aseguraban su entrada al Tonatiuhichan (equivalente al paraíso) eran quienes morían en el campo de batalla o como resultado de los sacrificios. Los incas también creían en la vida después de morir y conservaban sus cadáveres embalsamados y guardados en lujosas sepulturas, donde se les recordaba con veneración.

En nuestro territorio, sin embargo, las comunidades mapuches todavía mantienen su singularidad. Ellos creen en la existencia de un alma universal o “Pu-Am”, de la cual se desprenden todos los seres vivos, humanos, plantas y animales. A partir de ella, cada ser crea su alma individual “Am” mediante sus propios sentimientos y esta lo acompaña hasta su muerte. Además, consideran que su alma solo se manifiesta al estar en íntimo contacto con la naturaleza por eso no construyen templos y sus rituales se celebran al aire libre, principalmente en medio de los árboles.

En Isla de Pascua, al igual que en las culturas polinésicas, la vida estaba organizada en torno a su religión denominada “Ivi Atua”. Esta se basa en la inmortalidad del alma llamada “Kuhane”. Ella es considerada la esencia de la vida y determina lo que una persona es, dentro de una amplia red de lazos sanguíneos y vínculos familiares relacionados con el territorio que habitan. Los Rapa Nui creen que los espíritus de sus antepasados tienen la capacidad de ayudarlos, puesto que permanecen cerca por un largo

tiempo después de partir y tienen la posibilidad de influir en los acontecimientos terrenales.

Como es posible observar, en las religiones de distintas épocas y lugares geográficos hay coincidencia de que existe un alma que es el Ser o habita dentro de él. Según las definiciones aquí mencionadas, es una especie de conciencia independiente que comunica el mundo material (el yo físico) con el mundo espiritual (reino divino). Sin embargo, definir su naturaleza resulta un tema complejo puesto que su existencia pertenece a una realidad invisible que para nosotros resulta un misterio. Se encuentra en una dimensión que puede ser experimentada pero no puede ser plenamente comprendida a través de la razón, ni por los procedimientos tradicionales de la investigación científica.

El común denominador que se aprecia en los distintos conceptos de alma es la idea de que existe algo que sobrevive a la muerte, tanto del cuerpo como de la mente material, y que sirve de conexión con el mundo espiritual. Es una entidad intermedia entre el cuerpo y la mente, con la capacidad de guardar emociones y vivencias, que finalmente se traducen en aprendizajes que permiten evolucionar.

Una manera de explicar cómo se desarrolla el proceso evolutivo del alma mediante distintas etapas se encuentra en la tradición sufi. En ella se describe el viaje del alma desde el mundo terrenal hasta los reinos celestiales, atravesando siete valles. Durante esta trayectoria, el alma conoce diversos mundos y pasa por diferentes estados con el propósito de purificarse y alcanzar el conocimiento de Dios.

En cada valle se presentan distintos rasgos del ser. En el primero, llamado “alma despótica”, se experimenta el orgullo, la codicia, la indiferencia, la envidia, la búsqueda de fama o celebridad. En el segundo, llamado “alma admonitoria”, se experimenta la propia estima, las preocupaciones, las reacciones de oposición y rebeldía. En el tercero, llamado “alma inspirada”, se experimenta el desprendimiento, la humildad, la paciencia, la alegría, la responsabilidad y la resistencia. En el cuarto, llamado “alma pacificada”, se experimenta la generosidad, la gratitud, la sabiduría y la adoración de Dios. En el quinto, llamado “alma satisfecha”, se experimenta la sinceridad, la piedad, la lealtad, la renunciación y el ascetismo. En el sexto, llamado “alma bendita”, se experimenta la delicadeza hacia todas las criaturas, la meditación en la magnificencia divina, la excelencia de carácter, la satisfacción de lo que Dios le ha concedido. En el séptimo y último, se reúnen todas las cualidades desarrolladas anteriormente y se denomina “alma perfecta”.

En síntesis, podemos concluir que esta vida sería uno de los viajes impulsados por el alma, que es la esencia, la fuerza vital que anima el cuerpo y la mente. Y que el Ser, a lo largo de su recorrido por este y otros mundos, tiene el desafío de atravesar un sinnúmero

de ciclos y circunstancias que le proporcionan las experiencias necesarias para alcanzar el estado de plenitud.

El alma tiene la misión de mostrarnos el sentido de esas experiencias a través de la meditación, la intuición, los sueños, la creatividad, la reflexión y todos los canales abiertos para la comunicación entre los distintos planos. Así, haciendo un esfuerzo para salir del dominio del mundo de los sentidos y del Ego, la conciencia puede llegar a un nivel de esclarecimiento y apertura total que los místicos denominan “iluminación”. Este estado de máxima evolución espiritual significa la experiencia de lo divino y se manifiesta como un sentido de unidad con el universo.

# La paz perfecta

## Cuento anónimo sufi

Había una vez un rey que organizó un concurso de pintura, ofreciendo un gran premio al artista que pudiera pintar la mejor representación de la paz.

Muchos artistas participaron en el concurso. Cuando se acabó el plazo de presentación, el rey hizo exponer todos los cuadros en uno de sus grandes aposentos de palacio. Y durante unos días paseó y paseó mirando con atención cada una de las obras presentadas.

Finalmente, el rey decidió que solo había dos cuadros que le gustaban realmente y que había que escoger entre ellas.

Uno representaba un lago tranquilo. El lago era un espejo perfecto con el reflejo de unas grandes montañas llenas de armonía. Por encima había un cielo muy azul con suaves nubes como de algodón. Todo hacía pensar en una representación perfecta de la paz.

El otro cuadro también tenía montañas, pero eran peladas y salvajes. Por encima había un cielo furioso, del cual manaba mucha lluvia y donde se veían relámpagos. Por una de las vertientes de la montaña caía un salto de agua tortuoso y amenazador. No tenía, de ninguna forma, un aspecto tranquilo y sosegador.

Pero cuando el rey lo miró de cerca, vio detrás del salto de agua un pequeño arbusto que crecía en una grieta de la roca. En el arbusto un pequeño pájaro había construido su nido. Allí, en medio del estruendo del agua, había la madre pájaro en su nido, en una paz perfecta.

Entonces, el rey decidió otorgar el premio al segundo cuadro. Ante la estupefacción de la corte, el rey explicó su decisión de esta manera:

Paz no significa estar en un lugar donde no haya ruido, problemas o trabajo duro. Paz quiere decir estar en medio de todo esto y permanecer en calma dentro del alma.

## Capítulo 3

### LAS ESTACIONES

Teñido de nostalgia  
como el viento  
se cubre el suelo de otoño  
con pasos crujientes que avanzan sin prisa  
hacia el invierno desnudo.

Invierno gris,  
silencio de lluvia que penetra la tierra  
frío que traspasa el alma entumecida  
buscando el calor del fuego que redime  
hasta encontrar la primavera.

Momento fulgurante después del purgatorio  
donde todo renace puro, sin remordimientos.  
Flores encendidas adornan los espacios  
de fragancias remotas  
que anuncian la fecundidad.

Del verano cubierto de sudor  
con imágenes febriles en un caleidoscopio,  
aparecen abejas entre aroma de sandías  
y la frescura del mar  
seduciendo los amores.

Todo parece posible, la esperanza, la locura,  
salvo cambiar el curso del tiempo  
con su secuencia inviolable  
de manantiales  
y desiertos.

Poema “Estaciones” de Isabel M. Vega

## Las estaciones

Las estaciones del año son determinadas por el tiempo cíclico que transcurre durante el recorrido anual del sol donde hay dos puntos culminantes (invierno y verano) y dos de traspaso (primavera y otoño). El análisis de los cambios que ocurren durante esta trayectoria permite comprobar que se da un fenómeno muy similar al que sucede en el interior del alma humana durante su evolución. Por este motivo, haremos una analogía entre los procesos —sensaciones, elementos y colores de cada estación— y los climas internos que se producen en las distintas etapas que atraviesan las personas a lo largo de su vida.

Esta referencia ha sido recogida y expresada con múltiples lenguajes a través de la poesía, la pintura, la psicología, la filosofía, la música. Una muestra de ello es el hermoso concierto de Vivaldi llamado “Las cuatro estaciones” que, mediante sus tonos y ritmos, sus pausas y silencios, nos transporta a diferentes atmósferas generando estados de tristeza, de recogimiento, de entusiasmo, de paz.

Además de marcar un período de tiempo, como ocurre con las estaciones climáticas, el concepto de estación puede referirse a un espacio, a un momento de espera, de encuentro o de despedida, como sucede con las estaciones de trenes. Asimismo, este término se utiliza para designar instalaciones donde se registran observaciones y mediciones, tales como las estaciones oceanográficas o espaciales. Este tipo de estaciones puede ser asociado a ese estado de gestación y de quietud que precede a ciertos cambios vitales, al igual como sucede con los planetas cuando se dice que se “estacionan” (pareciera que se detienen antes de cambiar la dirección de su órbita).

En este libro haremos uso de los distintos conceptos de estación. Especialmente, como aquel período de tiempo que tiene particularidades semejantes a las estaciones climáticas. Recordaremos que en el otoño el viento desnuda los árboles y que la lluvia del invierno prepara la tierra para la gestación de las flores y los frutos que llegarán más tarde con el regreso del sol en la primavera y el verano.

Sabemos que la naturaleza tiene sus características y sus tiempos. Y este conocimiento proporcionado por la experiencia nos permite adaptarnos a los cambios de clima sin mayores resistencias. Algunas personas se alegran con la luz de la primavera y otras prefieren el recogimiento del invierno, sin embargo, todos aceptamos que las condiciones ambientales varían en cada estación. Y esta misma actitud es la que necesitamos tener con los procesos internos.

En la película coreana *Primavera, verano, otoño, invierno.... y otra vez primavera*, dirigida por Kim Ki-duk (2003), se refleja este movimiento circular de la experiencia humana. La historia muestra a un monje budista y su aprendiz, quienes viven en un monasterio que flota en un lago ubicado en las montañas, y en ella cada estación refleja una etapa en la vida del discípulo: la infancia comienza con la primavera, la juventud con el verano, la madurez con el otoño y la vejez con el invierno. Al final se cierra el círculo mostrando al discípulo transformado en monje y a un nuevo aprendiz viviendo en el monasterio. De este relato se desprende el mensaje de que todo ser viviente está sujeto a ciclos similares a los de la naturaleza.

Los pueblos antiguos estaban mucho más conscientes de su pertenencia a una realidad mayor y que la vida humana está ligada a la naturaleza, por lo que sus ritmos y tonos son parecidos. En la cosmología de nuestros antepasados, los mapuches, se consideraba que toda la existencia estaba relacionada con ciclos naturales como el día y la noche, las estaciones del año, los tiempos de siembra y de cosecha. Actualmente, en sus comunidades todavía se celebra el año nuevo junto al solsticio de invierno en la fiesta de “We Tripantu”, que significa nueva salida del sol. En este día, que es el más corto del año, se cierra un ciclo completo y comienza otro donde vuelven a aparecer los brotes, y con ellos se anuncia un nuevo período de cosechas. En otras zonas de climas tropicales (cercanas al paralelo 0°) se distinguen solo dos estaciones: la estación seca y la estación lluviosa. En esta última no cambia mucho la temperatura, pero aumenta considerablemente la cantidad de lluvias y vientos estacionales llamados monzones.

En Australia, algunas tribus aborígenes usaban un calendario de seis estaciones definidas según las estrellas que se pueden observar en cada etapa. Esto les ayudaba a organizar mejor su vida de acuerdo a las condiciones climáticas del país, que no se ajustan a la división tradicionalmente aceptada.

Estas diferencias regionales muestran que, así como las personas pueden tener variaciones en la cantidad y duración de sus propios estados internos, también en la naturaleza los ciclos se modifican de acuerdo a distintos factores tales como la ubicación geográfica dentro del planeta.

Lo único seguro es que en este mundo las estaciones cambian, por lo que es muy probable que en nuestras vidas suceda lo mismo.

# El árbol

## Cuento anónimo sufi

Había un hombre que tenía cuatro hijos. Él buscaba que ellos aprendieran a no juzgar las cosas precipitadamente; entonces los envió a cada uno por turnos a ver un árbol de manzanas que estaba a una gran distancia. El primer hijo fue en el invierno, el segundo en primavera, el tercero en verano y el hijo más joven en el otoño. Cuando todos ellos habían ido y regresado; él los llamó y juntos les pidió que describieran lo que habían visto.

El primer hijo mencionó que el árbol era horrible, doblado y retorcido. El segundo dijo que no, que estaba cubierto con brotes verdes y lleno de promesas. El tercer hijo no estuvo de acuerdo, él dijo que estaba cargado de flores, que tenía un aroma muy dulce y se veía muy hermoso, le parecía la cosa más llena de gracia que jamás había visto. El último de los hijos no estuvo de acuerdo con ninguno de ellos, y dijo que estaba maduro y cargado de frutos, lleno de vida y satisfacción.

Entonces el hombre les explicó a sus hijos que todos tenían razón, porque a pesar de que habían visto el mismo árbol, lo habían percibido de diferente manera, porque ellos solo habían observado una de las estaciones de la vida de ese árbol. Entonces les recomendó que no juzgaran una situación o a una persona, por ver solo una de sus temporadas, ya que la esencia de lo que son, el placer, el regocijo y el amor que viene con la vida puede ser evaluada solo al final, cuando todas las estaciones han pasado. Si se dan por vencidos en el invierno, habrán perdido la belleza de la primavera, los frutos del verano y la satisfacción que puede traer el otoño.

En consecuencia, les dijo, no hay que dejar que el dolor de alguna estación destruya la dicha del resto. Ni juzgar la vida por una estación difícil. Hay que recorrer todo el camino para comprender la totalidad de la existencia.

## Capítulo 4

### ESTACIÓN DE LOS VIENTOS

Pasarán estos días como pasan  
todos los días malos de la vida  
Amainarán los vientos que te arrasan  
Se estancará la sangre de tu herida  
El alma errante volverá a su nido  
Lo que ayer se perdió será encontrado  
(...)

Y dirás frente al mar ¿Cómo he podido  
anegado sin brújula y perdido  
llegar a puerto con las velas rotas?  
Y una misma voz te dirá:  
¿Qué no lo sabes?  
El mismo viento que rompió tus naves  
es el que hace volar a las gaviotas.

Fragmento de “El doliente”, Oscar Hahn

# Estación de los vientos

## **A la deriva**

El movimiento de la Tierra alrededor del sol genera ritmos estacionales que producen alteraciones bioquímicas en el cuerpo y en la mente. Estos cambios no solo afectan al ser humano, sino también a los árboles, las flores, los animales, las bacterias y todo lo que forma parte de la naturaleza.

El otoño es anunciado con una impresionante transformación cromática y los vientos que lo caracterizan poseen tal fuerza, que son capaces de provocar una transición entre la luz del verano y la oscuridad del invierno.

La estación de los vientos interiormente se parece al otoño, porque es una etapa de cambios que produce mucha inestabilidad. Genera estados de ánimo que a veces se asocian con un romanticismo poético, y otras, con agudos sentimientos de pérdida.

La sensación del alma cuando se encuentra en esta estación es la de estar a la deriva. Es decir, que en ella se pierde la orientación y el control de las circunstancias como si fuéramos en una barca arrastrada por el viento hacia lugares desconocidos. Son momentos en que nos sentimos manejados por hilos invisibles o extrañas corrientes de energía que no podemos predecir ni comprender.

Durante este tiempo, la atmósfera cambia radicalmente ante nuestros ojos y se hace evidente la fugacidad del paisaje que nos rodea. Las hojas verdes que hace pocos días cubrían los árboles y brillaban al sol de pronto comienzan a volar y a caer sin que podamos hacer nada por detenerlas. El cielo se vuelve más gris y el suelo comienza a crujiir. La temperatura baja y el paisaje se tiñe de sepia. Entonces, no queda más que aceptar esta realidad y darse cuenta de que el cambio es una de las pocas certezas que existen en la naturaleza.

En la vida siempre hay cosas, situaciones y personas que cambian. Algunas llegan y otras se van. Relaciones cultivadas durante largo tiempo desaparecen y se las lleva el viento. Sacrificios realizados para conseguir un bien material pueden anularse en un instante como consecuencia de una enfermedad, un terremoto o un incendio. Grandes esfuerzos desarrollados para conservar o progresar en un trabajo pueden verse truncados por cambios en la jefatura, nuevas políticas de la empresa o del gobierno central.

Las grandes crisis económicas y las catástrofes naturales generan este estado en el alma, porque son situaciones que despiertan el temor a las pérdidas y escapan al control

de las personas afectadas. Esta amenaza de vientos y huracanes produce miedo, porque altera los parámetros conocidos y el ritmo habitual de la cotidianidad.

Muchas veces, en diferentes áreas de la vida, se sufren las consecuencias de decisiones que se toman muy lejos de nosotros debido a que —para bien o para mal— todos estamos interrelacionados y lo que hacemos tiene efectos sobre el medio ambiente físico, psicológico y espiritual. Esto es lo que plantea hipotéticamente la teoría del caos, cuando dice que: “el aleteo de una mariposa en Londres puede provocar una tormenta en Japón”. Pero eso no significa que nada depende de uno mismo y que los esfuerzos no valen la pena. Hay decisiones que cada persona puede tomar y logros que es posible alcanzar con entusiasmo y perseverancia. Sin embargo, es conveniente estar preparados porque en algún momento puede llegar un temporal incontrolable y despojarnos de esos bienes tan apreciados, como son los afectos, la salud, el hogar, el trabajo o el dinero ahorrado con dificultad.

Aunque estemos conscientes de que existe la estación de los vientos, no sabemos cuándo llegará para quitarnos la ilusión de estabilidad y sumirnos en la temida incertidumbre. Pero, por otra parte, también sabemos por experiencia que los vientos son pasajeros. Una vez que nos remecen y cumplen su función, se retiran. Después de su paso el aire se calma, regresa la luz y el calor. Entonces, los árboles vuelven a llenarse de hojas y dan frutos otra vez. Solo hay que tener buena memoria, paciencia para esperar y la suficiente fe para seguir adelante, confiando en que la vida nos traerá nuevas e inesperadas oportunidades.

## **Elemento Aire**

Andando en un camino  
encontré al aire,  
lo saludé y le dije  
con respeto:  
“Me alegro  
de que por una vez  
dejes tu transparencia,  
así hablaremos”.  
El inalcanzable,  
bailó, movió las hojas,  
sacudió con su risa  
el polvo de mis suelas,  
y levantando toda

su azul arboladura,  
su esqueleto de vidrio,  
sus párpados de brisa,  
inmóvil como un mástil  
se mantuvo escuchándome.

(...)

Por eso, ahora,  
¡cuidado!  
y ven conmigo,  
nos queda mucho  
que bailar y cantar,  
vamos  
a lo largo del mar,  
a lo alto de los montes,  
vamos  
donde esté floreciendo  
la nueva primavera  
y en un golpe de viento  
y canto  
repartamos las flores,  
el aroma, los frutos,  
el aire de mañana.

Fragmentos de “Oda al aire”, Pablo Neruda

## **Respiramos la vida**

El aire es el protagonista de la estación de los vientos. Cuando el alma se conecta con este elemento se intensifica el poder de la mente, la reflexión, el pensamiento, la espiritualidad. Su naturaleza incorpórea, transparente, intangible, se asocia a lo sagrado, a la imagen del cielo, a la omnipresencia de Dios.

