Plataforma Testimonio

Mente abierta, VIDA PLENA

La realidad se construye dentro de nosotros

Manel Saltor

Mente abierta, vida plena

La realidad se construye
dentro de nosotros

Manel Saltor

Plataforma
Editorial

Primera edición en esta colección: abril de 2018

© Manel Saltor Camero, 2018
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2018

Plataforma Editorial
c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17376-19-2

Diseño, realización de cubierta y fotocomposición:
Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (**www.cedro.org**).

A Glòria,
por su impulso y por ser como la vida, simplemente maravillosa.

A mi madre, por su amor y su grandeza.

Índice

Introducción

Prólogo

Origen

Parte 1

Le Joola I
Le Joola II
Desolación
Crónica de un suceso
Crónica del resultado

Parte 2

Laboratorio de experimentación con la realidad
Surf
El principio causa-efecto
Cruce de caminos, red de sucesos
El origen de las cosas
El granjero y su hijo
Daños colaterales
¡La vida no se juega en una partida de dados!

Apariencia

Parte 1

Praia do Espelho
Lio
Posibilidades infinitas
Los visitantes
La huida
El rescate

La resaca

Parte 2

Laboratorio de experimentación con la realidad
Eso llamado tiempo
Eso llamado mente
Eso llamado realidad
La memoria implícita y el inconsciente
La verdad
Apertura
Aceptación
Pasajeros al tren
La complejidad

Cero

Parte 1

El gran viaje
El retorno

Parte 2

Laboratorio de experimentación con la realidad
Eso llamado soledad
Coleccionistas de fenómenos
La vergüenza
La seguridad
La creación
En tránsito
Carta de agradecimiento profundo y sincero

Uno

Parte 1

Playa El Zonte
Diecisiete dólares
La Casa de Frida
La propuesta

Parte 2

Laboratorio de experimentación con la realidad
Cuando todo fluye

Un organismo llamado universo
Unidad
Buscando indicios de mí
Uno + uno = Uno
El yoyó de las necesidades
Fallo de conexión
¿Hay alguien ahí fuera?
El fluir de la existencia
Cuando hablo de amor
Activismo
Presencia
Mientras la Tierra gire

Agradecimientos

Introducción

Hay momentos en la vida en los que miras atrás intentando adivinar cómo se han ido produciendo los hechos que, de alguna manera, han confluido en el punto justo en el que estás ahora y, por más que trates de explicar las cosas que te han sucedido de una manera lógica y racional, siempre llegas a un momento en el que esas cosas se diluyen en el espacio y en el tiempo. O mejor llamarlo espacio-tiempo. Entonces, te das cuenta de que te encuentras perdido en una especie de afán por lograr esclarecer el cuándo y el porqué del devenir de tu existencia. Y tal vez nunca podamos ni siquiera adivinar cómo empezó todo porque, quizá, nunca tuvo un comienzo.

Desde el momento en que el primer organismo fue engendrado, en esa unión espontánea de átomos distantes y diferentes, la vida en la Tierra, quiero señalar en el universo, se ha ido manifestando a través de una evolución misteriosa, que ha seguido el cauce de la transformación y el movimiento hasta cohesiones más complejas. Desde el organismo unicelular, formas de vida más arcaicas han seguido el camino de la evolución hasta organismos pluricelulares como el nuestro, el del ser humano.

Porque todo está en constante movimiento, y por más que queramos detener los momentos y apropiarnos de ellos para convertirlos en realidades intrínsecas, todo pertenece a ese ciclo en movimiento. De la misma manera que no podemos separar las montañas de los valles que las sustentan, no podemos aislar a nuestra especie de la marcha del universo, porque somos universo. Y porque lo que conocemos, esa realidad tan subjetiva a la que estamos sujetos, no define la última y verdadera realidad, la que incluye todo lo conocido y lo que aún está por conocer. Y en esa visión tan parcial y aparente formulamos nuestras historias y vivimos nuestros encuentros, en los que aparecemos como una pequeña identidad solidificada en un cuerpo que, muchas veces, nos parece muy extraño.

La existencia de vida en el universo se ha ido determinando a través de infinidad de sucesos. Cada uno de ellos ha sido el antecesor del momento justo posterior y predecesor

del momento anterior. Y así ha ocurrido sucesivamente desde que el universo es universo, aunque no sepamos ciertamente cuál es su origen. Y todos ellos han estado en contacto con otros sucesos que, aparentemente, no guardaban relación alguna. Instantes que confluyen con otros instantes, en una sucesión continua e infinita. Esta puede ser, también quizá, la única huella que podamos encontrar de nuestro paso por la vida, y aunque no siempre debamos hallar una razón para todos los sucesos, sí que podemos entrever su causa inmediata. Esto lo convierte automáticamente en razón, llenando de sentido el transcurso del universo.

A lo largo de estos últimos cincuenta años, los que puedo contar desde mi nacimiento, la experiencia que ha ido formando lo que soy ahora pertenece a esta transformación y este movimiento y a esa conexión de sucesos. Han sido miles de causas vividas y en todas ellas el sello de la *impermanencia* ha sido impreso. Todo, desde sus causas y sus efectos, sus historias, sensaciones físicas, pensamientos y emociones, hasta sus respuestas conscientes, o no, se han originado para después desvanecerse en la inmensidad del caldo de la existencia. Nada vino para quedarse, solo la sensación de que algo te atrapa, puedes llamarlo experiencia, vivencia o sentimiento, es la que se imprime en el legado que constituye lo que somos ahora y en cómo viviremos los próximos instantes. Es algo que se queda, como un impacto que recibes de cada experiencia. Y lo que te atrapa no es la experiencia en sí, sino la relación que de ella te ha quedado.

Y en las historias que voy a contarte hay mucho de eso. En ellas hay piratas y princesas, naufragios y asaltos, unión y aislamiento, romances y asesinatos, olas surfeadas y otras engullidas, vida y muerte, encuentros, algunos iluminados, otros no tanto. Y como en todo lo que nos sucede, hay infinidad de instantes que coinciden causalmente y que se manifiestan en un lugar y en un momento determinado. Y en esa colisión, en la que la razón se diluye en el océano de lo incomprensible, se esconde la verdadera esencia de nuestra existencia.

En ellas hay algo de realidad que se manifiesta en un instante, y si bien es verdad que los hechos contados forman parte de la experiencia vivida –no hay nada de ficticio en ellos–, me es imposible separarlos del cómo fueron vividos, de cómo fueron experimentados, y eso, en cierto modo, los aleja de la realidad compleja, donde nada es condicionado.

La intención de este libro no es solo el puro ejercicio del relato de sucesos, sino el poder observarlos desde otras perspectivas que aporten más apertura y comprensión para

así poder entender qué es la realidad y por qué nos aflige tanto. Porque la realidad no está allí fuera, se construye dentro. Al final, si lo que queda es una sensación de haber liberado de sufrimiento eso que llamamos nuestra vida, de captar que podemos, y casi debemos, hacer de nuestra vida un lugar de compasión y amor, podré sentir que todo lo que ha acontecido en este organismo que ahora llamo Manel está íntimamente conectado contigo y con todo lo que, de algún modo, a ti está conectado. El universo ha propiciado nuestro encuentro, y a este acto tan sagrado le debo todos los sentidos, la presencia consciente de todos los momentos que forman cada historia y cada reflexión.

Es verdad que hay mucho de mí, pero también hay mucho de ti. Y de todos, porque, aunque vivamos la existencia como propia, nuestra, eso no la libera de esta fantástica interconexión que hace que seamos UNO en esta maravillosa aventura, la que supone el mero hecho de existir como ser humano. Y de eso es de lo que trata, de maravillarnos y sorprendernos desde nuestra propia condición, y aunque a veces parezca tan mezquina y falta de sentido, pertenece a algo tan grande que, a lo mejor, no debemos comprenderlo, puede que solo debamos amarlo.

Y aquí están estas realidades desnudas que, a decir verdad, podrían pertenecer a cualquiera. En ellas hay el mismo temor, alegría, tristeza, rabia, compasión, soledad, vergüenza, generosidad, incomprensión y amor como el que se manifiesta en todos y cada uno de nosotros. En este sentido, no hay nada de especial en ellas, aunque a veces puedan sonar épicas y otras veces tan mundanas, no son sino distintas formas de realidad.

Eso sí, están contadas desde el más profundo amor que pueda experimentar y con él te dejo.

Con todo el amor,

MANEL

Prólogo

> En la soledad del invierno, y en su majestuoso silencio, de repente descubrí que a nada ni a nadie pertenecía, ya no era más un simple personaje en un mundo tan complejo, solo pura conciencia, testimonio de la transformación del universo. Con ello me fundí, y me convertí en solo momento.

Supongo que te preguntarás la relación que pueda tener la imagen de la portada con el título de este libro. El significado tiene mucho que ver con las sensaciones y las reflexiones que se han originado en estos últimos años, en las que el surf ha estado muy presente, convirtiéndose en otro elemento integrador. Esto, unido a otros muchos aspectos presentes en mi vida, que iré desgranando a lo largo de estas páginas, ha propiciado un estado mental de apertura, proporcionando una sensación de vivir la vida con plenitud. No es que el libro hable de surf, habla de la mente, las emociones, la causa-efecto, la soledad, la unidad y la realidad, entre otros temas universales, pero creo importante explicar cómo la relación que establecemos con las cosas de nuestra vida puede llegar a modular la experiencia que tenemos de ella, creando una realidad diferente. Porque lo más importante no son las cosas que vivimos, sino la relación que establecemos con ellas.

Agarrar una tabla de surf y entrar en el mar en cualquier estación del año se ha convertido en un acto desde el que siento en profundidad la naturaleza de lo que somos. Sentir las mareas, las corrientes, las rompientes, la fuerza de la energía en movimiento en forma de masa de agua que se desliza por el océano, buscando un lugar para descargar su poder, el estado efímero con el que se manifiesta y lo insignificante que apareces en ella. Esperar las olas sentado en el océano, remarlas y poder deslizarme por ellas ha facilitado este encuentro espontáneo que surge con el universo. Es otra forma de meditación, un pequeño templo donde encontrar lo que nos une a la propia naturaleza, porque somos naturaleza. Y, desde ella, poder contemplar la magia de la existencia.

Mi relación con el surf es mucho más que el simple hecho de practicar este deporte que tanto me fascina. Me permite acceder a otro estadio de conciencia, igual que lo hago a través de la meditación, liberando las fronteras que separan mi piel del vasto mundo, fusionándome como partícula de polvo de estrellas que se une a todo lo que ese escenario manifiesta. Siento que soy mar, que soy ola, que soy puro movimiento que fluye en un tránsito ininterrumpido de momentos, y lo comparto con otros seres con los que me ha unido esta pasión, la misma que ha propiciado el encuentro mutuo.

Su capacidad de seducción lo ha convertido en un elemento integrador de personas que aman la naturaleza, el mar, el surf, que comparten experiencias y viajes juntos y que van extendiendo esa manera de relacionarse con amor en todo su entorno.

Por la pasión que me provoca, por toda esa unión generada, por todos los estados trascendentales surgidos en el océano y por toda la comprensión suscitada, encuentro esta portada y este título, *Mente abierta, vida plena*, un punto de partida perfecto desde el que comenzar a relatar estas historias y todas sus reflexiones.

La estructura de cada capítulo tiene dos partes. En la primera te relato un suceso vivido por mí. En la segunda analizo los diferentes aspectos de la realidad tomando la historia como base sobre la que investigar. A esta segunda parte la llamaré «Laboratorio de experimentación con la realidad», ya que es así como me refiero a lo que hacemos en los talleres de *mindfulness* y meditación *vipassana* que imparto.

En este libro encontrarás muchas reflexiones y pensamientos que probablemente te harán conectar con creencias y entendimientos que habitan en tu inconsciente; ellos son la base con la que ves y experimentas el mundo. Y esa conexión te hará reflexionar sobre la manera como has vivido todas las experiencias y quizás te ayudará a descifrar nuevos significados. Y estos servirán como base para las próximas percepciones.

Estas reflexiones son el resultado causa-efecto de toda una vida, de las enseñanzas que de ellas han surgido y de todas las enseñanzas que mis maestros me han mostrado. Maestros como Buda, Ajahn Buddhadasa Bhikkhu, Krishnamurti, Bante H. Guranatara, Maharishi, Balsekar…, y otros como mi padre, Kim, mi madre, Marilena, Ajahn Po, Tah Medi, Tah Sati Po, Alberto, Ceci, Carol, la señorita Nut, Poul, Manu, el doctor Dyembaye, Manel de La Casa de Frida, Jacques Ehemba, el señor Ramiro de Tilcara o el pasajero del tren Rajdhani Express Delhi-Bombay del año 1991. Faltan muchos nombres, incluso algunos de ellos han sido borrados por la memoria, aunque permanecen su legado y el recuerdo de la vivencia que testimonió el mágico encuentro.

Hay mucho pensamiento budista en este libro. He estado practicando meditación desde los veinticinco años, he estudiado filosofía y psicología budista y he realizado muchos retiros. En 2007 llevé a cabo un largo retiro en el monasterio budista Theravada de Suan Mokkh, en el sur de Tailandia, fundado por Ajahn Buddhadasa Bhikkhu, una de las escuelas de *vipassana* (visión profunda de la realidad) más importantes del mundo. Allí estudié filosofía y psicología budista para poder profundizar en sus enseñanzas y en la meditación. Esta base se ha ido alimentando con otras tradiciones y líneas de pensamiento, como la *advaita*, que se basa en la no dualidad, la psicología transpersonal, el estudio de la conciencia, la mente, el cerebro, la biología, la física de las partículas y otras ciencias que aportan un entendimiento más completo de la existencia.

Todo este proceso me ha aportado una nueva manera de ver y entender la vida. Cada percepción, sensación, pensamiento, emoción, suceso y fenómeno lo he vivido desde una perspectiva más abierta, más aceptadora, con más curiosidad y más amor. Esto me ha aportado más entendimiento al propio proceso de conocer el mundo. Y ha transformado su realidad.

El camino recorrido en una vida, la de cada uno, es el que forma la manera de ver y entender el mundo. Todo lo que experimentamos genera un aprendizaje en nosotros mismos que servirá de base y fundamento para las próximas percepciones.

He dedicado varios años de mi vida a recorrer diferentes partes del mundo. He vivido y trabajado en diversos países de África, Asia y América. Durante todo este tiempo, he trabajado de cocinero, camarero, limpiando coches o casas, como guardés, de profesor de inglés y de meditación, organizando retiros, vendiendo juguetes, de jardinero, pintando casas, como monitor de kayak y de barrancos, de guía, de carpintero, construyendo casas de madera, gestionando restaurantes y posadas, colaborando en el funcionamiento diario de un monasterio budista… Estos trabajos me han permitido sufragar los pequeños gastos que supone una «vida básica»: un plato en la mesa y un lugar para dormir.

Cuando todo lo que necesitas se limita a poder comer cada día, un lugar donde descansar y dormir y disponer de toda la energía necesaria para poder relacionarte y compartir tu vida con los lugares, las personas y otros seres que vas encontrando en tu camino, la vida se presenta más fácil. Los problemas también son menos complejos, las soluciones, más simples, todo se vuelve más natural, más fluido. Cuando precisas algo

sincero, el universo te lo proporciona. Así es como yo he sentido el pulso de la vida durante todos estos años, y lo sigo sintiendo.

Es verdad que todo se presenta más salvaje, menos «edulcorado», te enfrentas con la *impermanencia* de la existencia constantemente. Las cosas cambian a una velocidad vertiginosa, lo que es ahora deja de serlo en el próximo instante. La aparente fragilidad en la que se muestra la vida contras- ta con el majestuoso equilibrio con el que funciona. Todo está interrelacionado, todo es interdependiente de infinidad de otras cosas. Siempre en movimiento, siempre en constante transformación. Cuando simplificas tu vida a lo básico y necesario para seguir existiendo, ella te regala la visión de su verdadera naturaleza, te conviertes en ella. No eres tú quien vive la vida, sino que eres vida y eres universo. Y eso te descarga de sufrimiento cada instante.

No existe ni un solo día en que no agradezca al universo ser conciencia presente de la manifestación de la existencia. Solo por eso vale la pena existir, aunque solo sea por un instante. La vida es mucho más compleja que esa mirada subjetiva e incompleta en la que vemos transitar nuestra existencia. En ella hay infinitos detalles y grandezas que nos pasan por alto, simplemente porque desconocemos su presencia.

Y desde la más humilde voluntad, la de compartir contigo este camino, te dejo con este libro, siendo consciente, a cada instante, de que la ignorancia es la causa sustancial de todo nuestro sufrimiento, el de todos los seres. Y desde esta ignorancia, debemos descubrir el camino que nos lleve a la comprensión profunda de la realidad. Desconozco si la podremos alcanzar, nada está escrito, todo es posible. Yo, por lo menos, estoy solo en el camino. Ni siquiera aspiro a comprender profundamente este mundo, pero me esfuerzo cada día en aliviar su sufrimiento, algo tan inherente a la propia existencia.

Pero la ignorancia tiene remedio, y está en el camino del descubrimiento. Descubrir la magia de todo lo que se manifiesta, sin importar qué opinión tenemos de ella, solo sentirla. La magia está en sentir nuestros miedos y osadías, lo que nos atrapa y lo que nos libera, lo que nos hace sufrir y lo que nos alegra, lo que no entendemos y lo que comprendemos profundamente, nuestro amor y nuestro odio, nuestra sabiduría y nuestra ignorancia… La magia está en sentir el milagro de la existencia.

Origen

PARTE 1

Le Joola I

Era el 26 de septiembre de 2002 y estaba en casa, en una ciudad llamada Ziguinchor, la capital de Casamance, la provincia más meridional de Senegal, haciendo los preparativos para un viaje que tenía que realizar ese mismo día. En una época en la que viví en Barcelona, una serie de sucesos, algunos de los cuales, aparentemente, no tenían relación alguna, fueron determinando mi inevitable aventura africana.

Hacía calor, ese calor pegajoso del final de la época de lluvias en un país tropical. Tenía una lista extensa de cosas que hacer antes de iniciar el viaje y pensé que lo mejor sería escribirla en la libreta que siempre llevo encima para así no olvidar nada.

Preparar la mochila con las cosas que quería llevar conmigo, eso casi ya lo tenía; ir al mercado a comprar un rega- lo para los que tenían que ser mis anfitriones los próximos cuatro días; pasar por el *telecentre*, como llamaban a un locutorio con teléfonos y ordenadores conectados a internet, a revisar mi correo y enviar un *email* a la familia y allegados informándolos de mi próximo movimiento; llamar a casa de la familia de Khadi y Dngone para informar de que estaría en Dakar unos días y concretar un encuentro; ir a recoger y pagar el pasaje del viaje, y pasar por casa de Eduard H., Bintou y algunos vecinos para comunicarles que estaría unos días fuera. Finalmente, sobre las doce tenía que estar en casa, puesto que había quedado con Matí.

Eran muchas cosas las que debía hacer, y más en un país de África, donde cualquier cosa puede pasar en cualquier momento, donde el ritmo con el que se vive cada instante parece ser elástico, pues todo tiene su ritual y su tempo, donde el presente riguroso es el que impera y la palabra *contratiempo* simplemente no existe ni es un concepto entendible. Después de un tiempo viviendo en África, había asimilado esa nueva manera de entender el mundo sin rechistar, y no te queda otra, si no pasas a ser uno de esos personajes occidentales perdidos en algún país de África, enfadados con todos y con todo, incapaces de adaptarse a un mundo que les parece extraterrestre.

Vivía en el extrarradio de una ciudad rodeada de selva, palmeras, humedales, campos de arroz, manglares, reservas naturales y a pocos kilómetros del océano Atlántico, en la

carretera que conducía a la frontera con Guinea-Bisáu, en una casa con agua corriente, luz, cocina, dos habitaciones, salón y un patio pequeño. Sin ser un lujo, sí que era una casa con todas las comodidades, perfecta para mí.

Ese día, mientras estaba ultimando los preparativos, alguien llamó a la puerta. Eran unos amigos de Oussouye, Boubacar y algunos miembros de su familia, que venían a verme aprovechando su visita semanal al mercado de Ziguinchor. Ya he contado que en África no existen los contratiempos: si tienes una visita, tienes una visita. Y lo mejor será que atiendas a tus visitantes con los mismos honores que ellos hacen contigo, como mínimo. Esa es la *teranga*, la maravillosa forma que tienen los senegaleses para dar la bienvenida. Y así lo hice, no sin comunicarles una pequeña parte de mis cometidos para ese día, entre ellos que tenía previsto un viaje pasado el mediodía.

Pues bien, la propuesta final fue que ellos me acompañarían en mis cometidos y que yo los acompañaría en los suyos. Al final, tenía más o menos el doble de cosas que hacer de las que había previsto, las suyas y las mías, más lo que obvié de la lista para no parecer mal anfitrión. Se me acababa de complicar seriamente el día, pero poco podía hacer si no quería ser grosero, mal anfitrión y, en definitiva, egoísta y mala persona. Y después de un rato sentados en casa poniéndonos al día del estado de salud y trabajo de varios miembros de su familia (en África las familias son inmensas) y de la mía, aunque ellos no conocían a ninguno de mis parientes, y de algún que otro cotilleo de Usui, nos pusimos manos a la obra a intentar realizar el máximo porcentaje de la doble lista de cosas que teníamos que hacer juntos. Suerte que, al cabo de un rato, se me distendió la cara de incredibilidad que se me había puesto, sin mi consentimiento, claro.

Afronté el día con el máximo optimismo en relación con mi lista de cosas y logré no despistarme de mi plan de efectividad las dos primeras horas. Fuimos al *telecentre*, pude comunicar a mi familia y amigos mi pequeño viaje, previsto para el mediodía, llamé a Dngone, pero nadie contestó al teléfono. Fuimos al mercado y allí empecé a perder la esperanza de llevar a cabo todo mi cometido: a cada paso que dábamos, saludos africanos entre africanos, algunos más cortos, otros más largos, pero todos siguiendo la misma estructura. Yo ese día había fabricado un saludo más corto, pero efectivo. Ni hablar de decir «hola» o «adiós», algo menos abrupto, pero, en definitiva, más llevadero. Pero yo no andaba solo ese día. Por más que me esforzara en acortar el proceso, el tempo lo marcaba quién sabe quién, pero yo definitivamente no tenía poder en ese asunto. Con lo que empecé a relajarme y a adoptar el *ndanga ndanga* (expresión coloquial en lengua

wólof, cuyo significado es «despacito», dejándote llevar por el devenir de las cosas), con el que estaba muy familiarizado y nada a disgusto, la verdad. Nada de lo que hiciera podía cambiar el resultado, y este sería el que tuviese que ser. Fue avanzando el día y con él la certeza de fracasar en el intento de hacerlo todo. Y empecé a tomar decisiones para rescatar de esa famosa lista lo que me parecía más urgente.

Realicé la mitad de las visitas que había previsto hacer para comunicar mi ausencia durante los próximos cuatro días, pidiendo que extendieran el mensaje a la otra mitad, dentro de lo posible. Y llegó el momento de ir al puerto a pagar y retirar el pasaje de barco que me llevaría a Dakar al cabo de unas horas. La reserva estaba a mi nombre, la había hecho yo días antes cuando decidí apuntarme a viajar con Matí, algunos familiares y unos amigos a las fiestas del barrio de la Medina en Dakar. Ellos ya habían hecho la reserva y la habían pagado con mucha más antelación, ya que tenían miedo de quedarse sin pasaje debido a que la ruta que efectuaba el barco Le Joola, Ziguinchor-Dakar-Ziguinchor, había estado parada más de un año. Decían, oficialmente, que el motivo era que de los tres motores solo uno funcionaba bien y estaban a la espera de piezas para poder reparar los otros dos. Extraoficialmente, se hablaba también de una parada por seguridad, pues temían que Le Joola fuese objetivo de un atentado por parte del Movimiento de Fuerzas Democráticas de Casamance (MFDC).

En esos momentos, la región de Casamance estaba en un estado de casi guerra (es difícil definir estas cosas), entre los guerrilleros del MFDC, que deseaban una Casamance independiente, con mayoría de la etnia diola, y el Gobierno senegalés, cuya etnia mayoritaria era wólof. Cada cierto tiempo, el MFDC cometía atentados contra el Ejército, el Gobierno o la misma población. Hacía solo dos semanas del último atentado, esta vez a unos cincuenta kilómetros de Ziguinchor, cerca de Kolda, en la carretera que se dirige hacia Tambacounda, al este del país, paralela a la frontera con las dos Guineas, Bisáu y Conakri. Cortaron la carreta de noche, detuvieron a un coche, robaron a sus ocupantes, mataron a dos miembros de la etnia wólof y dejaron libres a los que pertenecían a otras etnias. Es un conflicto que se inició hace más de treinta años, desde que el presidente senegalés ofreció a Casamance la adhesión al Estado de Senegal y antes de que Senegal obtuviera la independencia de Francia en 1960. Ese acuerdo tenía que durar veinte años, tras los cuales Casamance adquiriría su propia independencia. Pero eso no sucedió.

En 1982 estalló el conflicto. Durante todos estos años ha habido varios intentos de reconciliación, alto el fuego, treguas, etcétera, pero ninguno de carácter estable. En 2014 se retomaron las conversaciones en Roma con el actual presidente del país, que se ha propuesto resolver el problema desde la base, realizando esfuerzos para paliar la situación de abandono que ha experimentado la región desde que Senegal obtuvo su propia independencia. Parece que la situación está en vías de auténtica pacificación. El conflicto ha tenido altibajos, con más o menos crudeza, pero durante todos estos años ha estado vigente en toda la región.

Por esa razón, viajar por Casamance en los tiempos que yo estuve viviendo en Ziguinchor era bastante complicado, resultaba incómodo y hasta antipático. Las carreteras estaban llenas de controles militares, a veces cada cuatro o cinco kilómetros, que cortaban la carretera para identificar a los que viajaban por ella. En esos controles había varios militares fuertemente armados, así como barricadas construidas con sacos de arena, que supongo que escondían armamento más pesado, metralletas de gran calibre listas para ser usadas. Yo no tenía coche y normalmente me desplazaba en bicicleta para visitar a amigos en los poblados de Edioungou, Effoke, Elinquín, Usui o Cap Skrim, en la costa.

Pero, a través del aprendizaje implícito por habituación, nos acostumbramos a todo y, con el tiempo, ese todo pare- ce tener una cierta normalidad. Es la manera que tiene nuestra mente para sobrevivir en el medio, y como asegurar la supervivencia es el objetivo prioritario de nuestro organismo, cualquier recurso es bueno para facilitar esta adaptación. Sería la misma estrategia que utilizaría nuestra mente si nos trasladásemos a vivir a una casa en una avenida de varios carriles y con mucho tráfico de cualquier gran ciudad. Al principio sería muy difícil no oír constantemente el ruido del tráfico y del pulso de la ciudad, pero poco a poco nos habituaríamos a ese condicionante. Y todo ocurriría sin prestar atención y sin intención, solo por el proceso inconsciente de aprendizaje. Es una capacidad espontánea que todos tenemos.

Retomando la historia que te estaba contando, resulta que cuando llegué a la oficina del puerto donde se despachan los pasajes y pregunté por mi reserva me respondieron que ya se la habían vendido a otra persona. Me quedé perplejo, no entendía nada: en solo un segundo me había quedado sin pasaje. Intenté aclarar lo sucedido y argumentaron que la compañía del Le Joola guardaba las reservas hasta solo unas horas antes de partir el barco, sin especificar el número. Y cerraron la venta justo el día anterior, porque el barco

estaba totalmente lleno, y como no había retirado el pasaje se lo vendieron a otra persona.