El viento es la fuerza activa del aire y el hecho de ser perceptible a pesar de ser invisible lo asemeja a las características de la divinidad. El “ruaj” es un soplo divino, capaz de dar vida y conectar sutilmente al ser con las profundidades del alma. El relato bíblico de la creación dice que Yahveh “sopló sobre el hombre para infundirle el espíritu” (Gén., 2,7). Y en Pentecostés, el Espíritu Santo se manifiesta primero como “el viento

impetuoso (Hech., 2,2) al que seguirán las lenguas de fuego”. Para los chinos, también el soplo “k’i” constituye la energía vital. En el antiguo Egipto, el refrescante viento del norte procede de la garganta del dios Amún. Y el nombre del dios sumerio “Enlil” significa “soplo de viento”. Así mismo, en el islam, el viento es un principio de orden cósmico presente en la estructura del mundo. En todos los tiempos se ha concedido al aire una importancia fundamental para la vida terrenal y espiritual. A nivel físico, se sabe que los seres humanos podemos vivir cerca de un mes sin comida y sobrevivir algunos días sin agua, pero no podemos resistir más de tres minutos sin aire. Así de trascendente es nuestra relación con este elemento. Respirar es la acción que determina la vida o la muerte. Mientras permanecemos en el útero la madre respira por nosotros, pero cuando llegamos al mundo aumenta el contenido de oxígeno en la sangre, los pulmones se expanden en la caja torácica y, desde entonces, comienza el ciclo de la respiración que nos mantiene vivos. Respirar es nuestro primer acto autónomo.

Sin oxígeno no hay vida. De él depende nuestra vitalidad y en gran medida el estado físico y psicológico. Si este elemento es escaso o está contaminado, disminuye la resistencia a las enfermedades, aumenta la fatiga, el nerviosismo y la irritabilidad. Como una forma de hacer conciencia respecto a la importancia del aire, la Organización mundial de la Salud instauró el “Día del aire puro” (17 de noviembre) con el propósito de aunar fuerzas para frenar la degradación ambiental que está afectando a las grandes ciudades, con graves consecuencias para la vida humana y los ecosistemas. El valor del aire para sustentar la vida no tiene precio y es un bien que nos pertenece a todos, por lo tanto, tenemos la responsabilidad de cuidarlo.

La forma de respirar no solo influye en la actividad física, sino que también afecta los estados mentales. Esto se evidencia en la respiración regular y profunda que se da durante el sueño, en la respiración agitada de quien está muy asustado o en la suspensión de la respiración de alguien que se encuentra impactado o en estado de shock. En el ámbito espiritual, se sabe que la respiración puede hacernos más conscientes del presente y del propio cuerpo. Conectarse con el ritmo lento de la inspiración y de la exhalación tiene un efecto relajante y disminuye la velocidad del proceso del pensamiento, por eso se utiliza como una técnica en la meditación para facilitar la conexión con el espíritu. Si durante algunos minutos se respira profundamente, los pensamientos se aquietan y la mente se aclara. Esto ayuda mucho a encontrar el silencio y la paz, tan necesarios para el alma.

La conexión con el ritmo de la respiración permite sintonizarse con el ritmo de la naturaleza y genera un estado de armonía interior. El sonido de las olas del mar, del agua corriendo por un riachuelo o del viento sacudiendo los árboles, ayuda mucho a lograr este propósito.

## Colores otoñales

Las estaciones no son solo períodos de tiempo marcados en el calendario. Ellas tienen aromas, temperaturas, colores y ritmos que se relacionan con los estados internos. En otoño se percibe el olor de las hojas secas, el aire se vuelve tibio y el movimiento disminuye de velocidad.

Los cambios se reflejan en las hojas que se van decolorando, pasando del verde a los ocres, amarillentos y rojizos, y después cubren el suelo mimetizándose con las tonalidades terracota de la tierra.

Como sabemos, cada color representa una parte del espectro lumínico, de manera que está conformado por una energía vibratoria que tiene una frecuencia específica y dependiendo de su longitud de onda afecta de distintas maneras, produciendo sensaciones sutiles de las que normalmente no somos conscientes.

Esta época genera una impresión cromática muy especial. Las personalidades melancólicas o los períodos cargados de nostalgia llevan a la identificación con estas tonalidades y motivan a elegir las para la vestimenta y los ambientes.

Esta gama de colores se conoce como sepia y son variaciones de un color marrón grisáceo que caracteriza el paisaje otoñal. Su nombre proviene de un pigmento que deriva de un molusco marino llamado sepia que cuando se encuentra en peligro expulsa esta tinta por sus aberturas laterales dejando un rastro oscuro que le permite ocultarse, de modo que se trata de una estrategia de evasión.

En la pintura, este colorante se utiliza como pigmento de las aguadas, que son capas muy livianas para teñir la pintura con un velo tenue y transparente como el aire, otorgando a los retratos y paisajes una atmósfera de nostalgia que recuerda los paisajes de otoño.

El sentimiento provocado por los colores otoñales ha sido expresado en múltiples formas en la cultura popular, una de ellas es la música. Así se refleja en la letra de “Dulce otoño” interpretado por ZPU: “... marrón y anaranjada es la nostalgia/ y el futuro es la ocasión para dar gracias/ tantas como veces te has sentido afortunado y, / tantas como veces recibiste lo que has dado/ y es pecado dejar pasar el momento/ y algunos se me escaparon/ en mi reloj de arena el tiempo/ es algo relativo todo lo que esquivo/ es parte de lo que me hace sentir vivo”.<sup>4</sup>

Cuando el alma se encuentra en un período otoñal las hojas que vuelan alrededor se asocian con las posesiones en la vida y al verlas caer se siente como algo que se va y queda atrás. Esta experiencia se puede vivir como un desprendimiento que limpia y conduce a un estado más liviano, o como un despojo, lo que lleva a conectarse con la

pérdida irreversible que sugieren los cambios.

## El crepúsculo

De qué constan las lunas del tiempo hecho ocaso  
de tardes que no vuelven a derivar en noches,  
qué materiales suspendidos de un único momento  
permanecen sonámbulos en la luz de aquellas horas.

Queda detenido el gesto interior del recuerdo,  
el sentido y las formas, la exactitud intensa  
del brillo del crepúsculo en los ojos conmovidos.

Cómo invadir las cosas en un relevo de ecos  
de un grave corazón sobre todo el espacio,  
la música de las llamas que ardieron pensativas  
sobre tanta distancia y horizonte y altura.

(...)

De qué forma la nostalgia es un vacío crepúsculo  
donde el cuerpo adivina un dolor frente al tiempo,  
de qué lugar los ojos transmigran el recuerdo  
de una ardiente salud, cuando el amor fluía  
interminable sabia reverdeciendo el alma,  
cuando el placer mordía un cielo por la sangre  
una luna en la tarde que diluye la belleza.

Queda el amor en las cosas, desde las tardes, en el tiempo,  
frente a la noche, en líquidos que desvelan la muerte.

Un color triste y profundo, encendido y espeso,  
una sombra violenta que centellea en lo alto,  
un espíritu oscuro como un cuerpo olvidado  
que atraviesa una llama de purpúrea presencia.

Qué abismal para los ojos tanta hermosura.  
Qué vértigo en el tiempo, qué locura infinita  
frente al mar, esta muerte que calcina y consume  
hasta la totalidad de las estrellas del fin que brillarán en la sangre.

Fragmentos de “Poema crepuscular”, Miguel Anxo

## La hora de la nostalgia

El crepúsculo vespertino es el último periodo de claridad que se produce al ponerse el sol. Es un momento en que la luz se difunde en distintas direcciones, coloreando las nubes y formando arborescencias rojizas, anaranjados, amarillos, lilas y azules.

La inagotable creatividad del cielo al atardecer y su deslumbrante belleza provoca un intenso deseo de capturar el momento. De ahí las innumerables obras de arte originadas en este instante tan hermoso y tan fugaz: fotografías, conciertos, pinturas y poemas.

Además, el sonido de las hojas crujendo bajo nuestros pasos y el murmullo del viento que nos envuelve crean un ambiente muy especial de nostalgia y melancolía. Esta sensación suele describirse como una añoranza, como un pesar por algo que se ha perdido o por el anhelo de una situación pasada que ya no existe, lo cual inevitablemente nos remite a los continuos cambios de la vida. Cuando el sol se aleja y desaparece ante nuestros ojos, nos recuerda que con él se va algo que ya no volverá.

En los poemas de su libro *Crepusculario*, Neruda habla de estas sensaciones: “Claros atardeceres de mi lejana infancia / que fluyó como el cauce de una aguas tranquilas / Y después un pañuelo temblando en la distancia / Bajo el cielo de seda la estrella que titila / Nada más. Pies cansados en las largas errancias / y un dolor, un dolor que remuerde y se afila /...Y a lo lejos campanas, canciones, penas, ansias...”

La palabra crepúsculo también se utiliza como sinónimo de ocaso, concepto que indica declinación y debilitamiento. Se habla del ocaso de la vida cuando está llegando a su fin y del ocaso de las civilizaciones cuando decaen y se acaban. Ambos términos aluden al final de un proceso o a una etapa que termina.

En la naturaleza el ocaso del sol ocurre cuando, debido al movimiento de rotación de la tierra, atraviesa el horizonte y pasa del hemisferio visible al no visible. Este fenómeno es muy similar a lo que ocurre con el tránsito del alma durante esta estación.

Muchas veces nos encontramos sumergidos en la nostalgia y no queda más que aceptar que lo que ha partido con el viento de la tarde no regresará. Sin duda habrá otros días y otros atardeceres, llegarán otros amores, surgirán nuevos proyectos, pero el alma sabe que ese día, ese instante del tiempo se ha ido para siempre. Milan Kundera describió este sentimiento así: “El crepúsculo de la desaparición lo baña todo con la magia de la nostalgia”.

## Los hoyos negros

Los vientos son fuerzas transformadoras que pueden hacernos más livianos y permitirnos volar, o bien, desarmar los esquemas preconcebidos y derrumbar las viejas

estructuras que nos sostienen. Esto se puede percibir como una amenaza o como una oportunidad de renovación de las antiguas creencias y hábitos que confundimos con nuestra esencia.

En muchos casos se aprenden e incorporan programas mentales como defensa o como escondite para ocultar aquello que genera vulnerabilidad o desaprobación. Entonces, presentamos una fachada socialmente aceptable para lograr un sentido de pertenencia, conseguir aceptación o impresionar a quienes nos rodean. Pero todo esto puede derrumbarse al llegar la temporada de tornados, que puede arrastrarnos hacia algún hoyo negro del cual resulte difícil salir.

“Salvando las distancias, podríamos establecer algunas comparaciones entre los ‘agujeros negros’ del universo y la mente humana. Según los científicos un agujero negro es una región del espacio-tiempo de la cual nada puede escapar debido a la enorme intensidad de su gravedad. ¿Qué podríamos resaltar respecto a ambos agujeros negros? Lo principal es que presentan una enorme capacidad para retener toda la materia contenida en su interior, así como muchos conflictos psicológicos cobran tal fuerza e intensidad que consumen todas las energías de la persona que sufre. No son fáciles de observar desde el exterior. Son tan negros que no pueden captarse a simple vista o con un telescopio y solo se pueden sentir los efectos gravitacionales producidos por su enorme masa. De igual manera, no hay áreas orgánicas o físicas en las que podamos ubicar los problemas mentales, pero sí somos conscientes de sus consecuencias (...) A su vez, absorben cualquier objeto con masa que caiga en su campo gravitacional. Y las personas con problemas psicológicos están tan ensimismadas que hacen que todo gire a su alrededor, pudiendo succionar cual vampiros emocionales a todos aquellos con los que se relacionan.”<sup>5</sup>

Es interesante observar la analogía que se da entre este fenómeno psicológico y lo que ocurre a nivel físico con los agujeros negros del universo. Ellos no son realmente hoyos y no están vacíos, sino que —al igual que la psique— están llenos de una gran cantidad de material comprimido en un espacio extremadamente pequeño.

Los hoyos negros constituyen áreas oscuras del universo donde la gravedad es tan fuerte que ni siquiera la luz atrapada puede salir. De modo que si el alma entra en este tipo de espacios su energía es absorbida y su luz es consumida, lo que puede generar diversas enfermedades y estados depresivos. En ellos se nubla el discernimiento, se agota la fuerza para seguir adelante y, en los casos más graves, incluso se puede acabar la motivación para seguir viviendo.

Cuando se llega a una situación de esta naturaleza, es necesario preguntarse: ¿de dónde viene esta opresión? ¿Nos sentimos atrapados en una situación particular? ¿Qué

limitación de nuestra personalidad nos tiene atados? ¿Cómo podemos modificar nuestras estructuras internas para hacernos más flexibles a los cambios? ¿Dónde están los apegos que no podemos soltar? ¿Qué es lo que no queremos asumir? ¿Estamos dispuestos a aceptar aquello que no podemos controlar?

## **El otoño del alma**

Debido a que las estaciones del alma son virtuales, no están sometidas a una secuencia preestablecida como las estaciones climáticas. Así, después del otoño podemos pasar directamente a la primavera o al verano. Existen climas internos que no están determinados por las condiciones externas: podemos tener días nublados mientras el cielo está cubierto de sol o sentir el corazón radiante cuando afuera cae el frío y la lluvia.

En la época otoñal la sensación predominante es la confusión provocada por los cambios inesperados y aparentemente azarosos que traen los vientos. Su energía es tan poderosa que a menudo produce transiciones de una etapa a otra, tal como transforma los paisajes rojizos del verano en los paisajes grises del invierno. Esta gran fuerza en movimiento se manifiesta de diferentes maneras: puede asumir la forma de un aire tranquilo e imperceptible, de una suave brisa, de un temporal o de un huracán. Y por eso causan inestabilidad, ya que los cambios producidos por los vientos son tan impredecibles como sus consecuencias.

Según la mitología griega, Zeus le dio a Eolo el poder de controlar los vientos y liberarlos de a uno para hacer el bien o soltarlos todos juntos para causar desastres en la Tierra. Por eso Eolo —rey o señor de los vientos— ha sido un dios temido y respetado. Su intención puede ser benéfica cuando ayuda a limpiar la atmósfera de partículas contaminantes y lleva la lluvia a los granjeros; y en otras oportunidades puede acarrear grandes tragedias con enormes pérdidas humanas y materiales. Lo mismo ocurre a nivel personal cuando llega una tormenta que hace cambiar drásticamente las circunstancias, generando inseguridad y caos.

En la vida, muchas veces sentimos intensamente los vientos de otoño cuando vemos crecer a los hijos, cuando se van y queda el “nido vacío”, cuando quedamos sin trabajo, concluye un proyecto o se termina una relación de pareja. Existen cosas que quisiéramos conservar a cualquier precio. No obstante, las situaciones varían o se acaban a pesar de nosotros produciendo una dolorosa sensación de pérdida. Entonces surge el temor a los cambios y nos aferramos a cualquier cosa aunque no sea beneficiosa, porque es lo que conocemos y eso nos proporciona una ilusión de seguridad. En esos momentos conviene recordar esta sabia reflexión de Sri Nisargadatta Maharaj que sugiere hacer todo lo contrario: “Entre las orillas del dolor y el placer fluye el río de la vida. Solo cuando la

mente se niega a fluir con la vida y se estanca en las orillas se convierte en problema. Fluir quiere decir aceptación, dejar llegar lo que viene, dejar ir lo que se va”.

Es importante darse cuenta que cuando las turbulencias provocadas por los vientos remecan las estructuras esto no es necesariamente algo negativo y puede significar una gran oportunidad de renovación. Tal vez, un llamado a conectarse con lo más sutil, con lo invisible que representa el aire, con aquello que no se ve pero está presente dentro o fuera de nosotros. Y también puede ser un impulso para generar nuevos espacios, limpiando los rincones donde se acumulan ideas arcaicas, viejos hábitos, dolores, rabias, recuerdos tristes, culpas, temores y resentimientos.

El repentino e impredecible movimiento del viento contribuye, además, al desarrollo de la humildad ante las poderosas fuerzas que nos envuelven y nos recuerdan que la vida individual es una co-creación que no depende solamente de nuestra voluntad, sino que está inserta en un proyecto mayor donde hay miles de variables interactuando constantemente.

El aprendizaje que nos deja el otoño es la aceptación del cambio, el desprendimiento, la renovación. Soltar el control, dejar ir lo que ya no nos corresponde, es un acto de sabiduría. Liberarse de las amarras de la costumbre —porque nuestra alma requiere enfrentar nuevos desafíos— puede ser una experiencia trascendente.

Según Fray José Fernández, fundador en España de la Escuela del Silencio: “El otoño es despojo, desapego, transparencia, se caen las hojas y el bosque se vuelve transparente. Cuando caen las palabras, cuando se detienen los deseos, cuando cesan las expectativas, el alma se vuelve transparente de la trascendencia que le habita”.

---

4 Estrofa de canción compuesta por ZPU (Juanito Prieto Sánchez).

5 *Agujeros negros en la mente: Claves de salud psíquica*, José Luis Techera, Editorial Desclée de Brouwer, 2005.

# Las arenas y el viento

## Cuento anónimo sufi

Un río, desde sus orígenes en lejanas montañas, después de pasar a través de toda clase de campiñas, al fin alcanzó las arenas del desierto. Del mismo modo que había sorteado todos los otros obstáculos, el río trató de atravesar este último, pero se dio cuenta de que sus aguas desaparecían en las arenas tan pronto llegaba a estas. Estaba convencido, no obstante, de que su destino era cruzar este desierto y, sin embargo, no había manera. Entonces una recóndita voz, que venía desde el desierto mismo le susurró: “El viento cruza el desierto y así puede hacerlo el río”.

El río objetó que se estaba estrellando contra las arenas y solamente conseguía ser absorbido, en cambio el viento podía volar y ésa era la razón por la cual podía cruzar el desierto.

“Arrojándote con violencia como lo vienes haciendo no lograrás cruzarlo. Desaparecerás o te convertirás en un pantano. Debes permitir que el viento te lleve hacia tu destino”.

—¿Pero cómo esto podrá suceder? —preguntó.

“Consintiendo en ser absorbido por el viento”.

Esta idea no era aceptable para el río. Después de todo él nunca había sido absorbido antes. No quería perder su individualidad. ¿Y, una vez que se pierde, cómo puede uno saber si logrará recuperarla alguna vez?

“El viento cumple esa función —dijeron las arenas. “Eleva el agua, la transporta sobre el desierto y luego la deja caer. Cayendo como lluvia, así el agua nuevamente se vuelve río”.

—¿Cómo puedo saber que esto es verdad? —dijo el viento.

“Así es, y si tú no lo crees, no te volverás más que un pantano y aún eso tomaría muchos, pero muchos años; además, un pantano, no es la misma cosa que un río.”

—¿Pero no puedo seguir siendo el mismo río que ahora soy? —exclamó.

“Tú no puedes en ningún caso permanecer así”, continuó la voz. “Tu parte esencial es transportada y forma un río nuevamente. Eres llamado así, aún hoy, porque no sabes qué parte tuya es la esencial.”

Cuando el río escuchó esto, ciertos ecos comenzaron a resonar en sus pensamientos. Vagamente, recordó un estado en el cual él, o una parte de él había sido transportado en los brazos del viento. También recordó —¿o le pareció?— que eso era lo que realmente debía hacer, aún cuando no fuera lo más evidente. Y entonces, el río elevó sus vapores en los acogedores brazos del viento, que gentil y fácilmente lo llevó hacia arriba y, lo dejó caer suavemente tan pronto hubieron alcanzado la cima de una montaña, muchas pero muchas millas más lejos. Y así, como había tenido sus dudas, el río pudo registrar más firmemente los detalles de la experiencia. Y entonces dijo: Sí, ahora conozco mi verdadera identidad.