A mí nadie me había comentado ese dato, si no, habría ido a buscarlo el día anterior. Lo peor de todo fue que me comunicaron que no había absolutamente ningún asiento disponible en el barco, que estaba lleno. Les expliqué que yo debía tomar ese barco, que viajaba con otras personas que sí habían retirado el billete. La única solución que me dieron era viajar en la bodega o en una de las cubiertas, y que no podía comprar el billete, ya que no había pasajes disponibles. Solo tenía que llegar antes de la partida y hablar con el personal encargado del embarque. O sea, que el barco estaba lleno, pero que siempre quedaba el recurso del soborno al personal.

Yo ya había tenido la experiencia de viajar en la bodega de ese mismo barco. Había sido dos años antes, en un viaje que hice a Senegal, y pasé diecisiete horas en esa bodega repleta de personas, animales, mangos, papayas, sacos, bolsas, paquetes, sudores, olor a combustible, con un calor insoportable, con poca capacidad de movimiento y encerrado. La escalera que daba acceso a la parte superior, a la segunda y primera clase, a la cabina de mando, etcétera, estaba bloqueada por dos rejas metálicas cerradas a cal y canto. Solo las abrieron cuando estábamos a unas pocas millas de Dakar. Recuerdo que salí a una de las cubiertas y la sensación fue como si me liberasen de un cautiverio de varios meses. Me quedé sentado en la terraza de la cubierta y pensé que nadie me obligaría a volver a ese infierno.

Mientras sucedía todo esto, mis amigos tuvieron que volver a Usui. No me quedó más remedio que volver a casa con la sensación de que algo había salido mal y con cara de resignación. Al llegar a casa apareció Matí, con su alegría y nerviosismo por el viaje. Matí era una chica preciosa, alegre, que contagiaba alegría por los cuatro costados, inteligente, hermosa, con buen corazón, a quien le encantaba bailar y disfrutar de los pequeños placeres de la vida. Matí era de la etnia wólof, la mayoritaria en Senegal, y era de religión musulmana. Era natural de Dakar, pero trabajaba desde hacía un año para una institución del Gobierno en la delegación de Ziguinchor. Hacía un par de meses que nos conocíamos; nos había presentado su hermano Adama y habíamos empezado una relación cada vez más próxima. En ese viaje a Dakar conocería a sus padres y me quedaría en la casa familiar. Me sentía muy bien con ella, cada vez más, y me gustaba que compartiera su mundo conmigo. Y aunque es verdad que al principio no me gustó la idea de viajar con ella y parte de su familia a la casa familiar de Dakar en plenas fiestas

religiosas del barrio, al final solté las barreras limitadoras que me contenían y accedí a aceptar la invitación.

Ellos reservaron y pagaron el viaje en el momento en que anunciaron el restablecimiento operativo de Le Joola. Yo fui dando largas, diciendo que ya iría a recoger el billete, y fueron pasando los días, hasta que al final me decidí. Y ahora tenía que contarle lo que había ocurrido con el pasaje del barco.

Una vez explicada toda la aventura, le comuniqué mi firme pretensión de viajar en ese barco, pero en bodegas o en cubierta, a falta de otra opción. Matí me dijo que de ninguna manera yo iba a estar diecisiete horas, que es lo que duraba el trayecto, en esas condiciones, que ni ella ni nadie de su familia nunca lo haría. No había ninguna posibilidad de que viajáramos juntos.

En Ziguinchor hay un aeropuerto y en esa época existía un vuelo a Dakar. Lo malo era que el trayecto lo cubrían avionetas pequeñas, y sin comprar el billete con bastante antelación la posibilidad de tener plaza era prácticamente nula. Además, solo había dos o tres vuelos a la semana y no había ninguno hasta al cabo de tres días. La otra posibilidad era acudir a la *Gare routière* (la estación de transporte) a negociar un *sept places*, coches familiares que salían a sus destinos cuando los llenaban de pasaje. En ese tiempo, la *Gare routière* de Ziguinchor era un gran descampado donde había centenares de coches de tamaño familiar, cada uno de los cuales hacía diferentes rutas. Tenías que ir preguntando dónde estaban los coches llamados *sept places* (coches Peugeot familiar en los que entraban conductor, copiloto, tres viajeros en medio y tres detrás y en los que también viajaban cabras vivas atadas al portaequipaje, gallinas en sacos, etcétera) que salían hacia tu destino, negociar con el chófer y no preocuparte demasiado por la hora de salida, ya que te respondían *tout de suite*, que significa «inmediatamente». La realidad era que la salida se efectuaría al cabo de media hora, dos horas, cinco horas o a la mañana siguiente.

He llegado a viajar veinte horas sin poder pestañear ni mo- ver un solo dedo; puede llegar a ser insufrible. Así es África. Pero al final todo se resuelve con la llegada a tu destino: has conseguido llegar, tu objetivo está cumplido. Y es que todo es más simple de lo que parece.

El trayecto de Ziguinchor a Dakar por carretera es de unos 430 kilómetros. Pero esta distancia se cubre en unas diez horas y, a veces, muchas más. El mal estado de las carreteras, los continuos controles militares y de policía, el más duro de los cuales es el

de la ciudad de Bignona, el tener que entrar, atravesar y salir de Gambia (otro país que está justo en el medio de Senegal, lo que significa que tienes que atravesar cuatro puestos fronterizos: salir de Senegal, entrar en Gambia, salir de Gambia, entrar en Senegal, pasaporte, sellos, pago, negociar con los agentes de la frontera su «comisión», sufrir colas interminables, etcétera), donde tienes que atravesar el río Gambia en un transbordador de vehículos y pasaje que se parece más a un hierro corroído que a un barco, con colas de horas esperando a que salga el ferri, y otras decenas de fenómenos que aparecen en la ruta, hacen que este trayecto se convierta en toda una aventura.

O sea, repasando todas las opciones, ninguna era apetecible. Al menos la más sencilla, eso pensaba yo, era subir a la bodega de ese cascarón de Le Joola y llegar a Dakar junto con Matí y mis amigos. Pero Matí se resistía a esa idea y prefería que acudiese bien temprano a la *Gare routière* para así poder viajar a la mañana siguiente a Dakar por carretera en uno de esos *sept places*.

El barco debería llegar a Dakar por la mañana temprano, al día siguiente, y yo, suponiendo que todos los astros se alineasen a mi favor y el universo entero conspirase para hacerlo posible, saliendo a primera hora, llegaría a Dakar por la noche. Aunque en mi silencioso interior ya había tomado la decisión de ir con ella al puerto, negociar el «suplemento» con el personal del Le Joola y entrar en la panza hambrienta de ese barco.

Pero, como todo en la vida, una serie de sucesos inesperados modificaron el devenir de la existencia. Mientras Matí comenzaba a oler, en mi sospechoso silencio, que había tomado justo la decisión que ella más detestaba, apareció mi amigo Abdoulaye. Venía de Boukout, donde había cargado mangos, arroz y otras mercancías en la pequeña furgoneta que le habían prestado. Él sabía que yo viajaba a Dakar ese mismo día y pasó a decirme que también se dirigía hacia allí, pues le había salido un viaje para transportar mercancía a uno de los mercados de la capital. Matí le contó en wólof, el idioma oficial de Senegal junto con el francés, mi problema con el pasaje del Le Joola y él se ofreció automáticamente a que lo acompañase.

Tenía que ir a recoger más carga en diferentes sitios de la ciudad y me dijo que sobre las tres de la tarde me pasaría a buscar por casa, rumbo a Dakar. Si no hubiese estado Matí en ese instante en casa, seguramente habría rechazado la propuesta, pero en ese momento todo el mundo lo vio clarísimo, quizá todos menos yo: un río de predeterminación me llevaba, sin poder pensarlo, a viajar con él a Dakar. No hubo

siquiera diálogo, era como una señal en forma de solución perfecta que señalaba lo que tenía que hacer.

Comimos algo de arroz con verduras y pescado (*thieboudienne*) que trajo Matí para el viaje y partimos por separado. Abdoulaye se fue a realizar sus recados. Matí y yo nos dirigimos hacia el puerto, pues quería despedirla a ella y a mis amigos. También deseaba ver partir el barco. De hecho, media ciudad se concentraba en el puerto para despedir a sus familiares y amigos, y siendo las familias africanas tan extensas, creo que todo el mundo tenía a alguien a quien despedir ese día, por lejano que fuese el parentesco.

Llegamos al puerto y había millares de personas. Entre las que iban a viajar en ese barco y los familiares y amigos que iban a despedirlos, había allí una amplia representación de la población de Casamance. Había infinidad de colas para subir, y en África las colas son diferentes: no son en fila india, no sé exactamente cómo definirlas, simplemente son diferentes. Si te distraes, nunca llegas; si te empeñas en avanzar, acabas desquiciado y aplastado. Lo mejor es meterte en el fluir de esa muchedumbre que, como por arte de magia, al final acaba cumpliendo su objetivo, sea cual fuere. Me despedí de Matí y mis amigos sabiendo que en unas horas nos encontraríamos en Dakar. Le dije a Matí que preveía mi llegada a Dakar de madrugada, antes que la suya, y que pasaría a saludar a mis amigos de Pikine (una población en el extrarradio de la ciudad que ha quedado engullida como un barrio periférico de Dakar). Dormiría unas horas en su casa, tras un viaje por carretera que me dejaría destrozado.

Me quedé observando la cantidad ingente de personas, cargamento y vehículos que estaba subiendo al Le Joola. Mujeres, niños, gente mayor, hombres, mangos, papayas, cocos verdes, arroz, camionetas, coches y algún camión. África estaba en marcha. Ya se empezaban a ver las terrazas de las cubiertas llenas de gente que se apresuraba a ocupar un sitio en las barandillas para poder despedir a sus allegados.

Me esperé a que cargasen el barco. Iba hasta los topes y zarpó antes de las dos de la tarde. Mientras hacía la maniobra para salir del puerto, me entró una extraña sensación. Por un lado, me hubiese gustado estar en él. Había una parte de mí que en ese mismo momento viajaba dentro, la que conecta con el carácter explorador que llevamos en nuestro interior, como las viejas historias de aventureros que llenaron mi infancia de sueños y descubrimientos de un mundo que me parecía inacabable. Por otro lado, me alegraba de no haber subido y de mantenerme en tierra firme, un pensamiento que nacía en el hemisferio izquierdo, el que valora y trabaja con datos y expectativas. Esos dos

pensamientos que cohabitaban me provocaban confusión, la que se genera cuando lo que se piensa no coincide con lo que se siente.

Poco a poco esa sensación desagradable se fue desvaneciendo hasta dejar una cierta extrañez ante tantos sucesos. Cuanto más se alejaba el Le Joola, más se veía su pequeñez ante tanto océano.

Volví a casa a esperar a que apareciera Abdoulaye. Llegó a las cinco de la tarde, con dos horas de retraso, e iniciamos nuestro viaje a Dakar. Pronto empezaría a oscurecer, la idea de conducir de noche atravesando toda la Baja y Alta Casamance no creaba buenas sensaciones a ningún ser que preciara su vida, por lo que nos propusimos como objetivo llegar a Bignona lo antes posible. Nos detuvieron en varios controles militares, pero el hecho de que Abdoulaye perteneciera a la etnia wólof nos ayudó en el trato dispensado, aunque mi condición de *tubab* (palabra que define al hombre blanco en África) me obligó a librar algunas pequeñas cantidades de francos CFA para el escuadrón del control. Las excusas para pedir dinero eran muchas y variadas, como la de que debían escoltarnos un tramo de carretera porque sospechaban que había rebeldes y debíamos pagar el servicio, aunque solo fuese durante un kilómetro.

Cuando llegamos a Bignona, había una cola de un par de kilómetros para pasar el control. Allí tuvimos que bajar la carga y volver a subirla, pero no hubo pago alguno. Había demasiados militares y oficiales para delatar tan descaradamente aquel beneficio extra. Pero tardamos mucho en pasar el control. Ya en la frontera de Senegal con Gambia entramos en territorio complicado. En el control de pasaportes tuve que pagar a los oficiales de turno para que accediesen a agilizar nuestro paso por la frontera. Llegamos al ferri que debía llevarnos a otro lado del río Gambia a medianoche y el transbordador estaba parado. Dijeron que próximamente reemprenderían el servicio, y eso no ocurrió hasta al cabo de cuatro horas. Por fin pasamos el río y volvimos a entrar en Senegal. A la altura Kaolack, población conocida por su enorme industria de extracción de sal, recordé que hacía unos meses había estado visitando el pueblo junto a Babacar, uno de mis más estimados amigos senegaleses de Barcelona.

Llegamos a Pikine, a la entrada de Dakar, sobre las siete de la mañana, ¡el viaje había durado catorce horas! Estábamos muy cansados. Abdoulaye me acompañó a casa de la familia de Khady, donde podría descansar unas horas antes de reunirme con Matí y los demás. Abdoulaye me pasó su número de teléfono móvil y nos despedimos.

Khady era una amiga muy querida de Barcelona, donde estaba tratando de encontrar nuevas oportunidades en Europa. Había conocido a su familia en Pikine unos meses atrás, cuando había llegado a Dakar. En su ausencia, su hermana Dngone había asumido el papel de hermana mayor.

Hablé con Dngone de todas las vicisitudes del viaje y del incidente con el pasaje del barco. Le comenté que estaba exhausto y que necesitaba dormir. Cuando me tumbé en la cama noté que estaba derrotado, pero contento. Viajar por África conlleva siempre no dar nada por supuesto y llegar es siempre la mayor alegría que uno puede sentir. Pensé que faltaba poco para que el Le Joola atracase en el puerto; supuestamente, tendría que estar llegando a la misma hora en la que se estaba produciendo ese pensamiento. Pero yo necesitaba reponer fuerzas para todo lo que tenía que venir. Y me dormí.

Le Joola II

Me despertó Dngone. Estaba angustiada, muy angustiada, y lloraba. Solo me decía que mi hermano Inyaki estaba al otro lado del teléfono. Inyaki y yo habíamos estado juntos en esa casa unos meses antes, cuando él y Joan, un amigo de Barcelona, viajaron a Senegal durante unas semanas.

Dngone no me decía nada, solo que hablase con Inyaki. En ese momento todo mi cuerpo se aceleró al máximo, mi corazón, mi respiración, tensiones por todas partes, decenas de pensamientos rápidos que me decían que había pasado algo malo en mi familia. Tenía ganas de llorar y aún no sabía por qué. Todo sucedía muy rápido, todo era confuso, hasta que pude cruzar la distancia que me separaba del teléfono. Lo agarré tembloroso. ¿Por qué Inyaki me estaba llamando a esa casa? Les había escrito comentándoles mi viaje en barco a Dakar y mi intención de visitar a la familia de Khady en Pikine, pero ¿a qué se debía esa temible llamada? ¿Por qué lloraba Dngone y me miraba con los ojos temblorosos y cara de horror? Todos estos pensamientos llegaban muy rápidamente, sin tiempo a darles respuesta, porque otro pensamiento ocupaba su lugar.

–¿Qué ha pasado, Inyaki? –le dije sin verdaderas ganas de oír la respuesta.

–Manel, ¿estás bien? –me contestó él.

Si estoy respondiendo es que estoy bien, pensé yo.

–Sí –contesté–. ¿Y mamá, Víctor, Babet?, ¿qué ha pasado?, ¡dímelo ya!

–En casa no ha pasado nada…

En ese momento recuerdo que no entendía nada, y su comentario incluso me tranquilizó.

–¿Has oído algo?, ¿has escuchado las noticias? –preguntó Inyaki.

–No sé nada, ¿puedes decirme lo que ha pasado? –insistí.

–El barco de Ziguinchor, Manel, se ha hundido.

Me quedé totalmente en estado de *shock*, no sabía qué decir. Recuerdo que tardé en reaccionar, como si no viese qué relación podía tener eso conmigo.

Me contó que nuestra hermana Babet lo había visto en el noticiario del mediodía, y después del correo en el que les informaba de que tomaría ese barco, sus peores pesadillas comenzaron a surgir. Siguió diciendo que había llamado a la embajada española en Dakar, que le habían confirmado el hundimiento, pero que aún no tenían información sobre la lista de pasajeros. Lo único que le quedaba era llamar a la familia de Khady. De alguna manera tenía que empezar a buscarme y resultó que «causalmente» me encontró plácidamente dormido en esa casa.

Desde que me había ido de Barcelona, y después de regalar mi último teléfono móvil a una desconocida en el aeropuerto de Madrid, no tenía teléfono. No volví a tener uno hasta, aproximadamente, catorce años después. Lo agradecí cada instante durante todo ese tiempo.

Luego lloramos los dos. Recuerdo un repetido «no, no, no», de negación, de «no puede ser», de no comprender. Me preguntó por mis amigos. Yo no sabía nada de ellos, solo que los vi subir a ese barco, ya maldito barco. Le dije que volvería a contactar con él, entre sollozos y mucho dolor, pues sentía un profundo dolor. Me sentía aturdido y confundido, no sabía qué pensar y mucho menos qué hacer. Luego empezó todo, un torrente de horribles imágenes inundó mi mente y comenzó una sensación que, ahora mismo, aún recuerdo y que me acompañó hasta bastante tiempo después.

Era algo parecido a sentirse apagado, sin luz, sin encanto, sin energía. Como si todo el movimiento que me había llevado hasta ese momento de mi vida se hubiese detenido y el tiempo y el espacio hubieran quedado congelados. Y yo, agonizando entre bambalinas, un proceso que llevé íntimamente oculto a los demás y al mundo. Me sentía profundamente solo, pero me daba cierta repugnancia sentirme así, porque lo cierto es que creí firmemente no tener ni derecho a sentir. Yo no estaba en ese barco, pero, en lo

más hondo de mi ser, sentí que parte de mí se había hundido con él. Y aunque mi organismo estaba vivo, no sentía ni alegría ni alivio. Todo era muy extraño.

En mi mente surgían impresiones fugaces con imágenes en las que yo aparecía rescatando a Matí, a nuestros amigos y a otra gente del barco. Sabía que la mayoría de los africanos no saben nadar ni moverse debajo del agua, pero yo tenía desde muy pequeño esa habilidad; en el agua me siento especialmente bien, como un pez. Ese hecho me atormenta- ba, porque me hacía creer que si yo hubiera estado allí, podría haberlos salvado. A ellos y a muchos otros. Habría dado mi vida por ello. Pero no fue así.

Mientras yo estaba aturdido y confuso, todo el mundo en esa casa se movilizó para esclarecer la información. Empezaban a llegar noticias del hundimiento, de los supervivientes, de la recuperación de cuerpos flotando y de la llegada de muchos barcos de rescate a la zona. Todo el país se paralizó y se volcó en el incidente.

En un momento dado, salí de la penumbra de la confusión y percibí la sensación de que todavía podía hacer algo. Llamé a mi amigo Adama, hermano de Matí, que había volado a Dakar dos días antes. Él creía que yo estaba en ese barco con ellos. Lloramos. Me dijo que ya estaba en el puerto, que se había establecido una zona para gestionar el accidente y que cada vez había más personas y familiares que acudían para recibir noticias del naufragio.

Me acompañaron al puerto y allí me dirigí a la zona que habían establecido como cuartel general del naufragio. Había mucha gente, llorando, angustiada, preguntando, esperando…, y cada vez llegaba más. Busqué a Adama, pero no lo encontré. Adama trabajaba para el Gobierno, era el jefe de una de las oficinas principales de Ziguinchor. Me quedé allí horas y horas. La información se iba recibiendo con cuentagotas. Llegaron algunos barcos que prove- nían de la zona del hundimiento y, con ellos, los primeros cuerpos.

Al cabo de un rato, me dirigí a la embajada española para comunicar que estaba vivo, por si tenían alguna lista de pasajeros con mi nombre. Cuando llegue allí, ellos todavía no disponían de esa lista de embarque. Les conté lo sucedido y me comunicaron que, por las informaciones recibidas, había bastantes extranjeros en esa lista, entre ellos algunos españoles. No pudieron confirmarme cuánta gente había subido finalmente a ese barco.

Llamé de nuevo Adama y me sugirió que no volviese al puerto, que no sabía nada de Matí y de los demás, que él ya estaba al cargo de la situación y que me dirigiese a su casa, en el barrio de la Medina. Era la casa familiar donde se suponía que tenía que pasar

los próximos días. Y así lo hice. Estaban esperándome. Dentro de la angustia que estaban viviendo, encontré en esa casa una atmósfera de cierta calma, incluso en una especie de silencio respetuoso. Adama estaba al cargo y no podían hacer nada más que esperar a que se aclarasen todas las lagunas, y todo lo eran. Y allí me quedé durante tres días, en los que prácticamente no salí de esa casa.

Resultó que, al final, era el mejor refugio. Me trataron de la manera más cariñosa y próxima posible. Todo eran atenciones, gestos, palabras, conversaciones, todo lo justo, ni más ni menos, era como estar en un oasis en medio de una tormenta del desierto. Y no era la única casa donde empezaban a llorar a sus desaparecidos, muchas casas del mismo barrio estaban viviendo esa pesadilla en un sabio silencio. Prácticamente todas las personas que viajaban en el Le Joola tenían parientes, familiares o amigos en Dakar que esperaban su llegada. Todo el país se estaba preparando para un gran luto.

Se oían cifras de los pasajeros y, con cada actualización, más rabia e indignación. Le Joola era un barco para 550 pasajeros, más unos 45 de tripulación. Las primeras cifras apuntaban a 900 pasajeros, después 1.200, 1.500 y, al final, más de 1.900 pasajeros. Aún sospechan que, presumiblemente, más de 2.200 personas viajaban en él, más toda la carga.

Desolación

No creo que nadie esté preparado para una adversidad como la que causó ese horrible naufragio. Pero si hay algo que aún siento tan fresco como lo sentí en ese momento es la lección que me ofrecieron las familias de las personas que murieron en ese barco. Durante tres días, y hasta que se confirmó que no había más supervivientes, estuve en esa casa, en ese templo de serenidad, con personas que habían perdido a sus familiares y amigos, y nunca llegué a ver el más mínimo signo de desesperación. Había una calma que abrigaba y mecía a todo aquel que en ella se sumergía. En África la individualidad y la intimidad tienen otro valor.

El individuo no es más que una forma singular del conjunto. Todo se vive a través del colectivo, y las esperanzas, los sueños y las adversidades no solo se comparten, sino que se viven en esa unión tan natural. La individualidad es un lujo que no asegura la supervivencia, solo fracciona a su conjunto. Este queda dañado y el individuo queda expuesto y desnudo ante el mundo, y eso tiene un precio muy alto, tanto para unos como

para otros. Recuerdo haber vivido allí otros sucesos muy duros que se amortiguaron y soportaron en el seno del colectivo. Y eso no se ciñe a la familia carnal, sino que abarca mucho más, por eso en África las familias son tan numerosas. Es algo natural que está protegido por leyes naturales.

También el dolor queda diluido en esa resonancia grupal, porque la propia conciencia del «yo» se expande y te incluye a «ti» dentro. Y eso es mucho más que la suma de sus partes, porque esa unión engendra otra entidad que constituye un «todo» que resuena con todos los fenómenos, que vibra con todos ellos. Es una interrelación dependiente entre todos sus componentes. Y entender que las cosas que nos pasan generan movimiento y transformación en el colectivo, en toda la comunidad, es poder liberarse, también, de las cadenas que nos esclavizan a vivir y entender esas cosas solo desde el prisma del «cómo me afecta a mí individualmente».

Es como el mecanismo de precisión de un reloj, todas sus piezas y engranajes, todos sus piñones, manivelas y agujas sirven para un mismo cometido, y ninguna es más importante que la otra: todas son el reloj. Y si falta una pieza, se podrá reconstruir y podrá llegar a ser otra vez un reloj, quizá no con tanta precisión, pero un reloj de todos modos. Pero el engranaje emancipado queda inservible, sin sentido y solo ante el mundo. Y buscará otro reloj para volver a ser engranaje y, con ello, volver a ser reloj. Porque nunca se vio solo como un engranaje, porque siempre se sintió reloj. Recuperar la identidad del individuo está en función de la relación que establece con el grupo.

Eso es algo que aprendí en África, y esta es una de las grandes enseñanzas que me quedaron de ese trágico suceso. Y la sensación de no vivir en soledad un proceso cambia totalmente la realidad percibida. Parece que el dolor se diluya sin desaparecer. Lo malo es que desaprendemos muy fácilmente.

Cuando salí de ese santuario y volví a mi casa de Ziguinchor, la cosa fue cambiando. Es verdad que tuve el abrigo de todas las familias que me habían adoptado, siempre lo tuve. Pero uno viene de donde viene, y necesitaba sentir ese dolor en soledad. Las creencias se forman desde que somos engendrados, algunas mucho antes, y anidan en lo más hondo del inconsciente. Y solo pueden transformarse con sucesivas experiencias que, a través de un aprendizaje implícito, las modifican desde su seno. Y eso es lo que me pasó a partir de mi retorno a Ziguinchor. Quería sentir desde mi individuali- dad lo que me estaba pasando. Mis creencias inconscientes y profundas de que vivimos aislados de todo el resto, como organismos independientes de todo lo que nos rodea, provocaban

que me alejase de esa interconexión que sentí en esos tres días posteriores al hundimiento. Luego llegaron el enfado, el dolor, la incomprensión y el recelo. Había estado varias veces en contacto con la muerte, pero siempre había algo que me retornaba a la vida y se llevaba a otros seres queridos de mi lado.

Y eso modificó otras creencias con las que tuve que convivir largo tiempo y me deparó una larga etapa de relaciones cortas o esporádicas con personas extraordinarias. Al cabo del tiempo entendí que, en lo más hondo de mi inconsciente, me negaba a volver a sentir la falta de un ser amado y, aunque yo no lo supiese, estaba continuamente boicoteando el fluir de mis relaciones, hasta el punto de intentar no apegarme a ninguna de ellas. Y eso se convierte en creencia que modula tu vida y cómo la compartes. Es el resultado de vivir un hecho traumático que dejó un denso poso en la profundidad de mi mente.

Al cabo de los años, fui consciente de este hecho porque se reflejó como un espejo delante de mí y así pude transformarlo. Al final, todo llega a un mismo punto: asegurar la propia supervivencia. Así construimos paso a paso esa aparente realidad en la que vivimos inmersos. Y hasta que no somos conscientes de ello no podemos transformarlo. Por eso podemos decir que la realidad que vivimos como «real» no es más que un reflejo aparente de esa realidad. Es una cristalización particular de la realidad. Aunque de ningún modo la abarca toda. Pero ya hablaremos de la realidad aparente en el capítulo titulado «Apariencia».

Otros sucesos y circunstancias me llevaron, más tarde, a hacer un largo viaje por varios países de África. Quizá tengamos oportunidad de compartirlo en otra ocasión.

Crónica de un suceso

Le Joola partió a las 13.30 del puerto de Ziguinchor y descendió por el río Casamance rumbo a su desembocadura. Antes de salir al océano, hizo su parada habitual frente a la costa de la isla de Carabane a las 16.30. En esa parada, el buque recibía otros tantos pasajeros, así como diferente carga. En ese fatídico viaje subieron, oficialmente, 185 pasajeros más y otras tres toneladas de cargamento. Esto se hacía a través de decenas de pequeñas canoas que se aproximaban al buque por el portón lateral de estribor abierto, ya que la isla no ofrecía suficiente calado para que el buque se aproximase y atracase en su costa.