El río estaba aprendiendo, pero las arenas susurraron: “Nosotras sabemos, porque vemos suceder esto día tras día, y porque nosotras las arenas, nos extendemos por todo el camino que va desde las orillas del río hasta la montaña”. Y es por eso que se dice que el camino en el cual el Río de la Vida ha de continuar su travesía está escrito en las Arenas.<sup>6</sup>

(Esta hermosa historia pertenece a la tradición oral de muchas lenguas y ha circulado desde siempre entre los derviches y sus discípulos).

---

<sup>6</sup> Versión de Awad Afifi el Tunecino, de “La Rosa Mística del Jardín del Rey” de Sir Fairfax Cartwright, publicada en Gran Bretaña en 1899.

## Capítulo 5

### ESTACIÓN DE LA LLUVIA

La lluvia tiene un vago secreto de ternura,  
algo de somnolencia resignada y amable,  
una música humilde se despierta con ella  
que hace vibrar el alma dormida del paisaje.

(...)

La nostalgia terrible de una vida perdida,  
el fatal sentimiento de haber nacido tarde,  
o la ilusión inquieta de un mañana imposible  
con la inquietud cercana del color de la carne.

El amor se despierta en el gris de su ritmo,  
nuestro cielo interior tiene un triunfo de sangre,  
pero nuestro optimismo se convierte en tristeza  
al contemplar las gotas muertas en los cristales.

Y son las gotas: ojos de infinito que miran  
al infinito blanco que les sirvió de madre.

Cada gota de lluvia tiembla en el cristal turbio  
y le dejan divinas heridas de diamante.  
Son poetas del agua que han visto y que meditan  
lo que la muchedumbre de los ríos no sabe.

¡Oh lluvia silenciosa, sin tormentas ni vientos,  
lluvia mansa y serena de esquila y luz suave,  
lluvia buena y pacífica que eres la verdadera,  
la que llorosa y triste sobre las cosas caes!

(...)

Mi alma tiene tristeza de la lluvia serena,

tristeza resignada de cosa irrealizable,  
tengo en el horizonte un lucero encendido  
y el corazón me impide que corra a contemplarte.

¡Oh lluvia silenciosa que los árboles aman  
y eres sobre el piano dulzura emocionante;  
das al alma las mismas nieblas y resonancias  
que pones en el alma dormida del paisaje!

Fragmentos de “Lluvia”, Federico García Lorca

## Estación de la lluvia

### Regreso al útero

La estación de la lluvia se parece al invierno y puede manifestarse en cualquier momento de la vida personal. Comienza cuando empezamos a experimentar ese frío en el alma que nos hace sentir vulnerables y nos impulsa a buscar refugio. Es una estación de recogimiento, intimidad y contemplación. El descenso de la temperatura, la creciente oscuridad, los días más cortos, nos inducen a replegarnos, a experimentar la soledad y el silencio.

Es un tiempo en que desearíamos encontrar un lugar seguro y protegido donde cobijarnos, estar rodeados por un entorno de paz y amor incondicional, es decir, regresar al útero. Este arquetipo de la maternidad, cuyo latido representa la vida, era en las antiguas culturas europeas análogo a lo que en nuestro mundo simbólico actual significa el corazón. En aquellos pueblos que basaban su cosmovisión en la celebración de la vida el útero no solo representaba la matriz de la diosa de donde provienen todos los seres vivos, sino que además recordaba la matriz sagrada de donde surge la vida humana.

Como el tránsito por la estación de invierno es una experiencia dura y solitaria, no es raro que inconscientemente busquemos algo semejante al útero para resguardarnos. Puede ser el espacio cálido de nuestro hogar, una cama blanda y tibia, o una tina de agua caliente en penumbras, que evoque la sensación de estar sumergidos en el líquido amniótico.

El símbolo del desnudo, tan recurrente en los sueños, también puede ser asociado con esta estación ya que mirar los árboles sin hojas recuerda la propia desnudez, lo que somos debajo de la ropa, detrás de las máscaras, de los nombres, de los cargos y de los roles. Quizás por eso resulta tan difícil pasar por el invierno, porque nos obliga a mirar hacia adentro, a tomar conciencia de los pensamientos y sentimientos que en el verano estuvieron volcados hacia afuera.

El frío y la falta de luz generalmente producen efectos negativos en el estado de ánimo. Esto se ha comprobado en zonas demasiado nubladas y lluviosas, en las que el número de depresiones y suicidios es muy superior a otras regiones donde abunda la presencia del sol.

Con frecuencia la soledad y el silencio se confunden con la desolación. Sin embargo, así como el útero además de proporcionar protección también nutre y estimula el

desarrollo, del mismo modo las temporadas invernales proporcionan una oportunidad de nutrición para lograr un crecimiento. Recordemos la fase de crisálida en la metamorfosis de la mariposa, cuando la oruga necesita permanecer un tiempo inmóvil para permitir su transformación.

Los procesos de maduración a menudo requieren tiempo y paciencia. Un ejemplo muy curioso que ilustra este concepto es el del bambú japonés. Cuando se siembra su semilla, durante los primeros tiempos no se ve nada, incluso podría pensarse que la semilla es infértil y jamás germinará. Pero durante el séptimo año, en un período de solo seis semanas, la planta puede llegar a crecer más de 30 metros. Si alguien desconoce este proceso podría sorprenderse y exclamar “¡Cómo creció tanto en solo seis semanas!”, pero la realidad es que demoró siete años y seis semanas en desarrollarse. Durante todo ese tiempo el bambú estuvo fortaleciendo un complejo sistema de raíces que luego le permitirán sostener este extraordinario crecimiento.

De igual manera, cuando nos replegamos durante los silenciosos tiempos del invierno, podemos pensar que nada está sucediendo y frustrarnos. No obstante, si en esos momentos recordamos el ciclo de maduración del bambú japonés, podemos confiar que seguramente algo nuevo está en gestación aunque todavía no lo podamos ver.

## Elemento Agua

Y después  
de los fuegos ahogados, quemados  
por las matemáticas del espejo,  
las liturgias del desorden  
y otros templos  
de mundos, demonios y carne,  
cuando ya el crepúsculo es oro  
que baña los restos heroicos  
de naufragios por venir  
y la noche de hielo se presiente próxima,  
me apresura la inaplazable sed  
de volver al agua,  
al origen mismo donde se fraguara  
el hierro de la vida.

Fragmento de “Volver al agua”, Luis Eduardo Aute

## Somos seres de agua

Cuando el alma está pasando por una estación de agua se encuentra en un período inestable, especialmente influido por las emociones.

El agua es un elemento que posee gran contenido simbólico. Para comprender su significado es importante tener presentes sus características. Es fluida, informe y cambiante, tiene ritmos y profundidades que la hacen misteriosa y peligrosa a la vez. En el mundo de los sueños se considera como reflejo del inconsciente, de los deseos y temores más ocultos. Además, pertenece al reino de lo femenino, es una fuerza gestora y fecundante de la propia naturaleza que ha sido vinculada al origen y a la supervivencia de los seres vivos.

Al hecho de sumergirse en el agua se le otorga un doble significado. Por un lado, implica el regreso a lo primigenio. Y por su capacidad para limpiar y borrar ha sido concebida también como factor purificador. Por eso, se ha utilizado en múltiples ritos y ceremonias tan antiguos como el bautismo cristiano, donde el ser se limpia del pecado, o en el tradicional baño hinduista en las aguas del río Ganges.

En antiguas ceremonias mexicanas la comadrona también lavaba cuidadosamente al recién nacido no solo por motivos higiénicos, sino para que el agua lo limpiara de todas las culpas y males provenientes de sus antepasados. Estos rituales vinculados al agua eran practicados por el pueblo y también por el rey sacerdote. En la ciudad de Tenochtitlán había tres lugares de baños sagrados y en la fiesta de Xochiquetzal todos debían bañarse al amanecer para evitar las enfermedades sexuales y de la piel.

Son muchos los mitos que especulan acerca de los orígenes de la vida misma, sugiriendo que esta habría comenzado en el agua. En Mesopotamia, por ejemplo, los principales dioses estaban vinculados con ella: Apsu representaba las aguas dulces y Tiamat, su pareja femenina, simbolizaba las aguas saladas del océano. Se decía que la creación había surgido del cuerpo dividido de Tiamat. Estas antiguas teorías estarían siendo confirmadas en la actualidad por investigaciones científicas que aseguran que las primeras células vivientes aparecieron en el agua.

También en la cultura céltica se veneraban las “fuentes sagradas” que manaban de las profundidades de la tierra, porque se consideraba que sus aguas eran un regalo de los dioses y se relacionaban con la “madre tierra” proveedora de abundancia. La diosa Sulis representada junto a la fuente termal de Bath, en Inglaterra, es un ejemplo de esta creencia.

La interacción con el agua, sin embargo, no siempre tiene una connotación positiva ya que también puede ser un elemento que disuelve y ahoga. Los diluvios, por ejemplo, son mencionados en diversos mitos que hablan de la aniquilación de ciertas formas de vida

para dar paso a nuevos ciclos de la creación.

En la poesía y en los sueños el agua es uno de los símbolos más recurrentes por estar fuertemente vinculada con las emociones y la intuición. Los movimientos del agua, al igual que los estados emocionales, están sujetos a numerosas influencias y por este motivo suelen vincularse a otros factores que gravitan sobre ellos, como la luna y las estaciones del año.

Nuestra relación con el agua no es solo externa o simbólica, sino que representa una conexión vital tanto a nivel individual como planetario. Al nacer nuestro cuerpo tiene un 75% de agua y cerca del 70% en la edad adulta. Aproximadamente el 60% de ella se encuentra en el interior de las células (agua intracelular) y el resto (agua extracelular) es la que circula en la sangre y baña los tejidos. Además, habitamos un planeta acuático, que también está compuesto en sus tres cuartas partes por agua.

Desde el vientre materno somos seres de agua. Por eso, muchos psicólogos afirman que relacionarse con el agua significa volver a la génesis y vincularnos con nuestro origen. “El agua potencia la conexión con nuestras emociones y transmite conciencia de armonía y unidad con los elementos de la naturaleza y con todos los seres vivos”, afirma la educadora M. Isabel Gacitúa. Con el fin de divulgar este conocimiento y llevar a la práctica los beneficios que tiene la relación agua-ser humano, la fundación CetHums<sup>7</sup> creó un lugar al que llaman “Ciudad Bioceánica” que consiste en una plataforma hexagonal donde se realizan actividades inspiradas en los cantos y sonidos de los cetáceos (delfines y ballenas), cuyo propósito es invitar a volver al océano e ir al reencuentro con nuestra propia naturaleza acuática. Dentro de este espacio se trabaja con música y movimientos corporales para que todos aquellos que ingresen a él puedan experimentar una nueva conciencia ecológica y emocional desde el vínculo con el agua.

La conexión con este elemento es tan vital que las culturas antiguas crearon rituales como forma de agradecimiento por sus múltiples beneficios. En la cosmovisión andina, por ejemplo, el agua es considerada como un ser vivo. Las fuentes de agua son como las venas y el agua que circula por ellas representa a la sangre. Por eso, se realizan ceremonias como acto de reciprocidad con las bondades del agua: en ellas los sacerdotes, junto a campesinos y pastores, ofrecen a las lagunas y montañas nevadas los mejores alimentos, además de velas, flores, dulces, licores y cigarros, y estos son enterrados en lugares especiales como ofrendas a Dios.

## **Cristales de agua**

El investigador japonés Masaru Emoto<sup>8</sup> comparte esta creencia y ha llevado a cabo experimentos en todo el mundo con el fin de demostrar que el agua, lejos de estar

inanimada, está realmente viva y responde a nuestros pensamientos y emociones. Él ha comprobado a través de diversas fotografías que las palabras, oraciones y sonidos como la música, tienen efecto sobre las moléculas de agua. Según su experiencia, los cristales que la componen adquieren diferentes formas dependiendo de la intención positiva o negativa de las palabras o pensamientos a que son expuestos.

De acuerdo a su teoría, los pensamientos positivos y negativos que emitimos quedan registrados en los objetos físicos que hay a nuestro alrededor. Si somos conscientes de eso, quizás podamos comenzar a darnos cuenta de que, cuando amamos nuestros propios cuerpos, ellos responden. Y cuando enviamos nuestro amor y nos sentimos unidos a la Tierra ella responde de la misma manera que lo hace el agua.

Si consideramos que nuestro propio cuerpo está compuesto en un 70 por ciento por agua y la superficie de la tierra es también un 70 por ciento de agua, estamos en permanente comunicación a través de ella. Por lo tanto, si aprendemos a elegir nuestros pensamientos e intenciones, podemos tener gran influencia en el comienzo de una sanación de nosotros mismos y de nuestras relaciones con el medio ambiente.

## **Colores invernales**

Las temperaturas frías, el olor del pasto mojado, el sonido de la lluvia sobre los tejados, la silueta de los árboles desnudos, el paisaje blanco cuando cae la nieve, generan sensaciones propias del invierno.

El negro, el blanco, los grises y suaves tonos de azul, son los colores de las nubes que caracterizan esta estación y las personas retraídas tienen tendencia a identificarse con ellos.

Estos colores generan una energía densa y fría, muy distinta a la liviandad y tibieza que producen las tonalidades amarillas y rojizas predominantes en épocas más cálidas.

El blanco implica ausencia de color. Esto refleja por un lado el sentimiento de vacío que produce el invierno y por otro, una sensación de limpieza y de pureza. El blanco combinado con el azul pálido del cielo da origen a un azul frío, que aminora el metabolismo e induce a la calma.

La gama de los grises simboliza la prudencia y la medida, y también, representa la indecisión y la duda. Seguramente, por eso se dice que estamos en una zona gris cuando nos encontramos sumergidos en la ambigüedad, la ambivalencia o la incertidumbre.

Estos tonos grisáceos son como un blanco sucio y provienen de una mezcla algo incierta que refleja los estados de ánimo sombríos que predominan en esta estación: disminución de la energía e introversión. Los colores invernales son más oscuros, más concentrados y serios en sus efectos, que los que percibimos en las demás estaciones.

Durante la etapa del luto, por ejemplo, se visten trajes negros y cuando presentimos que va a suceder algo negativo decimos “el futuro viene negro”.

Como las tonalidades oscuras contienen negro en su composición siempre tienen algo de la oscuridad de la noche, que se siente tan larga en el invierno. Quizás la penumbra le recuerda al alma el interior de las cuevas donde alguna vez hibernamos y por eso produce una sensación de soledad y encierro.

El negro, sin embargo, no simboliza necesariamente algo negativo, puesto que resulta de la combinación de todos los colores. Es, más bien, un color enigmático asociado al misterio, a lo desconocido, al fondo oscuro del universo donde todo es posible, al igual que el interior del útero donde se gesta la vida nueva.

## **La noche**

A lo lejos, en un atardecer  
en que el otoño  
es un lugar en mi pecho,  
comienzan a encenderse las ventanas,  
mi nostalgia  
por estar donde bien sé que al llegar  
volvería a estar afuera.

(...)

Poco a poco se apagan las luces,  
es el lindero de una noche y otra noche, la frágil vecindad  
del miedo y la esperanza.

El último día podría ser este que termina,  
esta noche  
en la que aún escribo  
igual, pero sin una ausencia nueva  
para seguir esperando.

Fragmentos de “Noche oscura y no duermo”,  
Hugo Mujica

## **La hora del silencio**

Hay personas que aman la noche porque es un tiempo de quietud y de intimidad. Es un espacio que, lejos de estar vacío, puede vivenciarse como una inmensa oportunidad de conexión con otros y con nosotros mismos.

Al caer la noche, sin embargo, se siente algo similar a la llegada del invierno. Cuando disminuye la luz y la actividad, comienza a escucharse el silencio y la oscuridad puede hacernos sentir aislados, desprotegidos, indefensos. Entonces, aparecen los fantasmas, los temores ocultos en los rincones del alma.

El tránsito por el túnel de la noche, nos guste o no, es inevitable y hay que enfrentarlo en numerosas ocasiones. Algunas veces, implica quedarse un largo tiempo detenidos en la oscuridad sin lograr encontrar el propósito del encierro. Otras veces, es posible vislumbrar pronto una salida y regresar a la luz.

Deambular entre las sombras de la noche produce desorientación ya que se olvida el propósito de estar aquí. Entonces, surgen las dudas, el miedo, la confusión, la falta de sentido que deprime y debilita.

El paso por esta estación puede durar unos instantes, en los que se nubla el paisaje y se ve todo gris, o puede generar la caída de un manto que lo cubre todo y hace ver el mundo desolado y oscuro por un largo tiempo. En estas ocasiones es cuando conviene respirar profundo y no tomar ninguna decisión antes de recuperar el equilibrio y la perspectiva. En caso contrario, podemos atacar a alguien o tirarnos por una ventana. En medio de la oscuridad estamos ciegos, por lo que es fácil asustarse, tropezar, caer, y ver fantasmas que solo están en la imaginación.

“La noche oscura del alma” es un estado penoso que ha sido descrito por grandes guías espirituales como San Juan de la Cruz, autor de un conocido poema que lleva este mismo nombre, y también por Sor Teresa de Calcuta, quien en sus escritos confesaba sus sufrimientos debido a los temores, prolongados insomnios y conflictos internos que durante diez años tuvieron su alma sobrecogida. En una de sus cartas, ella describe este estado de extrema desolación: “Señor, Dios mío —dice— ¿quién soy yo para que Tú me abandones? (...) Llamo, me aferro, yo quiero —y no hay Nadie que conteste— no hay Nadie a Quien yo me pueda aferrar —no, nadie. Sola. La oscuridad es tan oscura —y yo estoy sola. Despreciada, abandonada. La soledad del corazón que quiere el amor es insoportable. ¿Dónde está mi fe? Incluso en lo más profundo, todo dentro, no hay nada sino vacío y oscuridad. Dios Mío —qué doloroso es este dolor desconocido. Duele sin cesar.”<sup>9</sup>

Existe coincidencia en la angustia y pesar que implica este proceso cuando el alma se sumerge en una nebulosa donde las dificultades agobian, las respuestas no aparecen y las dudas se apoderan de todo. Este espacio oscuro —como los hoyos negros del universo— puede absorber toda nuestra energía e impedirnos salir a la luz.

No obstante, al ser conscientes de que esa emoción es solo parte de una estación en el camino es posible esperar con tranquilidad y paciencia que aparezcan los primeros

destellos del amanecer, como ese faro que a la distancia señala la ruta e impide que los barcos se estrellen contra las rocas.

Sumergirse en la noche del alma no es tarea fácil y requiere de mucho coraje. Es como saltar al vacío o aventurarse a conocer el otro lado de la luna. Significa tomar contacto con esa parte débil que está ahí, mandando señales y pidiendo atención, pero que no queremos ver debido al autoengaño, al miedo y a las limitaciones de nuestro campo visual. Asumiendo esta realidad, el poeta irlandés Thomas Moore decía: “Hemos de aceptar la noche oscura y vivir en consonancia con ella porque el alma se alimenta de la oscuridad tanto como de la luz”.

Los que hemos vivido más de un invierno sabemos que cuando se pasa de la noche al día y se llega a la siguiente estación, nunca volvemos a ser los mismos. La experiencia pasada, los aprendizajes y los recuerdos, dejan huellas en el alma. Por eso, a cada estación llegamos con un equipaje renovado que nos hace vivir el nuevo ciclo de diferente manera.