Me consta por diversos testimonios, y aunque no se refleje en ningún informe oficial, que el buque iba tan escorado al llegar a Carabane que, al abrir el portón, le entró agua. Aun así, siguieron subiendo pasajeros y carga. Los informes técnicos posteriores el accidente hablan de una escora a babor de unos 10º cuando salió de Carabane. Para los que no entendemos de buques y de navegación, el barco nave- gaba con demasiada inclinación hacia el lado de babor, un total de 10º.

Levantó ancla hacia las 18.15, reemprendió su marcha y pasó la barra del río a las 18.55 y salió a mar abierto. Siguió su ruta subiendo por la costa, y a las 22.00 el operador de radio comunicó su posición y cerró la escucha hasta su aproximación a puerto, prevista a las 07.00 de la mañana del día siguiente.

Se esperaban chubascos tropicales para esa noche, nada anormal para finales de septiembre. Para quien no haya estado nunca en el trópico, un chubasco tropical es algo que empieza de cero y pasa al infinito en cuestión de segundos, con vientos de hasta 40 nudos (70 km/h) y fuertes aguaceros, y puede durar quince, treinta o cuarenta minutos. De la calma total a una tempestad infernal, con mucha virulencia, en escasos segundos. A las 22.45 apareció en el radar un chubasco tropical que alcanzó al buque hacia las 23.00, con viento a estribor de 30 nudos, fuerte lluvia, aparato eléctrico y fuerte marejada, con olas de hasta dos metros y sin verlo venir en la oscuridad que reinaba a esa hora. Además, toda la muchedumbre que estaba situada en las cubiertas superiores quedó empapada en instantes y buscó refugio amontonándose en el lado contrario de la tormenta, a babor. Cuando la gente intentó refugiarse en el ya abarrotado interior, el buque se inclinó aún más.

La inclinación era tal que toda la gente y la carga, tanto de exteriores como de interiores, se desplazó a babor rodando o formando parte de un alud, incluyendo los dos camiones, el resto de los vehículos y las veinticinco toneladas de carga que, cómo no, iban sin trincar. Esto dio al buque una inclinación de 20º, lo que significa que el portón de babor y el de popa, que no estaban en condiciones, ya iban sumergidos y el agua ya llegaba a los portillos (ventanas), que estaban abiertos.

Entraba agua por todos lados. Se apagaron las luces y en solo cuatro minutos el Le Joola fue inclinándose a un costado hasta que quedó totalmente invertido, con solo la quilla fuera del agua, atrapando en el interior a la mayoría de sus pasajeros, que gritaban en la oscuridad. Y no solo atrapó a su carga y a la mayoría de sus pasajeros, sino también a veintiuna de sus veintidós balsas neumáticas, las cuales sí iban bien atadas e

inmovilizadas. Las radiobalizas (los equipos electrónicos de seguridad que indican su propia posición mediante señales radioeléctricas) no funcionaron, como era de suponer. La última orden que dio su comandante fue la de parar máquinas, y así se hizo. Pero tampoco pudieron pedir auxilio por radio, ya que todo los pilló por sorpresa, y, además, quedaron atrapados y se ahogaron en ese buque invertido. Y es extraño que en esos quince minutos que tuvieron entre el aviso de tormenta hasta que los atrapó no pusieran el buque con la proa en dirección a ella y a sus fuertes olas y vientos, ya que tuvieron suficiente tiempo de hacerlo. Pero no lo hicieron.

Unos dos centenares de personas quedaron en el agua a merced del temporal y del océano, y solo algunos se salvaron. La mayoría de los sesenta y nueve supervivientes se salvaron porque pudieron subir a la quilla del barco. Todos los demás quedaron atrapados dentro del buque ya invertido. Aunque alrededor del buque naufragado había docenas de luces procedentes de piraguas de pescadores, nada ni nadie pudo atraer su atención, hasta que a las 4.00 un superviviente lanzó una bengala de la única balsa que se había liberado. Las primeras piraguas de pesca que acudieron al lugar llegaron a las 6.45 y empezaron a sacar a los pocos supervivientes de la quilla del Le Joola. Fueron llegando barcos pesqueros más grandes y estos fueron los que, hacia las 7.30, pudieron avisar por radio a Dakar.

A partir de las 9.00 de la mañana, unidades navales salieron de diferentes sitios hacia el lugar del naufragio. A las 14.45 una canoa rescató al último superviviente (¡que había salido del interior del buque!). En ese momento aún se oían golpes desde dentro del casco pidiendo auxilio. A las 16.00, un helicóptero de la Marina francesa depositó a dos buceadores en uno de los pesqueros, pero los golpes dejaron de oírse a las 17.00. Al cabo de una hora llegaron las unidades de superficie del puerto de Dakar. Durante dos días estuvieron sacando cadáveres, la mitad de ellos de dentro del buque, pero el horrible estado de los cuerpos aconsejó interrumpir las operaciones.

Entre esos 551 cadáveres que recuperaron y que llevaron a puerto no estaban Matí ni sus dos sobrinos ni ninguno de nuestros amigos. Estaban en la lista de desaparecidos o, lo que es lo mismo, dentro de ese maldito barco.

Crónica del resultado

El barco quedó invertido a veinte millas de la costa de Gambia. Anduvo con la quilla al sol, a merced de las corrientes y el oleaje, y con su dantesco cargamento hasta que logró embarrancar y hundirse a unas doce millas, y a diecinueve metros de profundidad, delante de la costa gambiana. Oficialmente, el naufragio causó 1.863 víctimas (otras fuentes calculan que 1.953) y solo 65 supervivientes. Se recuperaron 551 cadáveres, de los cuales la mitad estaba en el agua y la otra mitad dentro del casco, lo que significa que entre 1.312 y 1.402 víctimas aún están dentro del casco, o lo que queda de ellas. También es muy curioso que el número de cuerpos recuperados casi coincida con el número oficial de plazas de pasajeros que ofrecía el barco. 550 plazas/551 cuerpos recuperados.

Después de todos estos años, aún nadie ha podido recuperar los restos de sus familiares y allegados, que siguen en ese casco hundido. Ha habido negociaciones entre diferentes gobiernos, instituciones y empresas para reflotar el barco y poder así recuperar de sus vísceras su legado (una empresa neerlandesa especializada en reflotar buques hundidos hizo un informe confirmando la viabilidad del proyecto, con un presupuesto de 2,9 millones de euros), pero al final nada se hizo. El buque permanece hundido. El naufragio del Le Joola es el segundo, en toda la historia naval, en número de víctimas y supera incluso al del Titanic.

PARTE 2

Laboratorio de experimentación con la realidad

Invertimos una parte de nuestra vida tratando de hallar el momento en el que un suceso, un acto o una decisión nos catapultaron justo al instante en el que nos encontramos ahora. Repasamos infinidad de fenómenos y sucesos que fueron tejiendo la trama de lo vivido, intentando encontrar el origen de un hecho en particular, intentando descubrir dónde empezó todo.

Y nos preguntamos cuándo, cómo y por qué hemos tenido que vivir una determinada experiencia. Qué o quién la ha causado, qué fallo o virtud la ha originado, cómo ha sido posible, por qué no he sido consciente de ello hasta este momento… Como si nuestra vida no fuera más que la consecución de múltiples frentes abiertos sin ninguna conexión entre ellos y todo estuviese permanentemente aislado, siendo nosotros los que dirigimos el devenir de nuestra existencia. Como si todo tuviera un origen solitario e incomunicado que nace independiente sin que nada pueda causarlo.

Esto convierte nuestra vida en una auténtica locura, ya que pretendemos controlar todo lo que nos pasa. Queremos decidir cómo tiene que ser nuestra vida, trazando un itinerario para que nos sucedan las cosas que deseamos sin dar más espacio a que pueda surgir nada de lo no previsto, acotando continuamente los márgenes por donde tiene que discurrir el camino que debemos seguir y tratando como adversidades todo aquello que nos aleja o detiene nuestro paso. Nos pasamos la vida sufriendo por ello.

En este apartado te propongo un experimento. Abre tu mente sin que te condicionen viejas creencias y suposiciones. Intenta explorar una nueva perspectiva para experimentar el mundo y sus cosas, un nuevo paradigma por el que empezar a entender el porqué de las cosas que vivimos y el cómo las vivimos. Relájate y siente cada instante de tu experiencia. Quizá te descubras a ti mismo en el proceso y, de paso, un nuevo mundo aparezca frente a ti.

Disfruta del viaje.

Surf

Cada mañana tengo la costumbre de visitar el mar para saludar al día. Es la manera que tengo para conectar con la misma naturaleza de la cual formo parte y provengo. Es un acto intencional que me ayuda a recordar qué soy y, por más que pueda llegar a perderme en pensamientos y preocupaciones, a recordar en todo momento cuál es el camino a casa, dónde puedo refugiarme cuando avisto tormenta o me ha sorprendido un chubasco. Y qué mejor que volver a casa, o poder vivir la vida recordando siempre,

primero, que tengo casa y, segundo, cuál es el camino para acceder a ella. Hay infinidad de maneras de poder reforzar nuestros lazos con la propia naturaleza de la existencia.

Comenzar el día con ese plan de intención es la mejor manera de conocer el mundo que se cristaliza ante mí, donde aparecerán nuevos momentos, encuentros, formas y colores, de entender que todo volverá a ser nuevo cada instante, que nada de lo vivido se volverá a repetir, que todo nace para después desaparecer. Para no olvidar que la esencia que me ha regalado esta maravillosa oportunidad de existir, por la cual respiro y amo, me abre al universo y a todas sus particularidades, a las que me gustan y las que no, a las que siento que son agradables y a las que no lo son.

Todo está por descubrir, nada es aún verdaderamente conocido. Y con esta intención empiezo ese día, cada día.

Cada mañana cargo todo el equipo de surf en mi furgoneta y me dirijo a la playa para conectar intensamente con el mar, con su música y sus movimientos.

Lo primero es sentir ese ritmo que tienen las olas al llegar a la rompiente, la zona donde las olas empiezan a romper. Lo hacen con una cadencia, un ritmo, una secuencia, y vienen por series. Cada serie viene con un número de olas. Y cuando la naturaleza ha tenido suficiente espacio y tiempo, y las condiciones idóneas para poder ordenar el fenómeno, llegan según un patrón definido y reglado. Dentro de cada serie, está la ola más grande, la que cierra más, la que más abre…, todo ocurre con una magia tan espectacular que imprime cada instante de eterna serenidad.

Una vez calentado y estirado el cuerpo, entro en el agua remando sobre la tabla y conectando con el océano. Es un espectáculo tan intenso que parece una representación realizada solo para esa ocasión.

Y me fusiono con esa manifestación, y por mera intuición quedo hipnotizado por una de ellas, la que me llevará, y en ese momento coloco cuerpo y tabla en la dirección correcta, voy a buscar su pared, remo y, una vez que la ola me ha atrapado, me lanzo en el *take off* (nombre que recibe la acción de ponerse de pie encima la tabla para poder recorrer la ola). A partir de ese momento, empiezas a fusionarte con todo el universo, pura fusión armoniosa exenta de particularidad, y dejas de ser quien eras justo en el instante anterior.

La sensación es parecida a la que sientes cuando entras en meditación profunda, cuando el «yo» se diluye y entra a formar el «todo». Ya no eres más que el momento presente, justo ese preciso instante con todo lo que se percibe. Ola, tabla y surfista pasan

a ser una nueva entidad, una unión espontánea de diferentes fenómenos que viajan en el espacio-tiempo. Y esa unión, a su vez, se integra con todo el escenario del momento. Es pura meditación. Así es como yo lo vivo. Eso es para mí el surf.

El principio causa-efecto

Pongamos el ejemplo de cómo funciona una borrasca. Los vientos que circulan alrededor de una borrasca soplan sobre la superficie del mar, transfiriendo energía del aire al mar, empujando y formando las olas. El viento atrapa la superficie del agua y la empuja, y las olas empiezan a crecer cada vez con más rapidez.

Cuanto más lejos de la borrasca, más ordenadas llegarán las olas. A esto lo llamamos mar de fondo. Por otro lado, están el tipo de suelo de la costa donde rompe la ola (arena, roca, coral, etcétera), la profundidad del fondo, la inclinación…

También inciden la velocidad y la dirección del viento: *off shore* (de frente a la ola, el idóneo para que la ola tenga más verticalidad en la pared y pueda aguantarla durante más tiempo), *on shore* (de espalda a la ola), *cross off* (cruzado de frente) y *cross on* (cruzado de espalda). Todo ello creará diferentes tipos de olas: huecas, planas o fofas, tubos, barras, rápidas, lentas, etcétera. Y dependiendo de la dirección que tome la rompiente: de derechas, de izquierdas o picos en ambas direcciones.

Como ves, hay múltiples factores que determinan si vamos a tener buen oleaje o no en esa deseada sesión de surf. ¡Y todo por una borrasca que está actuando a mil kilómetros de donde estamos! Todo se encuentra en esta red de suce- sos del principio de causa-efecto. Si cambiásemos solo una de esas condiciones, solo una, eso podría arruinar nuestra sesión de surf.

En cada causa han confluido otras circunstancias que han generado otros efectos, y estos han causado otros sucesos. Así es la vida. Y así es todo lo que nos pasa.

Intentemos analizar por qué yo no estaba en ese barco el día en que se hundió cuando todo lo previsto era que estuviera en él. Y para entender cómo todo lo que nos sucede es dependiente de otras causas y condiciones, permíteme que te cuente la misma historia con un formato distinto.

Cruce de caminos, red de sucesos

Una mañana cualquiera, un hombre en Ziguinchor se dirigió a recoger una furgoneta que le habían prestado. Habló con su propietario, acordaron un importe y condujo esa furgoneta rumbo a Usui y Boukot Ouolof a cargar mangos, papayas y arroz. Mientras, otro hombre acababa de levantarse y empezaba a repasar mentalmente la lista de cosas que quería hacer. En ese momento una mujer salió de su casa en dirección al puerto. Sabía perfectamente que sería un día largo y pesado: era el gran día. Entretanto, una chica estaba ayudando a preparar las maletas a sus dos sobrinos pequeños para un viaje que debían realizar al cabo de unas horas. Mientras todo esto sucedía, una familia de Usui se dispo- nía a subirse al coche para dirigirse al mercado de Ziguinchor, no sin antes pasar a visitar a un amigo que vivía a las afueras de esa ciudad. La mujer que se dirigía al trabajo acababa de llegar y abrir la oficina donde se despachaban los billetes para un barco que debía salir esa misma mañana. Allí se encontró con una gran cola de personas que deseaban ser atendidas y empezó su jornada.