## **La cueva**

Tal como hemos señalado anteriormente, cuando el alma llega al invierno busca un espacio donde refugiarse, similar a una cueva. En este lugar subterráneo se tiene acceso a las profundidades y allí se puede establecer contacto con las fuerzas y los poderes interiores que luego salen al exterior.

Entrar en una cueva significa, psicológicamente, una búsqueda de protección. También implica la renuncia temporal a los afanes terrenales en busca de un sentido más trascendente de la vida.

Esta experiencia constituye un desafío que, por una parte, conduce de vuelta al origen, al vientre materno, al útero, como lugar de contención y seguridad. Y, por otra, implica enfrentarse a lo que permanece oculto de la propia personalidad, al misterioso mundo del inconsciente.

Se dice que la cueva es también un símbolo iniciático, ya que desde épocas muy antiguas este tipo de cavidades naturales han estado vinculadas a ritos de iniciación. Ellas significan un viaje a las profundidades para enfrentarse a los peligros desconocidos que allí se encuentran.

En *El Quijote de la Mancha*, también se hace alusión a este concepto cuando el guía que acompaña a Don Quijote y a Sancho hasta la cueva le advierte: “mire bien y especule con cien ojos lo que hay allá dentro; quizás habrá cosas que las ponga en el libro de mis Transformaciones”. Haciendo referencia a que la exposición al peligro y a las pruebas iniciáticas tienen como fin transformar al que aspira a conocer los misterios de la

vida.

Luego lo describe antes de traspasar el umbral en la entrada de la cueva que, no obstante es “espaciosa y ancha”, está llena de zarzas y de malezas “tan espesas e intrincadas que de todo en todo la ciegan y encubren”. Poniendo de manifiesto que el acceso a la cueva es amplio y pueden cruzar todos los que estén dispuestos a usar su espada para abrirse camino eliminando los obstáculos —las zarzas y malezas de la personalidad— que a veces ciegan a las personas y les impiden ver la realidad.

Al salir de la cueva Don Quijote dice a sus amigos: “me habéis quitado de la más sabrosa y agradable vida y vista que ningún humano ha visto ni pasado”. Aun cuando Sancho le asegura que solo estuvo en la cueva poco más de una hora, él afirma que al quedarse dormido pasó a otro plano distinto del físico en el cual vivió tres días y tres noches. Durante ese tiempo descubrió que “todos los contenidos de esta vida pasan como sombra y sueño, o se marchitan como la flor del campo”. Y ahora sabe que la muerte no existe, pues viene del otro mundo y en el ha podido hablar con los muertos.

En otros cuentos y leyendas también se describen cuevas y cavernas como lugares místicos, donde nacen y se entierran dioses y héroes. Asimismo, en numerosas tradiciones se dice que en ellas habitan diferentes seres mitológicos: gnomos, espíritus y dragones, guardianes de tesoros y de fuerzas demoníacas. Estos relatos aluden al hecho de que en el fondo de las cuevas se encuentran aquellas entidades y fuerzas que tienen poder sobre nosotros, aunque a nivel consciente las desconocemos.

El peligro de este proceso de autoconocimiento es quedarse atrapado en el. Es decir, aislarse del mundo, encerrarse en sí mismo y no poder salir de la cueva por temor a perder la aparente seguridad que brinda este espacio protegido. El lado positivo de esta experiencia es que permite encontrar las riquezas escondidas en el interior de cada uno y luego volver al mundo para compartir estos descubrimientos. Joseph Campbell, estudioso de los mitos y símbolos de diversas culturas, llegó a esta misma conclusión al afirmar que: “la cueva oscura donde temes entrar es donde está tu tesoro”.

Cuando nos encontramos en un tiempo de oscuridad, encerrados o paralizados en un estado emocional incómodo, es importante preguntarse: ¿qué es lo que no queremos enfrentar? ¿A qué le tenemos miedo? ¿Por qué nos estamos aislando? ¿Qué hemos descubierto de nosotros mismos en este espacio interior? ¿Somos receptivos a las señales que nos muestran la salida? ¿Deseamos correr el riesgo de exponernos a la realidad exterior?

## **El invierno del alma**

Los períodos invernales son de soledad y desamparo, y surgen cuando el frío llega al

alma para recordarnos que somos frágiles y vulnerables. Paradójicamente, estos estados pueden darse aún cuando el exterior se encuentre lleno de sol pero por algún motivo esa luz no nos llega.

Son tiempos para viajar hacia adentro, buscando y recorriendo los rincones de la memoria. Es como entrar a un túnel que conduce a la zona de los misterios, para los cuales no tenemos explicación. El anhelo es que el tránsito por esta estación sea breve, porque es percibida como una experiencia dura que es preferible evitar para no enfrentar aquellos aspectos ocultos que asustan y muestran, en definitiva, la dualidad de la existencia.

El alma entra en estos espacios generalmente después de un período de otoño, es decir, después de una pérdida o un cambio repentino que mueve el piso y altera la ruta trazada con anterioridad. Son momentos en que es necesario descansar para poder reorientarse. Por eso las etapas de duelo, por ejemplo, son tan necesarias. Replegarse por un tiempo, alejarse del ruido, dejar que las emociones decanten, son actitudes que favorecen la recuperación del ánimo y la energía que se requiere para retomar o reinventar un nuevo camino.

En los vegetales se da un estado denominado “letargo invernal” que constituye un mecanismo de defensa ante el difícil clima del invierno. Si durante esta estación las plantas mantuvieran sus hojas verdes y vigorosas, se expondrían a la destrucción por causa de las heladas. Incluso podrían florecer anticipadamente y con el hielo las flores se perderían, poniendo en riesgo la reproducción de la especie.

Curiosamente, para salir del letargo las plantas necesitan tiempo y una cierta cantidad de frío en torno a los 7° C. Si en ese período las temperaturas se elevan sobre los 16° C, en lugar de salir más pronto de ese estado se produce un retroceso porque la planta aún no está lista para pasar a la siguiente etapa. Cada especie tiene ciertas necesidades de frío invernal y si no se cumplen las condiciones adecuadas para completarlas las consecuencias pueden ser muy negativas para la producción de frutos y para el desarrollo del árbol.

Algunos mamíferos, entre ellos los osos, también experimentan un período de letargo conocido como hibernación durante el cual se resguardan en sus cuevas, disminuyendo al mínimo su nivel de actividad y el ritmo de sus funciones metabólicas. Este mecanismo de preservación les permite resistir las condiciones ambientales y ahorrar energía mientras dura el período invernal, en el cual hay muy poco alimento disponible. Para mantener su temperatura corporal, ellos hacen uso de la grasa acumulada en etapas previas y del grueso pelaje del que se proveen durante el otoño. Esto les da la posibilidad de esperar tranquilamente que pasen los fríos y en los primeros días de primavera comienzan a salir

y a reiniciar su actividad en el exterior.

A través de estos ejemplos es posible apreciar que la modorra del invierno tiene su razón de ser y que los procesos de la naturaleza requieren de ciertas condiciones y de ciertos tiempos que no conviene tratar de acelerar. Validar los períodos de quietud como algo positivo es el primer paso para explorar con libertad el mundo interno y comenzar a hacer nuevos descubrimientos. Cada cierto tiempo es importante detenerse, hacer un alto en el camino, mirar la hoja de ruta, revisar nuestras creencias, conectarnos con los sentimientos más profundos, evaluar si hemos llegado a donde queríamos llegar.

En este ejercicio resulta valioso también reconocer esa parte oculta de nosotros mismos —la “sombra” de Jung— para poder concebir la totalidad de lo que somos. El invierno del alma demuestra que no es posible saltarse ninguna etapa del proceso de autoconocimiento, por más difícil que parezca. Es necesario experimentar lo que significa enfrentar la oscuridad, encandilarse con la luz, conocer la alegría, el logro y la frustración, para poder realizar plenamente nuestras potencialidades; y además, para desarrollar la humildad, la empatía y la compasión, cualidades del más alto nivel en la evolución humana.

Entrar en el silencio para encontrarse con la paz interior genera un vacío indispensable para la acción de la creatividad y la imaginación. En cambio, el aturdimiento que produce el bullicio impide escuchar, la saturación de pensamientos dificulta crear y la sobrecarga emocional impide la conexión con el espíritu. Por eso, de vez en cuando es indispensable tomar distancia de la ansiedad cotidiana y, simplemente, darse un tiempo para escuchar el viento y contemplar caer la lluvia.

---

<sup>7</sup> CetHmus, organización chilena dedicada a la Educación Emocional Ecológica.

<sup>8</sup> *Los mensajes del agua*, Masaru Emoto, Editorial La liebre de marzo, 2003.

<sup>9</sup> *Ven, sé mi luz*, Editorial Planeta, 2008.

# El colador de agua

## Cuento anónimo sufi

Un grupo de devotos invitó a un maestro de meditación a la casa de uno de ellos para que los instruyera. El maestro dijo que debían esforzarse por liberarse de reaccionar en demasía frente a los hechos de la vida diaria, por lograr una actitud de reverencia, y por adquirir la práctica regular de un método de meditación que, a su vez, les explicó en detalle. El objetivo era darse cuenta de que la vida divina está presente en todo.

“Es estar conscientes de esto no solo durante el período de meditación, sino constantemente, en lo cotidiano. El proceso es como llenar un colador con agua.” Luego, el maestro hizo una reverencia ante ellos y partió.

El pequeño grupo se despidió de él y después, uno de ellos se dirigió a los demás, echando chispas de frustración. “Lo que nos dijo es como decirnos que nunca podremos lograrlo. ¡Llenar un colador con agua! ¿Cómo? Eso es lo que ocurre, ¿no? Al menos para mí. Escucho un sermón, rezo, leo algún libro sagrado, ayudo a mis vecinos con sus niños y ofrezco el mérito a Dios, o algo por el estilo y después me siento elevado. Mi carácter mejora durante un tiempo... no me siento tan impaciente, ni hago tantos juicios sobre otras personas. Pero pronto el efecto se disipa, y vuelvo a ser el mismo que antes. Es como el agua en un colador, por supuesto. Y ahora él nos dice que eso es todo.”

Siguieron reflexionando sobre la imagen del colador sin lograr ninguna solución que lograra satisfacerlos a todos. Algunos pensaron que el maestro les decía que las personas como ellos en este mundo solo podían aspirar a una elevación transitoria, otros creyeron que el maestro simplemente les estaba tomando el pelo. Incluso dijeron que tal vez se estaría refiriendo a algo en los clásicos que suponía que ellos sabían, buscaron, entonces, referencias sobre un colador en la literatura clásica, sin ningún éxito.

Con el tiempo, el interés de todos se desvaneció, excepto el de una mujer que decidió ir a ver al maestro. Entonces, él le dio un colador y un tazón, y fueron juntos a una playa cercana. Allí parados sobre una roca y rodeados por las olas, le dijo: “Muéstrame cómo llenas un colador con agua”.

Ella se inclinó, tomó el colador con una mano y comenzó a llenarlo con el tazón, pero el agua apenas llegaba a cubrir la base del colador y luego se filtraba a través de los agujeros.

“Con la práctica espiritual es lo mismo”, dijo el maestro, “mientras uno permanece de pie en la roca del Yo e intenta llenarla con cucharadas de conciencia divina. No es ese el modo de llenar un colador con agua, ni nuestra esencia con vida divina.”

“Entonces, ¿cómo se hace?”, preguntó la mujer.

El maestro tomó el colador en sus manos y lo arrojó lejos al mar. El colador flotó unos instantes y después se hundió.

“Ahora está lleno de agua, y así permanecerá”, dijo el maestro. “Ese es el modo de llenar un colador con agua, y es el modo de realizar la práctica espiritual. No se logra vertiendo pequeñas dosis de vida divina en la individualidad, sino arrojando la individualidad dentro del mar de la vida divina”.

## Capítulo 6

### ESTACIÓN DE LAS FLORES

Yo la encontré por mi destino,  
de pie a mitad de la pradera,  
gobernadora del que pase,  
del que la vea.

Y ella me dijo: “Sube al monte  
Yo nunca dejo la pradera,  
y me cortas las flores blancas  
como nieves, duras y tiernas”

Me subí a la ácida montaña,  
busqué las flores donde albean,  
entre las rocas existiendo  
medio dormidas y despiertas.

(...)

Y sin mirarse la blancura,  
ella me dijo: “Tú acarrea  
ahora solo flores rojas.  
Yo no puedo pasar la pradera.

Trepé las peñas con el venado,  
y busqué flores de demencia,  
las que rojean y parecen  
que de rojez vivan y mueran.

(...)

Pero mirándome, sonámbula,  
me dijo: Sube y acarrea  
las amarillas, las amarillas.  
Yo nunca dejo la pradera”

Subí derecho a la montaña  
y me busqué las flores densas,  
color de sol y de azafranes...

Fragmentos de “La flor del aire”, Gabriela Mistral

# Estación de las flores

## **Volver a nacer**

El término primavera se compone de “prima” (primer) y “vera” (verdor). Es decir que su llegada se anuncia con las primeras hojas y con los brotes de las semillas guardadas bajo la tierra que al germinar salen a la luz llenando de vida los paisajes.

Al comenzar la estación de las flores el mundo cambia de color, las marmotas salen de sus madrigueras, los peces vuelven a sus territorios, migran las aves y muchas especies comienzan los rituales de cortejo.

Cuando las nubes se desplazan y el sol aparece nuevamente para entibiar el alma, se produce una grata sensación de bienestar. Con el regreso del sol nos sentimos más vitales, puesto que el clima influye directamente en el organismo y en el estado de ánimo. Incluso el carácter se ve afectado por las condiciones climáticas y la cantidad de luz que hay en el ambiente. Hay personas que sufren el síndrome conocido como “desorden afectivo estacional”, que se deprimen en invierno y se recuperan con la exposición a la luz solar. Por eso en las regiones donde abunda el sol la gente es más extravertida, le gusta salir y hacer actividades en contacto con los demás.

En muchas ocasiones el alma se encuentra en primavera sin darse cuenta. A veces la suavidad y calidez de esta estación parece ser el estado natural de la existencia y no apreciamos toda su belleza en su real magnitud. Cuando estamos verdaderamente despiertos en la estación de las flores es cuando hemos pasado antes por un crudo invierno y percibimos cada rayo de sol como un regalo divino. Pero, ¿qué hace pasar el alma del invierno a la primavera? ¿Qué ocurre cuando de pronto esas nubes oscuras que cubrían el cielo comienzan a desplazarse y permiten entrar nuevamente la luz y el calor del sol a nuestra atmósfera? ¿Por qué aquello que nos hacía sufrir y permanecer en las tinieblas de pronto se esfuma o disminuye de intensidad?

Las respuestas a esta interrogante son múltiples y han sido objeto de estudio permanente de la psicología. Por un lado, están los factores externos que sin duda influyen en el ánimo, no solo en lo que se refiere al clima físico, sino al medio ambiente humano que incluye las relaciones y las compensaciones que recibimos por el esfuerzo cotidiano (afecto, dinero, estímulo, reconocimiento). Todos somos permeables a las circunstancias y estas pueden tener efectos determinantes en el cambio de una estación a otra. A veces, cosas tan simples como una carta o una llamada pueden provocar el paso a una nueva estación.

También acontecimientos globales pueden gatillar estados internos de temor o de esperanza. Desde luego después de un terremoto, una guerra, un accidente nuclear o una crisis mundial, es difícil mantener el sol dentro del alma. En cambio, cuando las circunstancias son favorables y permiten realizar un sueño, o bien, cuando ocurre algo que promete mejorar la calidad de vida, obviamente el entusiasmo aumenta y hace mirar el mundo con otros ojos.

Por otra parte, también pueden gatillarse cambios de estación desde adentro. La primavera llega al alma cuando interiormente ocurre algo que permite recuperar la confianza en nosotros mismos y en la perfección del universo. Esto puede ocurrir al contemplar el mar o un cielo lleno de estrellas, al liberar la mente con prácticas de meditación, al conectarnos con la energía divina a través de la oración o, simplemente, al creer nuevamente en el amor y en la nobleza de los seres humanos.

La esperanza de un renacimiento, el anhelo de reinventarse, la recuperación de la propia fuerza, es la sensación predominante en esta época. Por eso el enamoramiento suele asociarse con ella, porque es una emoción intensa que nos devuelve la juventud, la vitalidad y el entusiasmo por la vida.

El comienzo de esta estación ha sido celebrado en todos los tiempos y en todas las regiones del mundo. Las festividades comienzan en el equinoccio de primavera, que ocurre en el mes de marzo en el hemisferio norte y en septiembre en el hemisferio sur, y en ellas la gente inunda los espacios de música y color, impregnando todo de alegría por el regreso del sol.

En España, la llegada de la primavera se celebra realizando fiestas y coloridos desfiles con atuendos típicos de cada zona. En Polonia se conserva una tradición pagana, que consiste en llevar por las calles una esfinge de la diosa Marzanna para celebrar el final o la muerte del invierno. En México, el 21 de marzo llegan miles de personas a la Pirámide del Sol en Teotihuacán para recibir el sol en su cima. En China, la celebración del año nuevo se conoce como la Fiesta de la Primavera. Durante ese período, siguiendo una antigua tradición, millones de personas viajan a reunirse con sus familias de origen y adornan las puertas y paredes de sus casas con elementos que tienen dibujado el símbolo “fu” que significa prosperidad, buena fortuna y felicidad. Es decir, el deseo de una vida plena y un futuro mejor.

En nuestro país, a comienzos del siglo XX también se empezó a celebrar la Fiesta de la Primavera organizada por la federación de estudiantes de la Universidad de Chile. En Santiago, durante más de 40 años desfilaron por la Alameda coloridos carros alegóricos, se eligieron reinas, se escribieron canciones y poemas. Asimismo en regiones y pueblos más pequeños se celebró con entusiasmo en plazas y calles la llegada de esta estación.

Hasta hoy día se recuerda que en Temuco a un joven llamado Neftalí Reyes (Pablo Neruda) que fue premiado en el concurso de 1921 con su *Canción de fiesta* que decía: “... un Pierrot de voz ancha que desata / mi poesía sobre la locura / y yo, delgado filo / de espada negra entre jazmín y máscaras / andando aún ceñudamente solo / cortando multitud con la melancolía / del viento Sur, bajo los cascabeles / y el desarrollo de las serpentinas”. Posteriormente, esta costumbre comenzó a desperfilarse hasta que finalmente desapareció, fundamentalmente, por razones políticas. En la actualidad, sin embargo, ha comenzado a revivir esta idea y en el mes de noviembre se han vuelto a realizar actividades artísticas y culturales con el fin de resucitar esta hermosa tradición.

La primavera es un espacio de abundancia todo parece posible, el ambiente se llena de luz y comenzamos a ver cosas que estaban ahí pero en las tinieblas no podíamos percibir. En la estación de las flores se pone de manifiesto la gratitud e infinita capacidad creativa de la naturaleza. Para Jung, las flores son una imagen del alma y constituyen un símbolo femenino de belleza, de sencillez y de entrega desinteresada. Además, tienen un carácter efímero y sutil, como las más elevadas expresiones del espíritu.

En libros sagrados como la Biblia las flores suelen simbolizar estas virtudes: “Mirad los lirios del campo, cuan bellos y hermosos son / Dios los viste de hermosura / con más gloria que a Salomón... No te afanes por riquezas / que no hay tesoro mayor / que ser una flor del campo / para morada de Dios”. (Mateo 6: 28).