Mientras el hombre ya había cargado de mangos y pa- payas la furgoneta y se dirigía a Boukot Ouolof a cargar el arroz, la familia de Usui llegaba a casa de su amigo, llamaba a la puerta y el hombre que estaba preparando la lista de cosas abría. En ese momento, la mujer que vendía pasajes para el barco empezó a liquidar esas reservas que nadie había retirado, puesto que ya no quedaba ningún pasaje más a la venta, se había vendido todo el día anterior, pero aún había muchas personas que querían encontrar plaza en ese barco.

Mientras eso ocurría y la familia de Usui y el amigo al que habían visitado se dirigían al mercado, la chica se dispuso a llevar a sus sobrinos a casa de uno de los amigos que viajarían con ellos a Dakar al cabo de unas horas, los dejó allí, que- dó con ellos en una hora concreta en el puerto y se dirigió a comprar algo que se le había olvidado. Al mismo tiempo, el hombre de la furgoneta, que ya había cargado también el arroz, se dirigía ahora hacia Ziguinchor cuando acudió a su mente un pensamiento con la imagen de un amigo suyo y recordó que también él tenía previsto viajar a Dakar ese mismo día. «Curiosa coincidencia», pensó. Como su amigo no tenía teléfono, pasaría a comentarle la posibilidad de concretar un encuentro en Dakar.

Cuando la mujer que vendía los pasajes de barco terminó de vender todas las reservas no retiradas, comunicó a toda la gente que aún hacía cola que no había ningún pasaje más, que el barco estaba lleno. Si querían, podían hablar con la tripulación para ver si había otra posibilidad. Mientras, la familia de Usui y su amigo, que ya habían ultimado

la lista de cosas que tenían que hacer en el mercado, se dirigieron al puerto a retirar una reserva que estaba a nombre del amigo con el que iban. Cuando llegaron, la misma mujer que había vendido todas las reservas les comunicó lo mismo que estaba repitiendo una y otra vez. Entonces, el amigo que iba con ellos se despidió y llamó a un taxi para llegar a casa antes de que una persona con la que había quedado hiciera acto de presencia.

La chica, que ya había terminado sus compras, se dirigía al encuentro que había acordado, al tiempo que el hombre de la furgoneta cruzaba los controles militares de la carretera de Usui, a escasos kilómetros de la casa de su amigo. Cuando ella llamó a la puerta, el hombre cuyo pasaje fue vendido a otra persona, el mismo hombre que visitó el mercado con la familia de Usui, fue a abrirla y le relató el problema que acababa de tener con su reserva. En ese momento, el hombre de la furgoneta aparcó el vehículo y llamó a la puerta de la casa de su amigo.

Y esa misma puerta que en ese mismo día había sido golpeada en tres ocasiones diferentes se abrió otra vez. Allí se encontraron el hombre de la furgoneta, el de la reserva vendida y la chica que acababa de llegar. El hombre de la furgoneta les comentó su inminente viaje a Dakar. La conversación que mantuvieron los tres, junto a todo lo sucedido en ese día tan ajetreado, precipitó la decisión de que los dos hombres viajasen a Dakar juntos, en la misma furgoneta cargada de mangos, papayas y arroz, en vez de hacerlo en ese barco.

Y si solo una de estas cosas que ocurrieron hubiese sucedido de un modo distinto, si la familia de Usui no hubiese ido a la ciudad, o a visitar a su amigo o hubiese llegado solo quince minutos más tarde… Si el hombre de la reserva hubiese salido solo quince minutos antes de casa para ir a buscar el pasaje del barco, o no se hubiese entretenido en el mercado, o hubiese ido a buscar el pasaje el día anterior o decidido viajar en la bodega de ese barco…

Si la mujer que vendía pasajes de barco no hubiese vendido el billete reservado, o si ninguno de los que estaban en esa cola frente a su mesa hubiese necesitado un pasaje para ese barco… Si la chica no hubiese insistido en que su amigo no viajase en la bodega de ese barco, o si le hubiese retirado ella el pasaje cuando compró los billetes para todo el grupo, o si no hubiese tratado de convencer a su amigo de que viajase a Dakar con el hombre de la furgoneta… Si el hombre de la furgoneta no hubiese tenido ese fugaz pensamiento o no hubiera visitado a su amigo antes de partir a su destino, o si lo hubiese

hecho con media hora de retraso, o no hubieran coincidido los tres en la misma casa y en el mismo momento…

Si cualquiera de estas cosas hubiese sido distinta o cualquier detalle modificado, yo, posiblemente, me habría subido a ese barco. Y ahora, presuntamente, no estaría escribiendo ni este suceso ni ningún otro, porque mis huesos estarían danzando en la oscuridad de la panza de ese buque hundido desde hace quince años. Pero no fue así, y las circunstancias decidieron separar el rumbo de lo que después ocurrió.

Y lo más curioso es que cada suceso acontecido confluyó en otros que, aparentemente, nada tenían que ver ni conmigo ni con la situación que estaba viviendo. La historia de acontecimientos que vivió cada uno de los protagonistas de este relato, desde el momento en que fueron engendrados hasta el instante en que confluyeron en lo que te he contado, todos estos fenómenos tienen también sus propias causas y efectos.

Y cada una de esas causas está conectada con otras circunstancias y otra infinidad de causas, porque si seguimos desenmarañando el asunto, encontraremos que tendría- mos que indagar en otras causas y otros efectos: que el barco estuviera construido; quienes lo decidieron, lo construyeron y todas las personas que intervinieron en el proceso, sus historias, circunstancias y hechos; que mis padres, y todos los padres de los padres, se conocieran y tuvieran hijos; todas las cosas que me han sucedido; todos mis ancestros y todos los ancestros de aquellos que, directa o indirectamente, han tenido contacto con alguno de los acontecimientos vividos por quienes puedan estar implicados en este suceso (que incluye los que viajaban y los que no viajaban en ese barco).

Perdona mi insistencia, no es que quiera que te pierdas en los confines del universo de la red de causas, condiciones y efectos, pero sí deseo que explores la grandeza del mundo fenoménico, el que se presenta instante tras instante a través de todos los fenómenos que vivimos. Tan complicado lo puedo hallar como simple se nos puede aparecer.

La vida es un continuo cruce de caminos en el que aparecen historias que aparentemente no tienen relación alguna, pero que terminan encontrándose en un mismo momento.

El origen de las cosas

Cuántas veces nos hemos preguntado: ¿por qué yo?, ¿por qué ahora?, ¿por qué a mí?, ¿qué hecho yo para que me suceda esto ahora?, ¿qué hice mal?, ¿por qué siempre me pasa a mí? Cuántas veces hemos afirmado: «No tengo suerte, me siento desgraciado, todo lo malo me pasa a mí», o martirizado con: «¿Por qué no me di cuenta?», «Si me hubiese levantado cinco minutos antes», «Si no me hubiese dejado las llaves en casa», «Si hubiese estado en casa cuando llamó», «Si lo hubiese acompañado»… Llenamos de sis nuestras vidas, maldiciendo todo lo que no sucede como habíamos previsto o agradeciendo no haber estado en el instante en el que se produjo un determinado incidente.

Las cosas suceden por muchas causas y condiciones, y estas, a su vez, están en contacto con otra infinidad de causas, la mayoría de las cuales no podemos ni llegar a imaginar que existen. Es una red inmensa de causas y condiciones interrelacionadas. Esto es así y no podemos hacer nada al respecto. Nos sucede y ya está. Tenemos que aceptar las cosas que nos pasan porque ya han pasado, ahí están, con todo lo bueno y todo lo malo. Y no podemos cambiarlo. Aceptar es el primer paso para luego poder transformar. Es decir, si acepto lo que no puedo cambiar, transformo lo que sí puedo. ¿Y qué es lo que transformo? La respuesta indicada para aquella situación y lo que ello ha generado en mí, la relación que me queda de todo ello. Además, esto conlleva poder tomar conciencia de que no hay nada de lo que nos pasa que sea capaz de alcanzar la existencia por sí sola, que siempre irá precedida de alguna otra que la ha causado.

Pero ¿qué pasa si hacemos lo mismo con un objeto, ya sea animado o inanimado?

Si miramos a un árbol, vemos en él una existencia intrínseca, que existe por sí misma. Pero el árbol existe de resultas de una combinación inmensa de causas y condiciones diferentes: hubo en su día una semilla que se convirtió en brote, y este brote pasó a planta, esta creció hasta llegar a árbol, con sus ramas y sus hojas, y de él brotaron flores, y de sus flores nacieron frutos, y de los frutos, semillas, y de las semillas…

Pero, además, están las infinitas condiciones que cooperaron en este proceso, como el agua, la tierra, los nutrientes, el viento, el sol, la lluvia, la humedad, una pisada fortuita de otro ser que enterró lo suficiente la semilla, ese pájaro que excrementó los nutrientes… Sin embargo, si observamos con profundidad, nos encontraremos que su materia está formada por átomos, y esos átomos están formados por partículas que viajan a la velocidad de la luz, y en sus núcleos se hallan otras partículas, llamadas elementales,

que se interrelacionan unas con otras en cada colisión, en cada movimiento, y que son a su vez dependientes de otra infinidad de factores…

Además, resulta que la palabra «árbol» no es más que una manera de referirnos a un proceso, un concepto que contiene esta infinidad de causas y condiciones, las cuales dependen de otras muchas, que hacen posible su existencia. Y que a cada instante cambia, está en movimiento, se transforma, nunca es lo mismo. Aunque nosotros solo veamos un objeto que está allí inmutable y que tiene existencia propia, no es así como ocurre. Todo tiene un origen interdependiente. Es así como se interpretan la existencia y la causa-efecto bajo el prisma de la filosofía budista.

Mirándolo desde la distancia, y volviendo al incidente del naufragio, resulta difícil intentar ver en qué punto se inició lo que desencadenó ese horrible suceso. En él podemos ver otras múltiples circunstancias y acontecimientos que, aparentemente, no guardan relación alguna. Comencemos en un punto o en otro, el resultado es que nada alcanza suficiente relevancia para ser considerado el origen de todo. Dentro de la red de sucesos, cada elemento precede a otro y está interrelacionado con muchos otros, y así sucesivamente, hasta el infinito. Y por más que escudriñemos, de cualquier lado surgen infinidad de causas que conducen a puntos cada vez más distantes en el espacio-tiempo. Allí podemos permanecer perdidos en el limbo de lo que está circunscrito a la razón, pero a lo mejor la razón no es tan útil como parece y es mejor emplearla para lo que fue creada.

Por otro lado, las cosas pueden verse desde diferentes puntos de vista. Algo que puede parecer desastroso resulta más tarde una causa cuyo efecto nos salva la vida. Causa: la demora en ir a recoger una reserva de un pasaje de barco. Efecto: han vendido la reserva y no puedo viajar con mis amigos en ese barco (lo que puede parecer desastroso, ya que todos lo teníamos previsto). Y eso está conectado con otros múltiples sucesos fruto de la ley causa-efecto mientras el barco se hunde.

Déjame que te cuente una fábula budista que toca de lleno lo que estamos hablando.

El granjero y su hijo

Érase una vez un anciano granjero que vivía con su hijo en una granja cercana a una pequeña aldea. Cuando un buen día el caballo del granjero se escapó, los vecinos se acercaron a expresarle su pesar por su mala suerte. Parco en palabras, el campesino respondió: «Ya veremos».

Cuando al día siguiente el caballo volvió a casa, trajo consigo a dos hermosos potros salvajes. Los vecinos, al enterar- se de la noticia, volvieron a visitar al granjero para felicitarlo por su buena suerte, pero este se limitó a responder: «Ya ve- remos».

Al día siguiente el hijo del granjero cayó derribado por uno de los potros salvajes y se rompió una pierna. Entonces los vecinos volvieron a visitar al granjero para mostrarle su pesar, pero este replicó de nuevo: «Ya veremos».

Estalló la guerra. Un día después, llegó a la aldea un banderín de enganche que reclutó y se llevó a todos los jóve- nes del pueblo, exceptuando al hijo del granjero, que tenía la pierna fracturada. Y cuando los vecinos felicitaron al granjero por la buena noticia, él respondió: «Ya veremos».

¿Es malo que nos pasen determinadas cosas? Quizá nunca lo sepamos, pero quizá nos salve de vivir otras mucho más difíciles. ¿Es malo que estalle una tormenta cuando teníamos programado pasar un día en la playa? ¿Es malo ponernos enfermos el día que teníamos previsto salir de viaje? ¿Es malo que un coche bloquee la salida del nuestro en el momento en el que teníamos que llevar a nuestros hijos a la escuela? ¿Es malo perder una reserva por no haber ido antes a buscarla? Todo está entre «depende» y «ya veremos».

Tan solo nos importa que nos pasen cosas que satisfagan nuestras necesidades más inmediatas, buscando eternamente que siempre sea así, porque nos hace sentir felices, aunque sea por pequeños instantes. Y cuando hemos previsto algo, nos enfadamos y nos volvemos casi insoportables si lo previsto no coincide con el resultado.

Y si buscamos el origen de lo que nos pasa, no lo encontraremos, ya que son tantas las causas que intervienen que es imposible dar con la inicial. En la meditación Vipassana utilizamos la atención plena a la respiración como medio de anclar la conciencia en el presente. Es lo único que puede aportarnos información directa, diferenciándola de la reacción que provoca esa experiencia en el organismo. Y a cada instante la experiencia inicial es distinta, porque cada momento es totalmente nuevo y diferente del anterior. Así es como empezamos a percibir el mundo y todas sus pequeñas cosas como algo inmenso y maravilloso, lleno de detalles y sutilezas que delatan la extraordinaria belleza que hay en su presencia consciente.