En la mitología hinduista se dice que de una “flor de loto” que crecía del ombligo de Vishnú (que dormía sobre el agua) nació Brahma, el creador del mundo. De ahí que la imagen de esta flor es el símbolo de la espiritualidad. Y en el taoísmo, la “flor de oro” espiritual que crece desde la coronilla representa la más alta iluminación mística.

Las flores son símbolo de inocencia, alegría y gratitud. En la tradición cristiana, el cáliz de la flor abierto hacia arriba indica la recepción de los dones de Dios, el gozo de la naturaleza en el Paraíso. Y también, el brote de flores a partir de una vara seca —como en las varas floridas de José y de Aarón— es interpretado como una esperanza de la bendición divina.

En México, la diosa Xochiquétzal tenía una corona de flores en la cabeza y un ramo de flores en la mano en representación de la sexualidad y la fertilidad. Dentro de la lírica azteca, la vida de las flores era considerada una metáfora de la vida humana: “Las flores brotan y brotan, crecen y brillan. De tu interior surgen los cantos de las flores... Como una flor de verano, así se recrea y florece nuestro corazón. Nuestro cuerpo es como una flor, que florece y rápidamente se marchita... Feneced sin cesar y volved siempre a florecer, oh flores, que tembláis y caéis y os convertís en polvo...”.

La tierra alimenta y sostiene a las flores, por consiguiente, su supervivencia está ineludiblemente vinculada a ella. Su belleza es una manifestación del cielo en la Tierra y su presencia sirve de inspiración para conectarse con la humildad y con la entrega desinteresada.

## **Elemento tierra**

Tierra como si fueras mi corazón, te quiero.  
Para decir tu salmo sobre ti me levanto.  
Alzo la frente, pero mis pies en ti reposan.  
Soy el tallo moreno en la espiga del canto.

Tierra de los viñedos, tierra de los maizales  
rientes y jocundos, ancha tierra del campo,  
para apretarte toda contra mi pecho duro  
alargaría en ríos melódicos mis brazos.

(...)

Tierra mía, mi tierra con olor a vendimias,  
sabor del fruto dulce y del agua que bebo,  
el día en que tu entraña me recoja y me absorba,  
te habré devuelto solo todo lo que te debo.

Fragmentos de “Poema de la tierra”, Oscar Castro

## **Pertenecemos a la tierra**

Los elementos básicos de la naturaleza, dentro del simbolismo antiguo, son los componentes de todo lo que existe. Estos son al mismo tiempo visibles e invisibles, físicos y espirituales. En ellos, la tierra juega un rol fundamental puesto que representa el reino de la Gran Madre con sus cualidades de receptividad, nutrición y sustentación.

Gaia, la diosa griega de la Tierra, personifica la abundancia y la capacidad generadora de todo lo que nace en la naturaleza. En muchos mitos de la creación del mundo el barro es considerado como el material básico utilizado por los dioses para la formación del hombre. Hay textos medievales donde se dice que Adán está hecho de “limus”, que ha sido traducido como lidmo o barro. En otros mitos, como por ejemplo, en el antiguo Egipto también este material se consideraba constitutivo del dios Chnum. Y en Babilonia, la epopeya de Gilgamesh dice que esta fue la materia utilizada por la diosa Aruru para

crear los primeros seres humanos.

A diferencia del agua, la tierra es concebida como un elemento sólido y estable. Por este motivo sus movimientos son considerados perturbadores y cuando ocurren producen temor y destrucción. En la antigüedad, los temblores y terremotos solían ser interpretados como una expresión de las fuerzas sobrenaturales hostiles al hombre que ponían en peligro el orden cósmico y debían ser aplacadas.

La tierra representa el espacio vital necesario para que la primavera del alma pueda manifestarse en la creación. En ella se sustenta el mundo concreto en el cual se apoyan los demás elementos. Ella es la base para cultivar las semillas, caminar, trabajar, comer, construir. A esto se debe que las ceremonias de homenaje y agradecimiento a la tierra constituyan rituales de origen ancestral. En ellas el hombre le hace entrega de sus ofrendas con el fin de devolver, de manera simbólica, algo de los frutos que ha recibido, fortaleciendo así el vínculo entre el ser humano y la naturaleza. Las ofrendas representan un acto de reciprocidad, a través del cual se hace presente la justicia universal y el cumplimiento de un deber mutuo. De acuerdo a las creencias de los pueblos andinos, por ejemplo, las ofrendas tienen un sentido de reconciliación con las fuerzas espirituales y el rompimiento de este equilibrio podría causar graves daños en los sistemas naturales, sociales y religiosos.

La Tierra es el refugio común de todos los habitantes de este planeta y, a la vez, la matriz que nos ha engendrado. Sin embargo, a diferencia de las aves, que tienen su hogar en el cielo, y los peces, que viven en el agua de ríos y mares, los humanos no podemos desarrollarnos sin la existencia de este suelo que nos sostiene. La tierra es nuestro hogar.

En homenaje a todo lo que significa la tierra para la especie humana, reproduzco a continuación una de las más bellas expresiones de conciencia planetaria que se haya escrito. Esta conocida carta ha recorrido el mundo y fue enviada a la ONU por el Jefe Seattle en respuesta al presidente de Estados Unidos quien, en el año 1854, le propuso a una tribu india comprar gran parte de sus tierras a cambio de la concesión de una nueva reserva para su pueblo:

“¿Cómo se puede comprar o vender el firmamento, ni aun el calor de la tierra? Dicha idea nos es desconocida.

Si no somos dueños de la frescura del aire ni del fulgor de las aguas ¿cómo podrían ustedes comprarlos?

Cada parcela de esta tierra es sagrada para mi pueblo. Cada brillante mata de pino, cada grano de arena en las playas, cada gota de rocío en los oscuros bosques, cada altozano y hasta el sonido de cada insecto es sagrado a la memoria y al pasado de mi pueblo. La savia que circula por las venas de los árboles lleva consigo las memorias de

los pieles rojas.

Los muertos del hombre blanco olvidan su país de origen cuando emprenden sus paseos entre las estrellas; en cambio, nuestros muertos nunca pueden olvidar esta bondadosa tierra, puesto que es la madre de los pieles rojas. Somos parte de la tierra y, asimismo, ella es parte de nosotros. Las flores perfumadas son nuestras hermanas; el venado, el caballo, la gran águila; estos son nuestros hermanos. Las escarpadas peñas, los húmedos prados, el calor del cuerpo del caballo y el hombre, todos pertenecemos a la misma familia.

Por todo ello, cuando el gran Jefe de Washington nos envía el mensaje de que quiere comprar nuestras tierras dice que nos reservará un lugar en el que podamos vivir confortablemente entre nosotros. Él se convertirá en nuestro padre y nosotros en sus hijos. Por ello consideramos su oferta de comprar nuestras tierras. Ello no es fácil, ya que esta tierra es sagrada para nosotros.

El agua cristalina que corre por ríos y arroyuelos no es solamente agua sino también representa la sangre de nuestros antepasados. Si les vendemos la tierra deben recordar que es sagrada y deben enseñar a sus hijos que es sagrada y que cada reflejo fantasmagórico en las claras aguas de los lagos cuenta los sucesos y memorias de las vidas de nuestras gentes. El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre.

Los ríos son nuestros hermanos y sacian nuestra sed; son portadores de nuestras canoas y alimentan a nuestros hijos. Si les vendemos nuestras tierras, ustedes deben recordar y enseñarles a sus hijos que los ríos son nuestros hermanos y también lo son suyos, y, por tanto deben tratarlos con la misma dulzura con que se trata a un hermano.

Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestro modo de vida. Él no sabe distinguir entre un pedazo de tierra y otro, ya que es un extraño que llega de noche y toma de la tierra lo que necesita. La tierra no es su hermana, sino su enemiga, y una vez conquistada sigue su camino, dejando atrás la tumba de sus padres sin importarle. Le secuestra la tierra a sus hijos. Tampoco le importa. Tanto la tumba de sus padres como el patrimonio de sus hijos son olvidados. Trata a su madre, la tierra, y a su hermano el firmamento como objetos que se compran, se explotan y se venden como ovejas o cuentas de colores. Su apetito devorará la tierra dejando atrás solo un desierto.

No sé, pero nuestro modo de vida es diferente al de ustedes. La sola vista de sus ciudades apena los ojos del piel roja. Pero quizá sea porque el piel roja es un salvaje y no comprende nada.

No existe un lugar tranquilo en las ciudades del hombre blanco, ni hay sitio donde escuchar cómo se abren las hojas de los árboles en primavera o cómo aletean los insectos. Pero quizá también esto debe ser porque soy un salvaje que no comprende

nada. El ruido solo parece insultar nuestros oídos. Y, después de todo ¿para qué sirve la vida si el hombre no puede escuchar el grito solitario del chotacabras ni las discusiones nocturnas de las ranas al borde de un estanque?

Soy un piel roja y nada entiendo. Nosotros preferimos el suave susurro del viento sobre la superficie de un estanque, así como el olor de ese mismo viento purificado por la lluvia del mediodía o perfumado con aromas de pinos.

El aire tiene un valor inestimable para el piel roja, ya que todos los seres comparten un mismo aliento, la bestia, el árbol, el hombre, todos respiramos el mismo aire. El hombre blanco no parece consciente del aire que respira; como un moribundo que agoniza durante muchos días es insensible al hedor, pero si les vendemos nuestras tierras deben recordar que el aire nos es inestimable, que el aire comparte su espíritu con la vida que sostiene. El viento que dio a nuestros abuelos el primer sople de vida también recibe sus últimos respiros. Y si les vendemos nuestras tierras, ustedes deben conservarlas como cosa aparte y sagrada, como un lugar donde hasta el hombre blanco pueda saborear el viento perfumado por las flores de las praderas.

Por ello, consideramos su oferta de comprar nuestras tierras. Si decidimos aceptarla yo pondré una condición: el hombre blanco debe tratar a los animales de esta tierra como a sus hermanos.

Soy un salvaje y no comprendo otro modo de vida. He visto a miles de búfalos pudriéndose en las praderas, muertos a tiros por el hombre blanco desde un tren en marcha. Soy un salvaje y no comprendo cómo una máquina humeante puede importar más que el búfalo al que nosotros matamos solo para sobrevivir.

¿Qué sería del hombre sin los animales? Si todos fueran exterminados, el hombre también moriría de una gran soledad espiritual; porque lo que sucede a los animales también le sucederá al hombre. Todo va enlazado. Deben enseñarles a sus hijos que el suelo que pisan son las cenizas de nuestros abuelos. Inculquen a sus hijos que la tierra está enriquecida con las vidas de nuestros semejantes a fin de que sepan respetarla. Enseñen a sus hijos que nosotros hemos enseñado a los nuestros que la tierra es nuestra madre. Todo lo que le ocurra a la tierra les ocurrirá a los hijos de la tierra. Si los hombres escupen en el suelo se escupen a sí mismos.

Esto sabemos: **la tierra no pertenece al hombre, el hombre pertenece la tierra.** Todo va enlazado, como la sangre que une a una familia. Todo va enlazado. Todo lo que le ocurra a la tierra le ocurrirá a los hijos de la tierra. El hombre no tejió la trama de la vida; él es solo un hilo. Lo que hace con la trama se lo hace a sí mismo.

Ni siquiera el hombre blanco, cuyo Dios pasea y habla con él de amigo a amigo, queda exento del destino común. Después de todo quizás seamos hermanos. Ya

veremos. Sabemos una cosa que quizá el hombre blanco descubra un día: nuestro Dios es el mismo Dios. Ustedes pueden pensar ahora que Él les pertenece, lo mismo que desean que nuestras tierras les pertenezcan, pero no es así. Él es el Dios de los hombres y su compasión se comparte por igual entre el piel roja y el hombre blanco. Esta tierra tiene un valor inestimable para Él y si se daña se provocaría la ira del Creador.

También los blancos se extinguirán, quizá antes que las demás tribus. Contaminan sus lechos y una noche perecerán ahogados en sus propios residuos. Pero ustedes caminarán hacia su destrucción rodeados de gloria, inspirados por la fuerza del Dios que los trajo a esta tierra y que, por algún designio especial, les dio dominio sobre ella y sobre el piel roja. Ese destino es un misterio para nosotros, pues no entendemos por qué se exterminan los búfalos, se doman los caballos salvajes, se saturan los rincones secretos de los bosques con el aliento de tantos hombres y se atiborra el paisaje de las exuberantes colinas con cables parlantes. ¿Dónde está el matorral? Destruído. ¿Dónde está el águila? Desapareció. Termina la vida y empieza la supervivencia”.

## **Colores primaverales**

El renacimiento de los árboles tiene el poder de despertarnos del letargo. Cuando el mundo se ilumina nuevamente, la energía cambia de frecuencia, los fantasmas del hielo se disuelven, el aire recupera la tibieza perdida y el aroma de las flores impregna la atmósfera de nuevas fragancias que nos invitan a re-encantarnos con la vida.

La primavera es una estación multicolor por el variado colorido que toma el paisaje al llenarse de flores. Se destacan en ella los tonos amarillos y anaranjados, que poco a poco van reemplazando a los grises invernales. Cuando el alma se conecta con los colores cálidos del sol, es señal de que está recuperando la vitalidad.

El color de la luz es por excelencia el amarillo y este es el más luminoso y expansivo del arco iris. Representa el poder de la intuición, la sabiduría y la nobleza, especialmente debido a su similitud con el color del oro. Por tener un brillo similar al sol desde antaño este metal precioso ha sido considerado como signo de elegancia y de riqueza, por eso en todas las culturas se ha utilizado para fabricar coronas, altares, joyas y palacios de extraordinaria belleza. En la cultura incaica, el oro era el símbolo del Dios Sol y no se usaba como moneda, sino fundamentalmente en rituales y objetos decorativos para los miembros de la elite.

Los colores del sol representan la energía en estado puro y producen sensación de calor porque poseen una fuerza activa y radiante que tiene una cualidad magnética. Además, estimulan la actividad mental y muscular, facilitan la concentración, mejoran los reflejos, ayudan a la superación de miedos y a la concreción de objetivos.

La energía del rojo unida a la luz del amarillo da origen al naranja, color que integra la potencia de ambos colores. La visión de este color produce un aumento en la llegada de oxígeno al cerebro, lo cual intensifica la actividad mental. Además, tiene un efecto vigorizante que aminora el cansancio y favorece una buena relación cuerpo-espíritu.

Estas tonalidades se consideran un símbolo de la energía femenina, de la creatividad y la alegría. Usar colores anaranjados ayuda a equilibrarse, aumenta el optimismo, disminuye las inhibiciones y la parálisis psicológica. Sus efectos suelen ser muy positivos sobre el estado de ánimo, por lo que suelen recomendarse como antidepresivos.

## **El amanecer**

En la honda noche universal  
que apenas contradicen los faroles  
una racha perdida  
ha ofendido las calles taciturnas  
como presentimiento tembloroso  
del amanecer horrible que ronda los arrabales desmantelados del mundo.

(...)  
hay un instante  
en que peligra desaforadamente su ser  
y es el instante estremecido del alba,  
cuando son pocos los que sueñan el mundo  
y solo algunos trasnochadores conservan,  
cenicienta y apenas bosquejada,  
la imagen de las calles  
que definirán después con los otros.  
¡Hora en que el sueño pertinaz de la vida  
corre peligro de quebranto,  
hora en que le sería fácil a Dios matar del todo Su obra!

Pero de nuevo el mundo se ha salvado.  
La luz discurre inventando sucios colores  
y con algún remordimiento  
de mi complicidad en el resurgimiento del día  
solicito mi casa,  
atónita y glacial en la luz blanca,  
mientras un pájaro detiene el silencio

y la noche gastada  
se ha quedado en los ojos de los ciegos.

Fragmentos de “Amanecer” de Jorge Luis Borges

## **La hora del despertar**

Las palabras amanecer, alba y aurora, se utilizan para nombrar el momento en que aparecen las primeras luces en el cielo antes de la salida del sol debido a la refracción de los rayos luminosos en la atmósfera.

En esos instantes previos se produce una luminosidad rojiza en torno al espacio donde saldrá el sol y violeta en el resto del cielo. Después ese lugar se torna rosáceo y finalmente cuando el sol aparece se vuelve dorado, adquiriendo el aspecto de un portal de luz.

La aurora se vincula con el aura, con el brillante resplandor del alma. Además es el nombre de la diosa romana del amanecer, hermana del sol y de la luna. El amanecer evoca el despertar, por eso es el momento que mejor refleja la sensación de alerta que produce esta estación.

Sentir el aire fresco en la cara, escuchar el sonido de los pájaros o el canto de algún gallo en la distancia, nos llama a abrir los ojos, a ser conscientes y a agradecer la oportunidad de estar vivos un día más.

El contacto con los primeros rayos de sol que se asoman detrás de las montañas o emergen de las aguas del mar tiene un efecto poderoso sobre la capacidad de asombro y la renovación de la esperanza. Genera una sensación de renacimiento que confirma la secuencia de los ciclos y la certeza de que cada fin conduce a un nuevo comienzo.

Es un momento en que el alma se recarga de energía y revela todo su esplendor, entonces, es posible sentir la fuerza y la seguridad de estar en el camino correcto. Los regalos de la vida se hacen presentes y nos llenamos de gratitud. Las dificultades no desaparecen, pero las vemos en su justa dimensión.

La reaparición del sol después del instante más oscuro de la noche afianza la seguridad de que todo lo que ocurre tiene un orden en el universo y eso ayuda a confiar en que después de los tiempos amargos vienen tiempos más dulces. Cuando se llega al extremo de una situación —al igual que cuando tocamos el fondo de una piscina— solo queda la posibilidad de tomar impulso y empezar a subir.

Con el resurgimiento del paisaje cubierto por la nueva luz del día se refuerza la capacidad de aceptar y comprender muchas cosas, porque podemos ver con claridad, sin los afanes y distorsiones del ego, que nos llena de juicios y exigencias.

Bajo este prisma, lo que llamamos fracaso no parece algo tan negativo, porque entendemos que los errores propios y ajenos son experiencias de aprendizaje. Las enfermedades nos asustan menos, porque estamos dispuestos a interpretar lo que nos dicen para poder sanar de verdad. Las pérdidas no duelen tanto, porque comprendemos que en realidad nada nos pertenece.

A medida que el sol deja atrás la oscuridad el alma se conecta con el entusiasmo de volver a empezar, de construir cosas nuevas, de reinventarse. Con el regreso de la luz los temores de la noche se disipan y recibimos otra vez la oportunidad de co-crear un día completamente nuevo.

## Los espejismos

La estación de las flores es una etapa luminosa en la cual todo parece brillar. Sin embargo, como ya sabemos, todas las estaciones del camino tienen un aspecto enriquecedor y a la vez esconden algún peligro. La estación primaveral se asemeja al enamoramiento, que nos llena de emoción y de esperanza, pero también puede engendrar falsas expectativas que no llegan a hacerse nunca realidad.

Tras el brillo deslumbrante existe la posible amenaza de dejarse encandilar por “maya”, la ilusión. El mayor engaño de la primavera es hacernos creer que —en esta dimensión— ese estado de regocijo puede ser permanente, cuando en realidad solo se trata de una tregua en el camino. Esta es una estación de descanso para el alma y, por muy comfortable que parezca, es necesariamente transitoria puesto que si nos quedáramos anclados en ella no podríamos crecer ni avanzar.

En sánscrito, la palabra maya significa imagen ilusoria o espejismo. Se piensa que cuando el ser está bajo su influencia se olvida de su naturaleza divina y se desorienta. En la literatura hinduista se dice que maya confunde a las personas para que busquen la felicidad donde no se encuentra, especialmente en los logros y actividades del mundo material, que son inestables y efímeros. En el Bhagavad-gita se plantea que aun el conocimiento del hombre más inteligente puede ser perturbado por Maya y en consecuencia “ser sacado de esta ilusión —que de algún modo ha dominado la raza humana— es la meta de todo esfuerzo”.

En términos científicos, un espejismo es una imagen virtual o ilusión óptica en la que los objetos lejanos aparecen reflejados en un plano liso, como si se estuviera contemplando una superficie líquida que, en realidad, no existe. Objetos distantes también pueden aparecer verticalmente estirados en un efecto conocido como alargamiento. Debido a que la altura es uno de los factores usados por el cerebro para juzgar la distancia, los objetos alterados de este modo pueden parecer más cerca o más

lejos de lo que realmente están. Una forma especial de alargamiento es conocido como el “fenómeno Morgana”, cuyo nombre proviene de la hermana del legendario rey Arturo, quien se decía que con sus poderes mágicos era capaz de crear castillos en el aire.

La ingenuidad de construir “castillos en el aire” es equivalente a hacerse ilusiones sin fundamento y esto puede representar una potencial amenaza en esta estación del alma. Podemos salir decepcionados, heridos y frustrados, por tener falsas expectativas respecto a personas y situaciones que no son más que fantasías creadas por nuestra imaginación. La polaridad indica que la contraparte de la ilusión es, inevitablemente, la desilusión.

Este problema está en la base de ciertos estados de aflicción que se producen en primavera y también en períodos de fiestas familiares como la Navidad y el Año Nuevo. Son épocas en que la gente se llena de expectativas respecto a sentirse realizados y acompañados por seres queridos, en un tiempo donde se supone que debe reinar la paz y el amor. Entonces, si esto por algún motivo no ocurre la decepción es muy grande y puede originar severos cuadros depresivos.

Cuando nos damos cuenta de que con frecuencia sentimos frustración porque lo que sucede no corresponde a lo que deseamos o imaginamos resulta positivo preguntarse: ¿dónde está el autoengaño? ¿Tenemos la tendencia a construir castillos en el aire? ¿Somos capaces de hacer un ajuste de expectativas aceptando ciertas situaciones y personas tal como son? ¿Estamos creando fantasías para evitar asumir la realidad? ¿Hay algo que no queremos ver? ¿Es posible —a pesar de las circunstancias— mantener un estado de esperanza?

## **La primavera del alma**

Esta época evoca la añoranza de una vida en armonía con la naturaleza. Es un tiempo de retorno en el cual el suelo recupera poco a poco su firmeza, ofreciéndonos la posibilidad de construir una realidad diferente y proyectarnos al futuro. Como hemos visto antes, esta estación simboliza la reactivación de algo que estaba latente pero permanecía oculto tras las nubes del invierno. Con el regreso de la luz se hacen visibles aspectos de la realidad que estaban presentes, pero que no podíamos ver.

La primavera se asocia con las etapas de la infancia o de la juventud porque ellas están llenas de asombro, entusiasmo, vitalidad, deseos de aprender y crear mundos nuevos. Sin embargo, esta sensación puede repetirse en otros momentos de la vida cuando sentimos la intensidad del amor o iniciamos una nueva aventura que nos desafía.

La sensación de renovación en este tiempo del alma es poderosa y se pone en marcha gracias a algo nos conmueve, reconectándonos con el sentido y con la magia de la existencia. Cuando el mundo se llena de colores y el cielo vuelve a cubrirse de azul

intenso, visualizamos que de un momento a otro la vida puede pasar de ser algo gris a ser algo luminoso y bello. El detonante de este cambio puede ser una buena noticia, el anuncio de un embarazo, una invitación inesperada, un viaje o una satisfacción laboral. En general, todas las experiencias que nos impulsan a confiar en que es posible renacer después de una muerte aparente son las que nos permiten llegar a esta estación.

Esta época está envuelta en una especie de magia que responde a la búsqueda del ser humano de un poder sobrenatural que le ayude a conseguir lo que está más allá de sus posibilidades o a superar obstáculos que le parecen imposibles de sobrepasar. Desde que somos niños tenemos la necesidad de crear mundos imaginarios y de creer que existen respuestas o soluciones mágicas para lo que no somos capaces de comprender o controlar. Este deseo ha dado origen a mitos y leyendas desde tiempos remotos que nos hablan de un espacio sagrado designado por filósofos herméticos y alquimistas, como el Alma del Universo, donde la naturaleza conforma una totalidad mayor a la suma de sus partes.

El encanto primaveral es en cierto modo una creación del imaginario colectivo donde proyectamos nuestro anhelo de alcanzar ese estado que los cristianos llaman Paraíso y los budistas denominan como Nirvana.

Su poder pertenece a otra esfera de la realidad, puesto que es capaz de transformar la dureza del invierno en la calidez del verano. En la mitología universal, representa la lucha entre dos deidades opuestas y complementarias en la que el bien triunfa sobre el mal. En este caso, como el sol vence al frío y a las tinieblas del invierno, le atribuimos a la primavera la capacidad extraordinaria de lograr una victoria de la vida sobre la muerte.

Un espectáculo que da cuenta de esta magia es el desierto florido que ocurre en la región de Atacama, al norte de Chile. Este extraño y hermoso fenómeno se presenta en primavera solamente durante los años lluviosos, cuando caen algunos milímetros de agua. Un poco de humedad basta para que millones de semillas y bulbos, que hasta entonces han permanecido en estado de latencia, germinen por una sola vez dando origen a una verdadera explosión de colores en medio de un área desértica que se caracteriza por su extrema aridez. Este milagro de la naturaleza tiene un gran impacto emocional entre las personas que tienen el privilegio de observarlo porque pone en evidencia, por una parte, que hay realidades ocultas a nuestros ojos que están presentes, y por otra, el carácter impredecible de ciertos cambios que más allá de toda lógica pueden dar vida a manifestaciones maravillosas e inesperadas que transforman el paisaje de un momento a otro. Esta es la esencia de la esperanza que inspira esta estación.

Por eso, el mensaje más importante que nos deja el encuentro con la primavera es la confianza en la posibilidad de renacer. Ella nos muestra que, aun cuando durante los

períodos invernales no somos capaces de visualizar ni comprender lo que está sucediendo, siempre hay algo que se está gestando en nuestro interior y que en algún momento se va a expresar a través de una oportunidad, un encuentro, una decisión, una nueva mirada.

## Vivir como las flores

### Cuento anónimo sufí

Un día un discípulo le preguntó a su Maestro, ¿qué debo hacer para no molestarme? Algunas personas hablan demasiado, otras son ignorantes o son indiferentes. Siento odio por aquellas que son mentirosas y sufro con aquellas que calumnian.

—¡Pues, vive como las flores! —le aconsejó el maestro.

—Y, ¿cómo es vivir como las flores? —preguntó el discípulo.

—Mira esas flores —dijo el maestro señalando unos lirios que crecían en el jardín. Ellas nacen en el estiércol, sin embargo son puras y perfumadas. Extraen del abono maloliente todo aquello que les es útil y saludable, pero no permiten que lo agrio de la tierra manche la frescura de sus pétalos.

Es justo angustiarse con los propios errores, pero no es sabio permitir que los vicios de los demás te incomoden. Los defectos de ellos son de ellos y no tuyos. Y si no son tuyos, no hay motivo para molestarse...

—¡Eso es vivir como las flores!

## Capítulo 7

### ESTACIÓN DEL FUEGO

A cada paso que se desliza  
entre la cal de los huesos,  
a cada paso algo de la vida se destruye,  
irremediablemente se torna en fuego,  
algo dejamos de ser para convertirnos  
en palabras sin sentido,  
en sueños de peces heridos,  
en obstinaciones de pájaros negros.

Guardamos aquellos recuerdos  
de nuestras citas en lugares clandestinos,  
ocultos por murallas carcomidas por la lluvia.  
Viejas, polvorientas y descoloridas calles  
por las que suele pasar una estrella  
en un constante delirio de aventuras.

(...)

Pero alguien insiste en decir aquellas palabras  
que hacen renacer las orquídeas  
y mientras ascendemos por escalinatas blancas,  
bandadas de golondrinas, de prisa,  
retoman la dinastía de la luz.

Fragmentos de Poema, Eugenio García-Díaz

# Estación del fuego

## **Pulso vital**

En la estación del fuego el alma está radiante, invadida por una gran fuerza vital, por un sentimiento de euforia que induce a creer que es posible tener un poder ilimitado para conseguir todo lo que deseamos.

Ahora se manifiesta la luz del sol con mayor intensidad que en la primavera y esta energía nos llena de pasión y creatividad. El tiempo que pasamos en este estado produce una sensación de expansión e invita a volcarse hacia afuera, a la expresión, a la construcción, a la cosecha.

El sentimiento predominante de esta época es la alegría, que tanto bien le hace al alma para equilibrar los tiempos de oscuridad pasados en el otro polo. Esta es una emoción de alta vibración y tiene una dimensión muy sanadora. Las emociones placenteras como la alegría estimulan el recuerdo de la información positiva almacenada y contribuyen a atenuar o suprimir temporalmente el recuerdo de emociones desagradables. Desde el punto de vista cognitivo, en este estado emocional aumenta la memoria, la capacidad de aprendizaje y la generación de soluciones creativas a los problemas. Asimismo, en relación a la salud, numerosas investigaciones han concluido que las personas con mejor ánimo, más centradas y con una actitud optimista ante la vida, mejoran la respuesta del sistema inmunológico encargado de proteger su organismo de las enfermedades.

Según la investigación de la química y física de las emociones, se ha podido establecer además que todas las vibraciones emocionales emitidas en forma individual están interconectadas, de modo que la alegría es contagiosa y tiene el poder de elevar las energías del entorno. Cuando estamos con personas que eligen vivir más cerca del polo de la alegría, los demás nos sentimos atraídos porque influyen positivamente en la creación de ambientes acogedores y armoniosos. Ellas entusiasman a los que pierden el entusiasmo y hacen que se esfume la amargura y el mal humor. Así, la nebulosa de los estados lúgubres tiende a disiparse y vuelve a reinar el optimismo, las ganas de salir, de reírse, de bailar y de cantar.

El verano en la psique es, por un lado, un tiempo de compensación que sirve para recuperar el desgaste energético que significa el paso por estaciones dolorosas y difíciles. Y por otro, un tiempo de emancipación, en el que se liberan ciertas inhibiciones. Esto ocurre por ejemplo en las celebraciones de carnaval que, además del entusiasmo y la alegría, tienen la característica común de ser un período de permisividad y descontrol.

“En la noche de carnaval todo vale” dice la leyenda y, por eso, suelen usarse disfraces y máscaras para ocultar la identidad y evitar la represión.

El origen de estas fiestas, que incluyen bailes, cantos y desfiles, se remonta a más de 5.000 años en las antiguas Sumeria y Egipto. Posteriormente, esta costumbre se expandió por Europa dando vida a numerosos carnavales como el de Venecia en el siglo XI, que fue uno de los más prestigiados de la época. Allí las fiestas se hacían al comienzo en los palacios, pero un tiempo después se extendieron a las calles donde se reunían plebeyos, comerciantes y nobles, vestidos con elegantes trajes y cubiertos por máscaras blancas, plateadas y doradas, con el fin de evitar el severo control que tenía el gobierno veneciano sobre los ciudadanos. Hasta el día de hoy, esta festividad se celebra en el mes de febrero, fecha que fue establecida desde el principio por ser la última oportunidad de cometer excesos antes de comenzar la cuaresma cristiana.

A partir del siglo XV, los carnavales llegaron a América Latina junto a los navegantes portugueses y españoles y en la actualidad estos se celebran en diversas modalidades y culturas. El más grande y famoso del mundo tiene lugar en Río de Janeiro. Su origen se sitúa en los años de la Colonia y en él se retoma el espíritu de los antiguos carnavales romanos que rendían culto a la sensualidad y a la diversión desenfrenada. En el carnaval carioca se produce una fusión de las costumbres europeas con la música y rituales de origen africano traídos por los esclavos, lo que configura un evento único de fama mundial.

La estación del verano invita al alma a entregarse al torbellino de la pasión y a conectarse con el color y el calor del fuego, elemento derivado del sol, de carácter masculino, fecundador y creador de vida.

Debido al gran poder solar que se manifiesta en esta época, este astro ha sido venerado como un dios, como una inteligencia cósmica. En Egipto, los dioses solares tuvieron gran relevancia por su influencia sobre el clima del país. El faraón Amenofis IV construyó un sistema de vida en torno a la adoración del sol (Amón-Ra) y compuso un hermoso “Himno al sol” donde alude a su poder creador y ordenador: “Tan bello apareces en el lugar luminoso del cielo, oh Sol viviente, que por primera vez comenzó a vivir”.

En Grecia, fue identificado con Apolo por su sabiduría y clarividencia. Y en la cultura incaica, que fue adoradora del dios Sol, se estableció la asociación de este astro con el oro que todavía permanece en el inconsciente colectivo.

La apreciación del sol varía de una cultura a otra y según determinadas zonas geográficas. Dostoievski hizo una poética alusión a su presencia en *Humillados y Ofendidos*: “Me agrada el sol de marzo en San Petersburgo, sobre todo el ocaso en una

tarde radiante y fría. Resplandece la calle entera, bañada de refulgente luz: todas las casas cobran un brillo repentino. Sus tonos grises, amarillos y verduscos pierden por un instante su tristeza; se diría que el alma se ilumina, que uno se estremece o que alguien le empuja con el codo. A nuevas visiones, nuevas ideas. ¡Asombra lo que puede hacer un rayo de sol en el alma de un hombre!”

El sol es luz y fuego a la vez, lo que para muchos pueblos es una epifanía de la divinidad. También, representa las influencias celestes o espirituales recibidas por la tierra y constituye un poderoso símbolo arquetípico pues al morir por la tarde y resucitar cada mañana representa la confirmación de la inmortalidad.

## Elemento fuego

En la madera que se resuelve en chispa y llamarada  
luego en silencio y humo que se pierde  
miraste deshacerse con sigiloso estruendo tu vida  
Y te preguntas si habrá dado calor  
si conoció alguna de las formas del fuego  
si llegó a arder e iluminar con su llama  
De otra manera todo habrá sido en vano  
Humo y ceniza no serán perdonados  
pues no pudieron contra la oscuridad.

Fragmento de “El Fuego” de José Emilio Pacheco

## Guardianes del fuego

El elemento determinante de esta estación es el fuego y, gracias a su energía, se enciende el motor que moviliza el cuerpo, la intuición y las emociones. En un sentido espiritual, a lo largo de la historia este elemento ha representado la presencia de la chispa divina, el despertar del alma. Aunque su fuerza también puede relacionarse con destrucción y muerte. En la Biblia, esta dualidad aparece reflejada, por un lado, a través del Espíritu Santo que representa la luz del bien y, por otro, por las “lenguas llameantes” o “fuegos eternos” del infierno. Finalmente, es también un elemento de purificación de la esencias, lo que de alguna manera conduce al encuentro de la verdad.

A diferencia de los demás elementos el fuego puede ser producido por el hombre, por tanto habla de la conquista de un poder especial que lo hace semejante a los dioses. Por este motivo, a través de cirios, antorchas y fogatas, ha estado presente en forma real y simbólica en los más diversos rituales y ceremonias de todas las culturas. Además, su

presencia ha sido considerada muy importante para el bienestar comunitario, razón por la cual han existido diversas instituciones y figuras cuya función ha sido custodiarlo (tal como las vírgenes Vestales en la antigua Roma).

El fuego también representa la fuerza del cambio, puesto que actúa como un catalizador que reduce la materia a sus componentes más básicos y transforma su naturaleza. Esta característica le asigna un poder transformador y, debido a esto, se le considera como uno de los elementos alquímicos con mayor significado.

Se dice que este recurso fue proporcionado a los hombres por el Titán Prometeo con el fin de liberarlos de la oscuridad de la noche, protegerlos del frío y defenderlos contra las bestias que le temen al fuego. Además, les permitió transformar el barro y la arena en cerámica y vidrio, y convertir las piedras en metales.

En el budismo, el fuego es considerado un elemento sagrado que quema las malas intenciones. “Hiwatari” significa “pasar por el fuego” y es el nombre de una fiesta en que la gente camina con los pies descalzos sobre las brasas que se encienden con leña sagrada, con el fin de evitar las enfermedades y prolongar la vida.

La ceremonia del “fuego nuevo”, iniciada hace más de 4 mil años y que se mantiene hasta la actualidad, era la celebración más importante que realizaban los pueblos de Anáhuac en México. Esta tenía el propósito de sincronizar su calendario con el movimiento de los cielos y era el eje de la vida religiosa de los pueblos mesoamericanos. Eran cinco días para compartir en espíritu de fraternidad. Durante ese tiempo se recapitulaba lo ocurrido durante el año anterior y se hacían peticiones para el futuro. Por lo tanto, esta festividad era esperada con ansias como una gran oportunidad de renacimiento.

Como heredero del sol, el fuego es un elemento mágico, un regalo de los dioses. Los primeros magos que lo utilizaron fueron los herreros y los orfebres que guardaban celosamente sus secretos de transformación. Ellos fueron los alquimistas y químicos del mundo antiguo que buscaron transformar la materia en nuevas realidades.

Hay dos características del fuego que lo diferencian de los demás elementos. La primera es que puede ser producido a voluntad, lo cual desde el comienzo le atribuyó al ser humano un gran poder. Y la segunda es que no existe por sí mismo, sino solo cuando está transformando algo a través del proceso de combustión química. Esto implica una necesidad material (combustible) y una necesidad espacial (un lugar donde arder, un soporte). En consecuencia, su naturaleza habla de poder pero también de dependencias. Para existir, el fuego requiere de una interacción con otros componentes del entorno y, probablemente por eso, en la estación del fuego nos volcamos hacia el exterior debido a la necesidad de conexión y de concreción de las ideas en conjunto con los demás.

En la evolución humana, este elemento ha tenido un rol fundamental ya que hace más de 500 mil años el descubrimiento del fuego marcó el inicio de la civilización. Se cree que el hombre prehistórico tuvo su primer contacto con el fuego a través de fenómenos naturales, como la erupción de volcanes o mediante la caída de un rayo. Y por ser manifestaciones transitorias, en los primeros tiempos de este hallazgo el principal desafío fue conservarlo puesto que si se apagaba había que esperar que la magia de la naturaleza les diera una nueva oportunidad de tenerlo al alcance. Debido a esta necesidad, en las etapas iniciales de la humanidad se nombraron los “guardianes del fuego”, que tenían la misión de cuidarlo y mantenerlo encendido.

Con el tiempo, con perseverancia y creatividad, se lograron encontrar distintas formas de producir y conservar el fuego: frotando piedras, armando fogatas, utilizando antorchas en pozos y cavernas, hasta llegar a comienzos del siglo XIX a la invención de los fósforos.

El descubrimiento del fuego marcó uno de los hitos más importantes en el proceso de la evolución humana. A partir de ese momento, la mente empezó a desarrollarse buscando como aplicar este descubrimiento para mejorar la calidad de vida. Gracias a que fue posible mantener el fuego encendido las familias y las comunidades comenzaron a utilizar la fogata con diferentes propósitos: como centro de reunión para convocar a la tribu, para enviar señales de humo y comunicarse a distancia, para calentarse en las épocas de frío, para cocinar los alimentos y, para celebrar ceremonias y rituales.