Volviendo la historia del Le Joola, si nos perdemos en indagar el porqué, cuándo se originó, por qué yo o por qué yo no, por qué esas víctimas, por qué tanto dolor…, posiblemente acabemos por no resolver estas preguntas, además de luchar por no aceptar algo que ya no podemos cambiar. Y nos martirizaremos con los síes o con los noes, nos culpabilizaremos, a nosotros y a otros, sentenciaremos y sufriremos un impacto tan

tremendo, tanto biológico (en el cuerpo) como psicológico (en la mente), que afectará al resto de nuestras vidas y a las de los demás. No entenderemos cómo de cruel puede ser la existencia y proyectaremos nuestros miedos, rabia, enfado, culpa y el propio hecho de no entenderlo hacia todas y cada una de las próximas percepciones. La vida será un antes y un después de ese incidente. Apareceremos de repente en la piel de otra persona, eso si no convertimos antes esa vivencia en un motor de destrucción masiva contra todo lo que no nos gusta. Amargaremos nuestra existencia y la de los demás hasta la saciedad. Ese podrá ser nuestro único objetivo.

¿Y el dolor? El dolor es nuestro y nosotros somos los únicos responsables de sanarlo. Si lo proyectamos, siempre tendremos la sensación de que alguien es culpable de todo lo que nos ocurre. El miedo es por culpa de… La rabia es a causa de… La tristeza es debida a… Somos nosotros quienes lo sentimos y de nosotros emerge esa sensación mental, nadie es culpable de que yo sienta de una manera determinada, ni yo mismo. Así nunca podré aliviar mi sufrimiento, solo le daré más intensidad, más sentido, y acabará gobernando mi vida y la de todos los que la comparten conmigo. Si entiendo que las cosas que siento, lo que llamamos tan fácilmente «mis sentimientos», son las reacciones automáticas e inflexibles que surgen desde el inconsciente como respuesta a lo que vivimos, comprenderé que justo aquí está la manera de transformarlos. En el fondo, nada de lo que siento tiene que ver conmigo ni con nadie, es solo un simple proceso inherente al ser humano. Entender que eso es así es comprender que esta es nuestra naturaleza. Y es el primer paso para po- der ir transformando esas viejas y conocidas reacciones en nuevas y frescas acciones.

Y ante un golpe como este, y ante todo lo que nos pase, la mejor acción es explorar lo que nos ha causado. Aunque pueda llegar a ser terrorífico, entregarnos a lo que sentimos, sin más dilación, directamente, con valentía y tesón, es la única manera de comprender, metabolizar y desencadenar respuestas. La razón principal o sustancial que ha causado lo que sentimos está ante nosotros en este mismo instante. Solo hace falta mirar hacia dentro, hacia las profundidades de ese gran desconocido, para hallar la relación que se ha construido con lo que ha pasado. En cómo nos relacionamos con lo que nos pasa está, precisamente, la respuesta a lo que nos pasa. Debemos dejar de lado el objeto que, aparentemente, lo está causando, el «culpable», y la cadena de reacciones que provoca rabia, culpa, enfado, pensamientos…, para así poder ver claramente la relación que tengo con todo ello.

Ahí está la clave del porqué me siento de esa manera y también está la libertad que obtengo para poder transformarla. No digo que sea fácil, pero en el fondo es muy simple.

Daños colaterales

La realidad se va construyendo instante tras instante, con cada respuesta y cada acción. Nada está predeterminado. Es como un camino que no está trazado y que se va construyendo a cada paso que damos.

Si en una conversación con nuestro amigo nos enfadamos por algo que nos ha dicho y soltamos ese enfado con una actitud agresiva e insultante, probablemente eso desembocará en una violenta discusión. Si, por el contrario, al notar que me he enfadado, en vez de reaccionar automáticamente, lo recibo desde una posición mucho más ecuánime, entendiendo de dónde viene ese enfado (que en realidad es una reacción automática y espontánea de mi mente a ese fenómeno), mi respuesta, probablemente, será más tranquila y desembocará en otra situación notablemente diferente. Eso ha cambiado el curso de los hechos. Mi respuesta a esa situación ha provocado que la realidad sea de otra manera, diferente. O sea, soy responsable de las respuestas que doy a los sucesos que se van presentando a lo largo de mi vida.

Y lo que es más: si mi amigo se ha sentido ofendido, agredido e insultado y esto le ha generado un estado de frustración que ha desembocado en rabia, todos los próximos contactos que tenga en los sucesos venideros, en el intervalo que sea de tiempo, estarán teñidos de rabia e irá impregnando de rabia cada paso que dé. Y esa rabia impregnará otros sucesos, generará más rabia a quien los perciba, con lo que se irá ramificando y amplificando de un suceso a otro. El efecto que ha generado una acción cometida por nosotros en un momento de la existencia ha viajado por el espacio- tiempo desde Barcelona hasta Australia en solo cuarenta y cinco minutos (pongamos que en una conversación telefónica mantenida por un individuo involucrado en esta red de sucesos) y por el camino ha arrasado todo lo que se ha encontrado a su paso.

Al final, de algo sí somos responsables, y es de la repuesta que vamos a dar a cada situación. Y mejor que lo tengamos en cuenta para no vernos atrapados en una vida que no reconocemos, desamparados por la desidia que dispone el azar, implorando y suplicando tiempos mejores y contaminando nuestra visión allá por donde pisamos.

¡La vida no se juega en una partida de dados!

Ser conscientes que lo que pensamos, decimos y hacemos generará efectos a gran escala en nosotros, los otros y el mundo. Cuanto más entendimiento tengamos de la verdadera naturaleza de lo que vivimos como realidad, de dónde proviene, de sus principios y leyes y de cómo construye la mente la percepción de esos fenómenos, más cariño vamos a poner en nuestras acciones, en lo que decimos, en lo que pensamos y en cómo lo compartimos. Porque lo que a ti te afecta a mí también me afecta. Y este cariño bañará de entendimiento los sucesos con los que contacte y todas las próximas percepciones. Es más importante ver de dónde sale cada respuesta que damos que la forma en la que se ha manifestado. Si las respuestas que vamos dando a cada paso emergen del amor, la compasión y la comprensión, da igual la forma que tomen, porque vienen de donde vienen y solo pueden causar más amor y compasión. Son la base de un próximo entendimiento.

Son tantas las cosas que no podemos controlar que, en nuestro afán por lograrlo, se nos escapa la vida. Y con ella la oportunidad de resplandecer en una existencia a veces dulce y otras severa, llena de belleza, detalles y sutilezas que son capaces de enamorar al más defensor de la desesperanza. Esta existencia funciona bajo sus leyes y causas, así que tratémosla con cariño y mucho cuidado, pues su paso marca el tránsito de esta conciencia identificada en un organismo, el «mío», el «tuyo» y el de «todos», y conforma, a su vez, algo que no abarcan las palabras. Solo en su presencia consciente y en su profunda comprensión hallaremos la libertad de poder transitar por ella sin que ninguna frontera divida nuestra marcha. Ahí está la auténtica libertad.

Apariencia

PARTE 1

Praia do Espelho

Me desperté de un sobresalto y me encontré de pie encima de la cama, sin saber nada de lo que estaba pasando. De hecho, en ese preciso instante fui consciente del sueño que estaba viviendo justo antes de ese violento despertar. El sueño no era claro, pero lo que sí sabía con certeza es que en él se oían sonidos sordos, como estruendos, ladridos, voces chillando y algún que otro grito. Mi corazón latía rápido y muy fuerte, era como si me golpease por todo el cuerpo; la respiración era rápida, potente y entrecortada. Mi cuerpo se estremecía con temblores involuntarios y tensiones por todas partes y noté un sudor frío en la cara y en el pecho, encima de una piel entumecida.

Mientras mi consciente me delataba todo un sinfín de sensaciones físicas intensas y desagradables, noté como si aún estuviese en un espacio intermedio, como flotando entre lo que estaba viviendo mi mente consciente y algo que procedía del inconsciente y que viajaba a una velocidad estremecedora. Quizá fueron solo unos instantes, pero yo los estaba percibiendo muy lentamente, como si estuviera viendo una película a cámara lenta.

De repente, como venido de las entrañas de lo desconocido, vislumbré una imagen nebulosa, una sensación que viajaba en ese espacio intermedio y que se apoderó de mí con un impacto muy intenso en el cuerpo: una cara tapada con un pañuelo (solo se veían los ojos ensangrentados) venía hacia mí enérgicamente, chillando no sé qué, mostrándome algo que sostenía entre las manos. Yo en ese momento aún andaba en la frontera de mundos paralelos que tienen lugar en el mismo instante.

Creo que no fui totalmente consciente de lo que estaba pasando hasta que noté un impacto fuerte en la cabeza. Caí al suelo, un par de golpes más en el lado derecho de las costillas y empecé a notar la sensación de que algo fresco descendía de mi cabeza y pasaba por mi cara hasta llegar al suelo. Era sangre y salía de mí. El impacto que sentí era el de la empuñadura de un revólver en la mano del que, a partir de ese momento y durante unas tres horas, sería uno de mis captores. Allí empezó la parte consciente de la historia, la de un asalto.

A partir de ese momento y en cuestión de segundos, me hice un mapa de lo que estaba sucediendo. Yo yacía en el suelo de la habitación, con un tipo con la cara tapada gritándome: «¿Dónde está el dinero?, ¿dónde tienes tus cosas?, te voy a pegar un tiro, ¿dónde tienes el dinero?», mientras me daba patadas en las costillas y me apuntaba todo el tiempo con un revólver gris oscuro como el tono de su piel. Era mi nueva sombra y así lo fue durante la mayoría de los momentos que aún estaban por venir. Había otro tipo rebuscando en mi pequeña mochila roja, que había dejado encima de una mesa.

Empezó entonces la respiración forzada. Me costaba respirar cada vez más y comenzaron las náuseas, el mareo, el sudor frío, la tos, los temblores, el miedo, el pánico; tenía todo el cuerpo contraído y la musculatura tensa, muy tensa, y empezaron también los pensamientos rápidos y muy intensos. La sensación era como eléctrica, como si tuviese descargas en diferentes partes del cuerpo. Y miedo, mucho miedo. No sabía qué hora era, pero, a través de la puerta abierta que daba al exterior y de las ventanas de la habitación, veía que todo estaba muy oscuro. Tan oscuro como la situación: ellos, sus pañuelos en la cara, sus revólveres, su piel, el aire y las cosas que ocurrían. Era como si la oscuridad tiñese cada instante de la realidad.

Mi sombra me levantó a golpes y me enseñó mi mochila roja, de la que el otro tipo ya había sacado la poca ropa que había y un pequeño fajo de billetes que había encontrado. Era poco dinero, no recuerdo la cantidad, pero rondaría los doscientos o trescientos euros entre reales brasileños y euros. No dejaba de preguntarme por más dinero y yo no tenía más que eso, al menos dentro de esa habitación: «No tengo nada más, eso es todo lo que tengo, soy turista, soy mochilero…».

Llevaba ya muchos años viajando, viviendo y trabajan- do en diferentes lugares del mundo, y debido a infinidad de experiencias vividas, muchas buenas y otras no tanto, había desarrollado varios sistemas de seguridad, que seguía como un protocolo para la propia supervivencia. Uno de ellos era con el dinero que ganaba. Nunca lo guardaba en el mismo sitio ni todo junto. Siempre buscaba varios lugares donde enterrar el dinero en paseos nocturnos y lo cambiaba de lugar una vez por semana como mínimo.

Eso me aseguraba que, si pasaba algo y podía contarlo, podría disponer de dinero en metálico suficiente para sacarme de un aprieto o poder salir de un lugar o país si así lo precisaba.

Pero dentro del protocolo de supervivencia estaba también el de disponer siempre de efectivo encima, en moneda local y divisa fuerte (dólares o euros), suficiente para dar

credibilidad a un plan o a una estrategia, comprar mi vida, poder salir de un lugar o pedir ayuda. Y en caso de un asalto, lo mejor es tener lo suficiente para salir de la situación de una manera creíble. Sé de varios asesinatos por llevar solo diez o veinte dólares encima, o nada.

Me encontraba en Brasil, en una pequeña y maravillosa playa llamada Praia do Espelho (playa del espejo), un lugar fantástico, en plena mata atlántica, a unos cincuenta kilómetros de Porto Seguro y a unos setecientos al sur de Salvador de Bahía, en el estado de Bahía. Llevaba ya unos meses viviendo y trabajando en una *pousada* llamada Pura Vida.

La persona que regentaba el local era Víctor B., un ciudadano estadounidense, de Key West, Florida. Había alquilado una casa colonial preciosa y grande en la playa y la había convertido en una pequeña posada con mucho encanto.

Volviendo a mi historia, mi sombra me sacó de la habitación y me tiró al suelo justo delante de la puerta de entrada, y allí me encontré con parte de lo que mis sueños me habían delatado. Ahí estaba Víctor, estirado en el suelo de esa pequeña terraza que daba acceso a las habitaciones del piso de arriba, muerto de miedo, llorando y temblando a la vez. Sé que cuando me vio eso le dio un cierto sosiego, como mínimo de no sentirse solo ante tanta violencia y tanto miedo. Después, mi sombra, a base de gritos y golpes, me avisó de que no me moviera, de que iba a matarme, y se apartó unos dos metros de mí en dirección a la escalera que daba acceso al camino.

En ese momento Víctor aprovechó para acercarse a mí hasta que los dos cuerpos estuvieron en pleno contacto. Esta nueva situación me ayudó mucho, ya que me vi obligado a centrar mi presencia en el momento. Estaba muerto de miedo y sentía muchas náuseas y empecé a intentar respirar profundamente. Me costó, pero poco a poco establecí contacto con mi respiración y con la de Víctor, que en ese momento era totalmente caótica.