En una escala mayor, a lo largo de la historia se utilizaron las hogueras en diversas celebraciones, sobre todo en aquellas festividades en honor al solsticio de verano realizadas por celtas y romanos. Además, debido al poder de purificación asignado al fuego, se ha utilizado desde el comienzo con motivos religiosos en las ceremonias funerarias de diversos pueblos y también se ha invocado su poder para “quemar al diablo”.

Después de un largo recorrido, la mente logró dar un nuevo salto al inventar la electricidad —un aspecto superior del fuego—, algo que volvería a transformar la forma de vida en el planeta. La electricidad es como el Yo superior del fuego físico, su origen, su esencia. En ella reside el poder que mantiene a la humanidad en permanente progreso.

El dominio del fuego le proporcionó a nuestra especie un gran poder, sobre todo para combatir la oscuridad y el frío. Y en la actualidad, corresponde alcanzar un nuevo estadio: “Estamos ante la etapa o ciclo de conectar, comprender y asimilar la naturaleza del Fuego Interno. Este hecho marcará un cambio definitivo en la especie humana, porque saberse y sentirse Hijo del Fuego implica conocer la naturaleza del Creador, y reconstruir, por tanto, todas las bases sobre las que se levanta esta humanidad. Pero

antes, el Fuego aún tiene que purificar todo lo que no vale, lo que no es útil, lo que separa y enfrenta al hombre contra el hombre”.<sup>10</sup>

El gran desafío ahora, tal como ocurría en los tiempos prehistóricos, es descubrir cómo mantener interiormente esa luz encendida aun en medio de las tinieblas.

## Colores estivales

En verano se siente el aire caliente, el olor de las frutas, del mar, de la arena, del pasto seco en los cerros. Las múltiples tonalidades de rojo y violeta que colorean el fuego representan muy bien las fuerzas que se movilizan en esta estación. Por un lado la pasión, y por otro, la transformación.

El rojo y sus derivados reflejan estados de ánimo alegres y atraen a las personas que tienen una personalidad dinámica, intensa, lúdica, extrovertida e impulsiva. El rojo es un color hecho de fuego, una manifestación de la vitalidad, de la sangre. En el ámbito físico, los tonos rojizos mejoran el metabolismo, aumentan el ritmo respiratorio y elevan la presión sanguínea, están ligados al principio de la vida, y por eso expresan energía y poder. Además, simbolizan el ardor de la sexualidad y del erotismo. Su intensidad se refleja claramente en el aura cuando el ser está cargado de emociones fuertes como la rabia, la pasión o el miedo.

En esta estación cargada de deseo, calor y sudor, se considera que el rojo es su emblema. Además, es el color predominante de la fruta madura, de las frutillas, de las cerezas y las sandías, que contienen el sabor del verano. La conexión con su energía impulsa a la acción, tanto en el sentido del amor y de la creatividad, como en la dirección de la violencia y de la ira.

El rojo combinado con el azul da como resultado el color púrpura o violeta. Antiguamente, las coloraciones púrpuras se obtenían de las tintas provenientes de ciertos caracoles marinos del mismo nombre y se utilizaban para teñir telas muy valoradas. En Roma, debido a su alto costo, por mucho tiempo su uso estuvo restringido a la vestimenta de generales y miembros de la más alta jerarquía eclesiástica.

A estos tonos se les conoce también como violáceos, por su parecido con la flor llamada violeta. Este color posee la menor longitud de onda y se encuentra en el umbral del espectro visible. Las frecuencias más altas, que tienen longitudes de onda aún más cortas, son conocidas como ultravioletas y no son percibidas por el ojo humano.

Este color surge de la unión de los contrarios, el rojo y el azul, lo femenino y lo masculino, la sensualidad y la espiritualidad. De ahí deriva su significado místico y su poder, relacionado con el fenómeno de la alquimia. Por eso se le atribuye la capacidad de purificar, limpiar y convertir las energías negativas en positivas.

Para los estudiosos de la metafísica, el rayo de luz violeta moviliza la transmutación, el cambio, el perdón, la conversión de los errores pasados. Se dice que es el color que nos conecta directamente con la divinidad cuando estamos armonizados y serenos, alineados con la armonía del universo.

## **El mediodía**

Un quieto resplandor me inunda y ciega,  
un deslumbrado círculo vacío,  
porque a la misma luz su luz la niega.

Cierro los ojos y a mi sombra fío  
esta inasible gloria, este minuto,  
y a su voraz eternidad me alío.

Dentro de mí palpita, flor y fruto,  
la aprisionada luz, ruina quemante,  
vivo carbón, pues lo encendido enluto.

(...)

En mi párpado late, traspasado,  
el resplandor del mundo y sus espinas  
me ciegan, paraíso clausurado.

(...)

Lento y tenaz, el día sumergido  
es una sombra trémula y caliente,  
un negro mar que avanza sin sonido.

(...)

Cuerpo adentro la sangre nos anega  
y ya no hay cuerpo más, sino un deshielo,  
una onda, vibración que se disgrega.

Medianoche del cuerpo, toda cielo,  
bosque de pulsaciones y espesura,  
nocturno mediodía del subsuelo,

¿este caer en una entraña oscura

es de la misma luz del mediodía  
que erige lo que toca en escultura?  
El cuerpo es infinito y melodía.

Fragmentos de “Mediodía” de Octavio Paz

## **La hora de la plenitud**

El olor a café recién preparado da comienzo al nuevo día y estimula los sentidos para entrar en acción. Muchas personas, son “alondras” o matutinas, y debido a las características de sus ritmos biológicos encuentran su momento físico y psicológico óptimo durante la mañana. En ese tiempo se sienten con una energía especial para hacer ejercicio, pensar con claridad y ser más creativas. Para ellas, el momento culminante de la jornada es el mediodía.

Esta es la hora del bullicio, de la vorágine, de la agitación, del movimiento en sus múltiples formas. Actividades diversas: niños jugando en la playa, jóvenes en bicicleta, autos tocando bocinas, campesinos recolectando la fruta, grúas construyendo edificios, gente conversando y riendo. Es la energía del alma manifestándose en plenitud.

En diferentes culturas, la vida ha sido considerada como una travesía. Cuando se utilizan símbolos y arquetipos el trayecto se convierte en una aventura heroica o espiritual en función del alma. En Oriente, el viaje comienza con el sol naciente y el momento más positivo del camino es el mediodía, o el solsticio de verano, cuando el sol se encuentra en el cenit del cielo.

Es en este momento cuando el sol culmina su trayectoria, lo cual sucede cuando transita el meridiano celestial y alcanza la altura máxima en su recorrido diario. A esto se debe que se identifique con la idea de plenitud. En esa posición, el sol se encuentra justo arriba de nosotros proyectándose verticalmente sobre el suelo y, por un instante, las sombras desaparecen. Esta situación es semejante a la que ocurre en aquellos momentos de lucidez cuando es posible, por un momento, ver con total claridad que todo está bien tal como es. Son destellos de conciencia en que se desvanecen las sombras y solo existe la luz.

El paso cenital del sol, es decir, cuando su posición es totalmente vertical y no proyecta ninguna sombra, ocurre solamente dos días al año en algunas regiones cercanas a la línea del Ecuador. En México, por ejemplo, sucede entre los meses de mayo y junio y los antiguos astrónomos le asignaron una gran importancia, puesto que en esos días llega a la Tierra la máxima energía del sol. Los arqueólogos han descubierto observatorios en distintas ciudades como Teotihuacán y Monte Albán que confirman este

conocimiento, ya que fueron construidos especialmente para observar este fenómeno. En Xochicalco, además, se encontró dentro de una cueva un centro ceremonial con una especie de chimenea que sale hacia el exterior a través de una perforación hexagonal por la cual entra un chorro de luz que permite iluminar toda la caverna, especialmente al mediodía.

La hora del mediodía representa un tiempo de máxima exposición al sol. Por ello, es el momento que mejor refleja la sensación de exuberancia que produce el verano en el alma.

## **La insolación**

Hemos reconocido antes las bondades del sol que se manifiestan especialmente durante el verano. Sin embargo, al igual que en los procesos anteriores, cada elemento y cada estación presenta beneficios y también amenazas. Aquí el peligro es caer en la polaridad de los excesos. Por eso, la insolación es una buena analogía de lo que puede ocurrir en esta etapa si la exposición al sol resulta exagerada.

El cuerpo puede soportar una baja en la temperatura interna de 10 grados centígrados, sin embargo, tan solo resiste un aumento de 5 grados. En consecuencia, los extremos en la termorregulación corporal pueden provocar importantes problemas e incluso, en el peor de los casos, la muerte.

Si la temperatura exterior se eleva debido al calor, el cuerpo actúa como un gran mecanismo regulador y se produce la sudoración. Pero si este mecanismo no responde ante una prolongada exposición solar, se produce una insolación. En ese momento el sol deja de producir ese efecto de suave y agradable bienestar, y se transforma en un agente peligroso para la vida. La insolación es una enfermedad que puede ocasionar malestar, fiebre, delirios y, en condiciones extremas, pérdida del conocimiento y daño cerebral.

De igual manera, una exposición desmedida del alma a los estímulos del verano puede producir severos daños. La fiebre —en un sentido simbólico— se produce cuando el motor personal se sobrecalienta debido a una falla en la capacidad de autorregulación emocional. La “fiebre del oro”, por ejemplo, sirve para ilustrar este fenómeno. Ocurrió a mediados del siglo XIX y significó la movilización de miles de inmigrantes que llegaron cerca de San Francisco, en Estados Unidos, buscando conseguir este metal precioso que los haría volverse ricos rápidamente. Este impulso los llevó a abandonar todo lo que tenían y a enfrentar enormes obstáculos durante el viaje, ya que en ese tiempo no era fácil llegar a California. Algunos murieron en el camino y unos pocos lograron hacerse millonarios, pero la mayoría se quedó con nada o muy poco más de lo que tenían cuando la fiebre comenzó.

Los delirios también pueden ser expresiones de un trastorno donde el individuo tiende a la exageración, manifestando creencias falsas o percibiendo cosas inexistentes. El delirio de grandeza es un tipo de trastorno psicológico que lleva al individuo a sentirse superior a los demás e intenta demostrarlo a través de lujos y un estilo de vida fuera de su alcance o, a veces, asumiendo roles de superhéroes (los superhombres y supermujeres de la actualidad). Este problema se produce cuando el mecanismo de autorregulación no funciona normalmente, en el sentido de que la identidad contempla solo la propia autoimagen y no se ajusta de acuerdo al *feedback* que recibe de los demás. A las personas con delirio de superioridad no les importa lo que piensen o sientan los otros, por eso tienen problemas para relacionarse. Por una parte, sienten una necesidad narcisista de ser amadas y admiradas en todo momento y, por otra, no están en condiciones de amar a nadie más que a sí mismos.

Este tipo de personalidades se expresa en fantasías y comportamientos que incapacitan al individuo para ponerse en el lugar de otro, de manera que están convencidos que el mundo debe guiarse por su propio punto de vista que es el único correcto. Con frecuencia este trastorno se da en personas con baja autoestima, que se crean una vida ficticia para poder sobrellevar su realidad. Además, ellas no son conscientes de la imagen falsa que tienen de sí mismos y que proyectan en su entorno.

Otro peligro de esta estación, que se encuentra muy relacionado con el delirio de grandeza, es la soberbia. Esta actitud puede desarrollarse como compensación de una carencia, o bien, puede generarse a partir de una larga estadía en la estación del fuego. A veces, un individuo que ha tenido mucho éxito y un bienestar prolongado, en lugar de experimentar un sentimiento de gratitud, puede tender a sobredimensionar sus capacidades dando origen a un comportamiento altanero y arrogante.

La persona soberbia se ve afectada por una especie de fiebre que la hace sobrevalorarse al punto de creerse omnipotente, capaz de conseguir cualquier cosa. Está convencida de que sus opiniones y decisiones son infalibles, por lo tanto, nunca se equivoca. Cree que puede hacer todo lo que se propone por encima de los demás, incluso superando sus propias capacidades y cualquier obstáculo que le presenten las circunstancias. Esto, que claramente no corresponde a la realidad, eventualmente se pondrá en evidencia cuando lleguen los vientos del otoño o las lluvias del invierno para mostrarle su vulnerabilidad y la enorme fragilidad de la naturaleza humana.

El fuego, elemento central de esta estación, es sin duda una fuerza que puede ser beneficiosa en múltiples formas pero el uso de su poder de manera descontrolada puede quemar y producir incendios. Por esta razón, el paso por esta estación significa una “prueba de fuego” donde se mide la templanza que somos capaces de mantener ante los

diferentes desafíos que nos presenta el destino.

Cuando nos encontramos agobiados y sobrepasados por las circunstancias, vale la pena preguntarse: ¿estamos en alguna situación extrema? ¿Hemos actuado en forma impulsiva, dejándonos llevar por el calor de las pasiones sin medir las consecuencias? ¿Nos estamos comportando en forma soberbia? ¿Cómo podemos mejorar nuestros mecanismos de autorregulación para mantener el equilibrio? ¿Somos capaces de mantener encendido el fuego interior en los tiempos difíciles?

## **El verano del alma**

En este tiempo se cierra un ciclo natural y llegamos a un punto clave del camino. El verano es la estación en que el alma —gracias a la luz del sol y al calor del fuego— alcanza un nuevo nivel de expresión y realización. Es la estación donde reina el gozo, el placer, la sensualidad, la satisfacción por la labor cumplida, el deseo de disfrutar y compartir con los demás. Es un tiempo de apertura donde se activan al máximo las capacidades sensoriales, se perciben mejor los olores, los sabores, las texturas, los colores y las temperaturas.

Es un período en el que se espera la culminación de ciertos procesos que se fueron gestando y nutriendo en etapas anteriores, puede ser la consolidación de una relación sentimental, la concreción de un negocio, el logro de un premio o de un ascenso después de un arduo trabajo. Debido a la ley de causa y efecto sabemos que las energías que alguna vez enviamos al universo tarde o temprano regresarán, y el verano es la estación de la cosecha. Si lo que llega de vuelta no es agradable, tal vez la vida nos está obligando a pasar una vez más por el fuego —como se hace en la forja de los metales— con el propósito de producir una transformación. Por el contrario, si los frutos son sabrosos, hay que disfrutarlos al máximo para conservar ese sabor en los momentos amargos.

La cosecha puede generar orgullo o decepción y lo que se atribuye al azar o a la suerte puede ser el producto de buenas o malas decisiones que han ido tejiendo lentamente el entramado de nuestro destino. Entonces, cuando el alma está pasando por una temporada de verano es una buena oportunidad para observar cuánta abundancia y calidad posee lo que hemos cosechado para continuar sembrando con mayor discernimiento.

En el verano sale al exterior todo lo guardado y elaborado en etapas previas para mostrarlo y entregarlo a otros. Es un tiempo para disfrutar lo que tenemos, sentirnos libres, soltar las amarras que nos impiden crecer y avanzar. Sin embargo, no conviene dispersarse demasiado ni gastar energía en forma excesiva. El fuego —así como la pasión y la creatividad— es intenso, pero se agota con rapidez. Por lo tanto, cuando nos impulsa

su calor, además de tener fuertes períodos de actividad, es conveniente reservar energía o invertirla en bienes durables, como construir un nido en el que el alma pueda cobijarse mientras aprende a volar.

En el mundo de las polaridades descrito al comienzo, aun las cosas más agradables pueden terminar siendo perjudiciales si se llevan a los extremos. La cultura actual pareciera inducirnos a vivir en un estado de éxtasis (de ahí el nombre de la droga), como si la vida fuera una gran fiesta en la que hay que estar siempre activo y eufórico. Esta misma apreciación hace el filósofo francés Pascal Bruckner cuando dice que en los últimos tiempos se ha instalado en Occidente un nuevo dogma: “el deber de ser feliz”. Desde la Revolución Francesa hasta nuestros días, la búsqueda de la felicidad o el deseo de ofrecerla a través de diversos productos o servicios se ha ido intensificando hasta transformarse prácticamente en una obsesión. “En la sociedad previa al mundo contemporáneo —afirma— la felicidad y la desgracia eran el signo de la condición humana. La religión justificaba el sufrimiento prometiendo una recompensa en una vida posterior. Pero cuando vemos la infelicidad como una cosa obscena, que no nos pertenece, no sabemos cómo integrarla ni qué hacer con ese sentimiento de frustración porque ya no hay una excusa, no seremos recompensados.”<sup>11</sup>

En una cultura separada de la divinidad el ser humano ha quedado desamparado y cuando no logra sentirse bien consigo mismo, con lo que hace o con lo que tiene, ya no puede culpar a Dios o pedirle ayuda, por lo que necesita encontrar algo o alguien a quien recurrir. En el ámbito individual, un poderoso recurso es el dinero que permite conseguir poder y ciertos objetos que parecen suplir lo que nos falta. Dentro de ellos están los automóviles y la tecnología de última generación, las joyas, las drogas, el tabaco, el alcohol, y otras cosas; que tienen la facultad de proporcionar durante algunos momentos una sensación de bienestar parecida a la felicidad. Cuando esta estrategia no funciona, siempre queda la posibilidad de asumir el papel de víctima del sistema y culpar a otros por nuestra infelicidad: para eso están los padres, la pareja, los jefes y el gobierno de turno.

Actualmente, lo importante es exigir que se respete a toda costa el derecho a ser feliz. “En otra época si eras infeliz, al menos tenías una respuesta, ahora no hay respuesta porque no se puede ser infeliz, molestas”(…) “Se ha difundido una suerte de compulsión casi enfermiza por la felicidad a cualquier precio, hasta el punto de que empieza a surgir una nueva clase de marginación: la de los que sufren”.<sup>12</sup>

La búsqueda de la felicidad como fin último de la existencia es un resultado de las polaridades, es decir que se genera como reacción a una tendencia opuesta que existió anteriormente cuando el sufrimiento fue sobrevalorado por el cristianismo como manera

de alcanzar la evolución personal. Y ahora nos encontramos en el otro extremo, donde el que sufre es presionado a salir rápidamente de ese estado abominable, como si estuviera haciendo algo equivocado.

Basándose en esta necesidad innata que tiene el ser humano de buscar lo que lo hace feliz surgió el concepto de “felicidad publicitaria”. Este comienza a desarrollarse junto con los medios de comunicación masiva, cuando la publicidad deja de ofrecer mercancías y comienza a hablar de valores y sueños. Así avanza hasta nuestros días, gracias a una simple estrategia que consiste en descubrir o crear en el consumidor una insatisfacción (material o psicológica) respecto a su apariencia, sus relaciones, su salud o sus posesiones, y proporcionarle una solución fácil a través de un producto o servicio. Es decir, la publicidad —gran aliada del mercado— ofrece al individuo la posibilidad de llegar a ser lo que no ha podido ser. Este mensaje es enviado de dos maneras: hablando explícitamente de felicidad o en forma implícita, a través de la actitud sonriente y exitosa de los protagonistas en los comerciales.

Esta conspiración ha dado origen a falsas expectativas en personas de todas las edades, géneros y estratos sociales, lo que está generando muchas frustraciones y una sensación permanente de insatisfacción a todo nivel. La gente no se da cuenta que a lo mejor lo que le falta no es aumentar sus posesiones, sino buscar o darle sentido a su quehacer cotidiano.

Estamos atrapados entre un exitismo exagerado y un materialismo sin límites. Nos sentimos agobiados porque los estándares se han elevado tanto que cada vez necesitamos hacer más y tener más cosas para estar bien. Y además, porque el logro de tantas metas simultáneas requiere una energía inagotable: ser un trabajador exitoso, buen padre/madre, hijo/a, pareja, amigo/a, hacer deporte, saber cocinar, utilizar los avances tecnológicos. En suma, el ritmo actual demanda estar siempre al día corriendo por múltiples afanes. Todo para conseguir mayor valoración y bienes que a veces ni siquiera tenemos tiempo de disfrutar. “La gente se demora tanto en la búsqueda de la felicidad que no tiene tiempo para ser feliz”.<sup>13</sup>

Por otra parte, estamos siempre ansiosos porque queremos todo ahora. La impaciencia es uno de los factores más estresantes en el mundo actual. Se nos impulsa a actuar y avanzar con rapidez, aun sin saber cuál es la dirección correcta. La tecnología nos ha acostumbrado a la inmediatez y por eso esperamos que todo se resuelva en forma instantánea. Antiguamente, mandar una carta a otro continente podía tardar quince días en ir y quince días en volver con la respuesta. Hoy, nos comunicamos en un instante a través del email o del WhatsApp con cualquier rincón del planeta. Y esto ha elevado significativamente el nivel de expectativas.

El fenómeno tecnológico —que ha resultado extraordinario y positivo en muchísimas formas— ha cambiado los parámetros para evaluar la realidad. Ya no hay espacio para la reflexión, para procesar las experiencias, para madurar, para decantar los cambios, para disfrutar del triunfo o levantarse después de una caída. El ritmo de la vida se ha vuelto tan rápido y exigente que no hay tiempo para aprender y desarrollar nuevos recursos adaptativos, lo cual conduce muchas veces a enfrentar verdaderas crisis de pánico.

En las últimas décadas ha habido cambios socioculturales y económicos tan drásticos, en el mundo en general y en Chile en particular, que los niveles de estrés y la sobrecarga personal han producido un aumento de patologías mentales como las crisis de pánico. Síntomas como ansiedad extrema, miedo a salir de casa, impotencia ante la pérdida de control, sensación de muerte o de que va a pasar algo terrible; se han vuelto frecuentes en nuestro país.

Otro factor causal de pánico es el miedo a equivocarse. Este, como veíamos al comienzo, está asociado al temor de ser catalogado como perdedor. La sociedad actual castiga desde niños a aquellos que se equivocan y no valida el error como una oportunidad de aprendizaje. A pesar de que se han publicado numerosos libros con testimonios de personas muy exitosa, que describen cuántas veces se cayeron antes de alcanzar la cima, se sigue pensando que es posible avanzar sin tener ningún tropiezo.

La historia de la humanidad está llena de pruebas donde se demuestra que los errores pueden conducir a importantes hallazgos. Un caso famoso es el de Cristóbal Colón, quien encontró el continente americano creyendo que había llegado a las Indias. En referencia a este tema, James Joyce afirmaba que “las equivocaciones son los portales del descubrimiento”.

Si aceptamos que la vida se desarrolla a través de permanentes ejercicios de ensayo y error, seremos menos duros con nosotros mismos y con el resto cuando se produce una equivocación. En cambio, si estamos ante un exagerado nivel de exigencias y auto exigencias, lo más probable es que nos paralicemos.

Cuando el mundo se vuelve demasiado demandante la gente busca en qué afirmarse, esperando que algo proporcione resultados inmediatos para poder recuperar la confianza. Esta inseguridad personal unida a las altas expectativas en todas las áreas ha generado un aumento en el consumo de sustancias químicas y la proliferación de toda clase de técnicas, recetas y recursos psicológicos — que a veces caen en la superstición — con la intención de controlar la existencia de acuerdo a los deseos personales. Sus beneficios se promocionan igual que las dietas *express*, prometiendo resolver todos los problemas del cuerpo y del alma en forma expedita y sin mayor esfuerzo adicional.

Esta tendencia puede llegar a desvirtuar el propósito de prácticas espirituales como la

meditación, que verdaderamente facilitan la conexión con la fuente de energía universal manteniendo la mente centrada en el presente y despojándose de todo deseo y emoción perturbadora. El fin de este tipo de disciplinas es aquietarse y expandir la conciencia, no conseguir algo concreto y específico. Solo con el tiempo y por añadidura, se logran otros beneficios como fortalecer el sistema inmunológico y el sistema nervioso, lo que permite alcanzar una vida más plena y armónica.

Muchas herramientas difundidas en la actualidad son efectivas para recuperar la paz y la fuerza en momentos difíciles, pero no deben ser utilizadas como si fueran un bisturí para extirpar un tumor. Por algo nos afectan las cosas que nos afectan y es importante vivir los procesos con el tiempo necesario para que puedan ser asimilados en forma sana.

Una reflexión que surge de este análisis es que se necesita desarrollar más la paciencia en todos los planos y desterrar la idea de que solo importa conseguir resultados en el corto plazo. Hay que rescatar espacios para el relajamiento y la contemplación. Dedicarle más tiempo a esas cosas simples que parecen inútiles como la poesía, la música, la lectura, las caminatas, el baile, jugar con los niños, conversar con los amigos, reunirse en familia. Es urgente darle a los afectos la prioridad que merecen y no solo lo que queda al final de un día agitado, colmado de presiones y de cansancio. Hay que dejar de perseguir la felicidad —tal como sugería un capítulo de mi libro anterior— como si fuera un *check list* y empezar a disfrutar el viaje, no solo la llegada al puerto de destino.

Estamos viviendo la paradoja de ser infelices por no poder ser felices. El mayor problema es que el concepto de felicidad es muy abstracto y cambiante porque depende de la cultura, la etapa de la vida, el nivel socioeconómico y el desarrollo personal, por lo que se nos escapa continuamente. Kant decía que: “Nadie es capaz de determinar con plena certeza lo que le haría verdaderamente feliz”. Y en esa misma línea, Bruckner agrega que: “nos obsesionamos con la felicidad pero no la acabamos de encontrar nunca, lo que hace que vivamos angustiados en forma crónica”.<sup>14</sup>

En este contexto, resultaría interesante preguntarse si es verdad que vinimos a este mundo solamente a tratar de encontrar la felicidad o si la vida tiene, además, otros propósitos. Quizás estamos de paso en este mundo como un testimonio de la grandeza de la energía creadora del universo o para tener la oportunidad de conocer, experimentar y sembrar el amor, o para desarrollar ciertos talentos y aportarlos en la construcción de un proyecto colectivo o, simplemente, para aprender algo que todavía no hemos aprendido.

No es verdad que lo único que mueve al ser humano es aquello que lo beneficia directamente. Muchas veces se toman decisiones por motivos que no reportan placer, comodidad o gratificación inmediata, sino por el anhelo de alcanzar fines más elevados, tales como respetar la dignidad de otro, ser solidario con quien requiere apoyo, defender

la justicia o el bien común. A menudo, a través de esas acciones solo deseamos hacer lo que estimamos correcto o necesario y de esta forma buscamos contribuir a una causa mayor que nosotros mismos. Hay valores trascendentes y compromisos del alma que en ciertos momentos llegan a ser más importantes que la propia felicidad, entendida como un estado de júbilo y satisfacción permanente.

El llamado entonces es a cuestionar los lugares comunes y el modelo imperante donde se desprecia o se desecha todo lo que no cumple con los cánones preestablecidos de lo que es útil y agradable. Y en un acto de valentía, atreverse a abrir los espacios para permitir el paso del alma por todas las estaciones, exponiéndose a los rayos de sol y a los relámpagos, experimentando dolor y placer, cometiendo errores y aciertos, entendiendo que todos ellos son los materiales con que se construye nuestra historia.

---

10 Revista Fusión, Editorial “El hombre y el fuego”, septiembre, 2006.

11 *La euforia perpetua*, Pascal Bruckner, Tusquets Editores, 2001.

12 “La felicidad según Pascal Bruckner”, Revista Integral N° 321, septiembre 2006

13 Op. Cit.

14 Op. Cit.

## Lo más divertido de las personas

### Cuento anónimo sufi

Un discípulo preguntó a Hejasi: Quiero saber qué es lo más divertido de los seres humanos.

Hejasi contestó: “Piensan siempre al contrario”.

—Tienen prisa por crecer, y después suspiran por la infancia perdida.

—Pierden la salud para tener dinero y después pierden el dinero para tener salud.

—Piensan tan ansiosamente en el futuro que descuidan el presente, y así, no viven ni el presente ni el futuro.

—Viven como si no fueran a morir nunca y mueren como si no hubiesen vivido.

## Epílogo

A través de estas páginas he querido mostrar desde diversas perspectivas la naturaleza cíclica de los procesos que observamos continuamente en distintos niveles de la existencia. En este proceso me he sentido muy acompañada al comprobar que pueblos indígenas, místicos, filósofos, músicos y poetas, han tenido inquietudes en torno a estos temas. Sus creaciones me han permitido enriquecer este trabajo con interesantes pensamientos, bellos poemas y hermosos cuentos para compartirlo con ustedes, los lectores de este libro.

Durante la recopilación de información pude confirmar que los lenguajes de la leyenda, de la ciencia, del arte y del espíritu convergen en una idea central que plantea que en el acontecer del universo todo está en movimiento y este es regulado de acuerdo a ciertos ciclos y ritmos. Esta realidad podemos verificarla empíricamente escuchando el ritmo de la respiración y los latidos de nuestro propio corazón. También observando los cambios de la naturaleza, la sucesión del día y la noche, las estaciones del año, las fases de la luna, las variación rítmica de las mareas, la llegada de la vida y de la muerte. Y, en el cosmos, comprobando que las estrellas y los planetas se desplazan siguiendo movimientos armónicos y constantes que le dan equilibrio al universo.

Las reflexiones de este libro señalan que los procesos del alma tampoco escapan a estas leyes universales. Por eso, es importante aceptar el cambio como parte sustancial de la vida y comprender que cada etapa de ella tiene un sentido. Asimismo, es enriquecedor conocer toda la gama de emociones que nos proporciona la experiencia de estar aquí, participando en la dinámica de este planeta. Como decíamos al comienzo, aun cuando el pensamiento positivo es un poderoso instrumento creativo y la alegría es una emoción agradable y sanadora, es inevitable que a menudo surjan pensamientos y emociones que resultan dolorosas. Entonces, ¿qué podemos hacer? Al parecer, lo mejor es desarrollar una actitud de aceptación, donde tengan cabida todas las experiencias que nos toca vivir. No negarlas, ni rechazarlas, sino simplemente observarlas, escucharlas y, luego, dejarlas pasar sin quedarse atrapado en sus redes durante demasiado tiempo. Al igual que las distintas estaciones con sus hielos y sus fuegos, están ahí para mostrarnos algo.

En su experiencia cercana a la muerte, la autora Anita Moorjani descubrió que aceptar la ambivalencia puede resultar enriquecedor: “El hecho de sentirme cómoda en medio de la incertidumbre abre las puertas de todas las posibilidades, ya que la ambigüedad está

completamente abierta a infinidad de potenciales alternativas. La necesidad de certidumbre, en cambio, aprisiona y limita mi potencial de abrirme a lo inesperado, mientras que aceptar que “no sé” o permitirme un expectante “vamos a ver qué pasa”, permite que mi yo expandido aporte respuestas y soluciones que a menudo surgen de asombrosas coincidencias y sincronicidades”.<sup>15</sup>

Las diferentes estaciones que atravesamos nos dan la oportunidad de experimentar distintos estados del ser y así conocer las ilimitadas posibilidades de expansión que tiene la conciencia humana. Cada cosa tiene su momento, decía el rey Salomón en el libro de Eclesiastés: “Todo tiene su tiempo y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora: hay tiempo de nacer y tiempo de morir, tiempo de plantar y tiempo de cosechar, tiempo de matar y tiempo de sanar, tiempo de destruir y tiempo de edificar, tiempo de llorar y tiempo de reír, tiempo de hacer duelo y tiempo de bailar...”.

Cada vez que estamos experimentando un período de abundancia y plenitud es el momento de disfrutar y agradecer por el privilegio de conocer el amor, el bienestar de un cuerpo sano o la satisfacción del éxito. De igual manera, cada vez que estamos transitando por una estación oscura, con sentimientos de tristeza, temor o fracaso, podemos tomar distancia para observarla sin emitir juicios recordando que seguramente ese escenario es el adecuado para descubrir algunos aspectos de la realidad que han pasado desapercibidos ante nuestros ojos.

Si pensamos por un instante que la vida es como un juego de naipes quizás a veces nos disgusten las cartas que recibimos al comienzo. No obstante, siempre existe la posibilidad de decidir en qué forma queremos jugar. Somos libres para elegir la actitud que tenemos ante los acontecimientos: podemos aceptarlos, interpretarlos, resistirlos o transformarlos en una valiosa experiencia. Además, en cada vuelta del camino se puede aplicar lo que hemos aprendido en la partida anterior y eso nos permite participar en el juego de diferentes maneras.

La vida ofrece continuamente oportunidades para despertar y ampliar la mirada. Así como cada siete años se renuevan todas las células del organismo y a nivel físico empieza un nuevo ciclo, también a nivel emocional y espiritual en cada estación es posible reinventarse y buscar la realización de nuevos sueños. Después de siete subciclos de siete años, se termina un ciclo completo de 49 años y a partir de los 50 años empieza otra etapa. Existe la posibilidad de un nuevo comienzo, pero esta vez en una «octava superior» de la evolución. Hacia el final del camino nos esperan nuevos aprendizajes que debiéramos lograr antes de partir. No obstante, si no lo conseguimos, tendremos la posibilidad de volverlo a intentar en alguna otra dimensión del eterno vivir. No hay que olvidar que la meta de cada alma es volver a fundirse con la energía creadora y que esta

vida es solo una estación de paso en el camino de regreso hacia su esencia, que es la luz.

Del mismo modo como el alma individual experimenta, también las parejas, las familias, las comunidades, las civilizaciones, aprenden por ensayo y error hasta que encuentran la ruta hacia nuevos niveles de desarrollo. Hay especies que consiguen seguir viviendo adaptándose a los continuos cambios del entorno y otras que no lo logran y se extinguen.

A los que hemos nacido en esta época nos ha tocado un gran desafío. Estamos en un mundo que cambia y se mueve a la velocidad del rayo, que se comunica a través de redes invisibles cargadas de información que no alcanzamos a comprender ni asimilar. Es como estar inmersos en una vorágine que nos envuelve y nos arrastra por senderos desconocidos que no responden a ningún esquema preconcebido. A esta sensación de vulnerabilidad se refería una columna publicada a propósito del doloroso accidente aéreo ocurrido en la isla de Juan Fernández: "... esto nos obliga a vivir en un acto de fe, sin conocer jamás la certeza total en tiempos en que nunca la incertidumbre fue tanta y donde mientras más sabemos de menos estamos seguros, donde vivimos en constante apuesta y arrojo, en alerta, intentando trocar el miedo en confianza...".<sup>16</sup>

En la actualidad estamos atravesando un momento decisivo, enfrentando grandes conflictos en todos los ámbitos y enormes transformaciones que anuncian un cambio de ciclo. Pareciera que todo lo construido hasta ahora está en revisión. Los sistemas políticos, económicos, sociales y éticos, por largo tiempo aceptados están siendo cuestionados.

Adicionalmente, el ecosistema está tan profundamente dañado que no sabemos si podrá seguir albergando la vida en el planeta. El malestar de la Tierra parece semejante al de un cuerpo enfermo y se está manifestando con síntomas agudos y perceptibles de estrés e intoxicación.

Cuando nos llega la información de que hay millones de seres sufriendo de hambre, abandono, abusos o maltratos —públicos y privados—, algo interiormente se rebela y nos dice que vamos en una dirección equivocada. Cuando ocurren tragedias y pérdidas humanas que nos remecen el alma, hacemos conciencia de la fragilidad de la vida y tenemos la certeza de que la humanidad podría tomar un rumbo diferente, privilegiando el encuentro en lugar de la confrontación. Son momentos que nos permiten comprobar que solo el amor es capaz de vencer el miedo, aliviar el dolor y dar sentido a la existencia. No las demandas del ego, ni los espejismos del mundo material.

En el tiempo en que nos encontramos estamos siendo testigos de un importante cambio de paradigma a nivel global. Este paso significa una lucha entre polaridades, que por la teoría del péndulo se hacen más extremas antes de alcanzar un punto de equilibrio.

Por eso, en estos momentos, es necesario buscar la forma de aportar más luz a nuestro alrededor con pequeños y grandes gestos de amabilidad, compasión y generosidad.

Si una sola persona aumenta su energía positiva, ya está ayudando a contrarrestar la energía más oscura de otro ser en el planeta. Lo mismo ocurre en mayor escala con grupos de servicio, oración y meditación, cuya energía se multiplica y sirve para balancear la tremenda carga negativa que se concentra en zonas donde hay guerras, catástrofes y grandes sufrimientos.

Estamos asistiendo al desmoronamiento de estructuras sociales establecidas por mucho tiempo, pero que ya no responden a los requerimientos de la nueva estación que está comenzando y esto tiene un alto costo a nivel planetario. Ante esta realidad, tenemos fundamentalmente dos alternativas: renovarnos y cooperar con las fuerzas evolutivas o continuar en decadencia hasta desaparecer, como lo hicieron otras grandes civilizaciones del pasado.

Todavía no está claro si estamos al final de un largo otoño o en medio de un período de invierno colectivo. Tampoco se sabe cuánto durarán los vientos y las lluvias, hasta que la tierra y el cielo logren despejarse y prepararse para llegar a la próxima estación. Solo tenemos la certeza de que detrás de las nubes siempre está el sol, aunque a veces no podamos verlo. Tal vez, si descubrimos como seguir la huella de su luz logremos vislumbrar los primeros rayos de un nuevo amanecer.

---

<sup>15</sup> *Morir para ser yo*, Anita Moorjani, Gaia Ediciones, 2012.

<sup>16</sup> Marco Antonio de la Parra, columna diario La Nación, septiembre de 2011.

## Los cuatro elementos (Zen)

“Sé viento —dijo el maestro—. El viento esparce las simientes sobre la tierra, hace que el fuego arda con más vigor, empuja las nubes para que el agua caiga sobre todos los hombres.”

“Sé agua —dijo el maestro—. El agua se limpia a sí misma, y limpia todo aquello que toca. Sé agua en torrente.”

“Sé tierra —dijo el maestro—. La tierra recibe las deyecciones de hombres y animales, y esto no le molesta. Muy al contrario, transforma las impurezas en abono y fertiliza el campo.”

“Sé fuego —dijo el maestro—. El fuego hace que la madera se transforme en luz y calor. Sé el fuego que quema y purifica.”

“Si tienes la paciencia de la tierra, la pureza del agua, la fuerza del fuego y la justicia del viento, entonces eres libre.”

## Agradecimientos

Mis agradecimientos a todos los maestros que han guiado mi camino, a mis padres que están en los cimientos que me sostienen, a mis hijas y nietos por darme el mejor motivo para escribir, a mi pareja por su apoyo incondicional, a mis compañeras de viaje, a todos los amores de mi vida que han mantenido encendida la llama eterna de mi alma.

# Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Cita	5
Contenido	6
Prólogo	8
Introducción	11
Capítulo 1	19
Los ciclos	20
Todo pasa	30
Capítulo 2	32
El alma	34
La paz perfecta	40
Capítulo 3	41
Las estaciones	43
El árbol	45
Capítulo 4	46
Estación de los vientos	47
Las arenas y el viento	57
Capítulo 5	59
Estación de la lluvia	61
El colador de agua	72
Capítulo 6	74
Estación de las flores	76
Vivir como las flores	90
Capítulo 7	91
Estación del fuego	92
Lo más divertido de las personas	108
Epílogo	109
Los cuatro elementos (Zen)	113