Le susurré que respirase conmigo y empezó a hacerlo. Las sacudidas de su cuerpo, causadas por el terror de la situación, comenzaron a disminuir. Luego le vino la respiración angustiada, pero quizá no tan caótica. Algo estaba cambiando en él, el contacto que mantenía con mi cuerpo le dio cierta tranquilidad. A partir de ese momento empecé a tener otra visión de la situación.

Poco a poco fueron desapareciendo las náuseas, la respiración se volvió más rítmica, más estable, y tuve contacto con otras zonas de mi cuerpo que, hasta ese momento, tenía

totalmente desconectadas. Sentí el dolor en la cabeza, que aún ni siquiera había percibido, y el de diferentes zonas de los costados y la espalda a causa de las múltiples patadas y golpes con el revólver. Empezó a desaparecer el dolor de pecho que tanto me oprimía y mi mente estaba mucho más clara. Quiero remarcar que no estaba tranquilo, estaba a años luz de estarlo, pero sí que empezaba a tener otra perspectiva de la situación, más lúcida y, por supuesto, mucho más efectiva.

Mi sombra estaba hablando con sus socios de asalto, no sé cómo llamarlos, uno estaba debajo la escalera, otro en la mitad y él en el rellano de la terraza. Hablaban los dos que entraron en la habitación en la que yo estaba durmiendo. El que estaba abajo, en el camino de acceso a la posada, no abrió la boca. De hecho, no recuerdo oír su voz ninguna vez. Al lado del silencioso estaba el vigilante en el suelo. En ese momento, a través del espacio de la barandilla del balcón de la terraza donde estábamos, vi que estaba herido, porque tenía las manos en el estómago y no podía levantarse. Supuse que su estado maltrecho era fruto de un disparo, y supuse bien.

El que parecía que era el jefe del grupo acabó de descender la escalera y se acercó al vigilante, preguntándole una y otra vez: «*Cadê u dono?*» (¿Dónde está el dueño?). El vigilante respondió que no lo sabía y el jefe no paraba de amenazarlo con pegarle otro tiro, y esta vez de muerte.

Precisamente hacía un par de días que habían contratado al vigilante para controlar el acceso a la playa, justo delante de la entrada de nuestra posada. El motivo: una banda de asaltantes que estaban actuando desde hacía unos días en la zona de Porto Seguro, Arraial d'Ajuda y Trancoso. Habían cometido ya unos cuantos asaltos, con varios heridos y algún muerto. Sabíamos por las noticias que nos llegaban que la banda había empezado con más de diez asaltantes y a los dos días solo quedaban nuestros tres visitantes. Todo era muy confuso e incierto. Pero la verdad nunca se muestra desnuda.

El jefe reclamó a mi sombra que fuese con él a inspeccionar algo en el exterior de la posada. Antes de seguir sus órdenes, volvió a subir la escalera, nos regaló más patadas y gritos de que no nos moviéramos porque nos mataría, bajó la escalera y los tres desaparecieron en la oscuridad de la noche. Ese momento resultó ser clave y, la verdad, lleno de responsabilidad en la toma de decisiones. Resultaba que los asaltantes buscaban al dueño, el celador de la recaudación del negocio, y yo lo tenía justo a mi lado. Víctor, muy inteligentemente, se estaba haciendo pasar por un turista «gringo» y, de momento, nadie decía lo contrario, ni yo iba a hacerlo por nada del mundo.

En ese momento clave en el que los asaltantes no estaban en la escena, nuestro campo de visión se reducía a lo que estaba iluminado: la terraza, la escalera, la entrada del camino, una parte del aparcamiento y poco más. Todo lo demás estaba totalmente a oscuras, no se veía nada. Y tampoco oíamos nada, ni gritos ni voces, nada. En ese instante decidí incorporarme un poco para acabar de analizar la situación. No sabía de cuánto tiempo disponíamos para poder actuar. Empecé a incorporarme y vi algo que congeló el tiempo, todo se paró, incluso mi respiración, y hubiese jurado que también mi corazón.

Vi la silueta marrón con las patas blancas de Lio, inmóvil. Tuve una sensación como si un cuchillo se me clavara en el costado, en la zona del hígado. Lio yacía en el suelo. Me acerqué y comprobé que estaba muerto. Lo habían asesinado de un disparo con sus revólveres oscuros, gente oscura, de piel también oscura, con la cara tapada con pañuelos oscuros y en medio de la oscuridad de la noche.

Lio

Cuando llegué a esa playa, yo estaba viajando en bicicleta por Brasil, siguiendo siempre la costa desde Río de Janeiro. Recuerdo haberme enamorado totalmente, y en un instante, de esa playa de arena blanca, palmeras, mata atlántica, aguas turquesas, un par de pequeños ríos que desembocaban en el mar y casas con tejado vegetal y otras de estilo colonial. Es la llamada Costa do Descobrimento, donde desembarcaron los primeros españoles y portugueses en su viaje de descubrimiento del gran continente americano.

Ese día conocí a Lio. Apareció de repente y me ladró avisándome de que él estaba a cargo del lugar y que yo era un desconocido. Era grande, hermoso, con un porte elegante, ojos preciosos y brillantes, el cuerpo de color marrón con zonas blancas en el pecho y al final de las patas, de un blanco como la nieve. El primer ser que conocí en Praia do Espelho fue él. En ese momento nunca imaginé que se convertiría en alguien tan especial en mi vida. Esa noche también conocí a Víctor, con el que mantuve una larga conversación que desencadenó una historia que duró cerca de dos años, en los que viví y trabajé en su posada.

La amistad con Lio se fue forjando poco a poco. No era un perro muy sociable, pues tenía mucho carácter, pero la gente de la playa lo respetaba y él respetaba, cuidaba y protegía a sus lugareños. A cambio, tenía varias comidas al día, que le ofrecían desde

diferentes casas y posadas. Siempre andaba en la distancia y no dejaba que nadie se le acercase lo suficiente para tocarlo. El caso es que cada mañana me despertaba muy temprano, antes de las cinco, y salía a caminar por la playa para ver la salida de sol y hacer mi primera meditación. Y Lio empezó a seguirme cada día. Siempre guardaba una distancia prudencial, a veces lo perdía de vista unos minutos y volvía a aparecer por cualquier lugar de mi camino en la playa. Luego me sentaba a meditar y él se estiraba a cierta distancia y permanecía tumbado con la cabeza en dirección a mí durante todo el tiempo de la meditación, que podía ser de cuarenta y cinco minutos a una hora.

Luego me metía en el mar a nadar y de vuelta hacia la posada a desayunar. Y él me seguía también de vuelta. Veía muy poco a Lio durante el día, pues permanecía atareado con sus cosas hasta la noche, cuando siempre aparecía. Poco a poco, la distancia que guardaba en el paseo matinal era más corta. Yo lo llamaba y él no acudía, pero me daba la impresión de que, a su modo, me respondía desde la distancia. Hasta que un día, meditando, noté el peso de su preciosa cabeza en mi regazo. Solté una lágrima de eterna felicidad y así fue como dos seres se convirtieron en uno, con una resonancia tan brutal que me es difícil de explicar. Jugábamos, saltábamos, nos abrazábamos, corríamos, teníamos grandes charlas, meditábamos, éramos uno. Siempre he tenido la sensación de que en esta historia de amor el que eligió, educó, cuidó y sentó las bases para una relación basada en la confianza y el cariño fue Lio. Él me conoció solo en esa playa, decidió adoptarme en su pequeño clan y así nos convertimos en familia. Cada mañana, la gente decía que sabían dónde estaba yo o dónde había pasado la noche porque Lio dormía en la puerta del lugar donde yo me encontraba. Él siempre me cuidaba y procuraba por mí. En esa época, no tenía un sitio fijo en el que dormir, a veces aquí, otras allá, en casa de amigos, en la posada, algunas relaciones…, y Lio siempre me encontraba, dormía en el umbral de la entrada y, cada mañana, cuando salía hacia mis rituales matinales, se me tiraba encima mostrándome toda su alegría y su afecto y empezábamos juntos el día.

Esa fatídica noche, la noche del asalto, Lio estaba protegiéndome en la puerta de la habitación donde yo dormía, como cada noche, y lo mataron de un frío y rápido disparo. Así de fría es a veces la realidad.

Posibilidades infinitas

Al ver a Lio muerto y tocar su cuerpo aún caliente, me entraron arcadas y acabé vomitando. Una percepción de olor a muerte se me introdujo en los orificios nasales y me acompañó durante un tiempo. Tenía que tranquilizarme, esta- ba totalmente desbordado, dentro de una espiral caótica en la que no podía pensar ni hablar, ni siquiera respirar; tenía que terminar con esa situación y volver a contactar con lo que estaba ocurriendo. Me concentré en respirar profundamente para conectar con las sensaciones del momento y con la situación que estaba viviendo. Volví la cabeza para mirar adonde estaba Víctor y lo vi fuera de sí, llorando; su cuerpo se movía sin saber adónde ir ni qué hacer. De repente, se levantó, se dirigió al balcón de la terraza, subió a la barandilla y se lanzó. Debía de haber unos tres o cuatro metros hasta el suelo, que era de arena, pues no había asfalto alguno ni en la playa ni en los caminos de acceso a ella. Debió de caer mal, ya que oí su voz profiriendo diferentes maldiciones en inglés, pero también oí que se levantaba e intentaba caminar. Desde donde yo estaba era imposible verlo, solo podía oírlo. Eso creó bastante ruido porque no habían pasado ni cinco segundos cuando escuché la voz de mi sombra, que se acercaba rápidamente. Lo que siguió fue que se encontró a Víctor intentando escapar, medio herido por la caída, supuse entonces, y empezaron otra vez los gritos y los golpes. Víctor lloraba pidiéndole que lo dejasen marchar y, de repente, oí otra vez el terrorífico sonido del detonador del revólver. Otro disparo, la voz de Víctor lamentándose… Supuse que le habían disparado.

Oí pasos corriendo que se acercaban a la escalera y volví a estirarme boca abajo, tal como me habían dejado. Era mi sombra, que venía corriendo, gritándome todo el tiempo. Recuerdo que cerré los ojos fuertemente, intenté concentrarme en la respiración, deseando que todo acabase en ese momento. A veces incluso quería imaginar que solo era un sueño, una pesadilla, que despertaría y todo habría acabado, pero no fue así. En ese momento creí que iba a recibir un disparo, pensé que de esa no me libraba. Precisamente eso cambió toda la percepción de lo que ocurrió después.

A veces, la mente, sobre todo en situaciones límite, saca de lo más profundo una serie de armas para poder asegurar la supervivencia. Mi mente, a partir de ese momento, aceptó la situación con cierta calma, en un auténtico y profundo silencio. Mis percepciones sensoriales eran más claras, más nítidas y mucho más entendedoras. Mi capacidad de análisis y razonamiento era muy fluida, como si hubiese estado entrenado para vivir ese tipo de situaciones.

La aceptación profunda, como una posibilidad, de que esa noche muriera en el asalto hizo que contemplara de una manera mucho más clara otras opciones como realidades potenciales. Y eso me liberó de la esclavitud que el miedo y el terror estaban ejerciendo en mí. Parece complicado, pero es simple. Contemplar el espacio donde todo es posible, donde cualquier cosa tiene la capacidad de manifestarse en cualquier momento, nos abre la puerta a un mundo de infinitas posibilidades. Y eso nos aleja de la lucha por no aceptar lo que estamos viviendo, por duro y cruel que pueda llegar a ser. Esa lucha no hace más que limitarnos a ver la parte más pequeña e insignificante de la realidad, nos condiciona la percepción de los sucesos que están por venir y nos limita a reaccionar inconscientemente ante todo lo que ocurre, condicionados por esa percepción tan sesgada. La realidad es mucho más compleja y maravillosa, rica en detalles y múltiples formas.

Todo lo que siguió tuvo la violencia como testigo. Descubrieron a un turista brasileño escondido en una de las habitaciones que habían registrado; yo ya ni me acordaba de él. Mi sombra se enfadó muchísimo y le pegó una gran paliza que lo dejó inservible para su propósito de llevarse rehenes. A mí sí que me llevaron como rehén, pero me sentía lúcido, fuerte, ágil, aunque supongo que la pinta que tenía era horrenda, ensangrentado y magullado como estaba. El silencio, la capacidad de análisis, la mente clara, el ver permanentemente múltiples posibilidades que aparecían como de repente, sin preguntarme de dónde salían, me daba una cierta tranquilidad para poder estar en esa situación sin desbordarme.

Me llevaron a la Pousada do Baiano, que estaba vacía y cerrada por vacaciones. Después fuimos a la Posada del militar, la llamábamos así porque su propietario era un militar retirado con muy malas pulgas y pocos amigos en la playa. Él no estaba, pero sí su mujer, algunos trabajadores y tres huéspedes. Más golpes, más gritos. De allí se llevaron un buen botín, lo vi por la forma en que hablaban entre ellos. A la mujer y a los trabajadores de la posada les dieron una buena paliza, dos escaparon y el silencioso fue tras ellos, pero volvió en segundos. A los huéspedes los dejaron libres después de haber satisfecho sus demandas, vi que les entregaban bastante dinero en metálico. Y yo, testigo todo el tiempo de esa barbarie, pero silencioso, deseando que no hubiese más disparos ni más muertes. A partir de entonces empecé a aceptar los golpes como un mal menor, descubriendo el auténtico rol de nuestros visitantes venidos de la oscuridad.

Los visitantes

Mi sombra era el más escandaloso de todos ellos, el que más chillaba y el que más pegaba, el más bruto y violento, creo recordar que solo le vi los ojos un instante, antes de recibir el primer golpe en la cama, y quizá otra vez, pero aparté inmediatamente la mirada porque eso lo ponía muy furioso. Era el más alto de los tres, sin serlo demasiado. Delgado, pero fibroso y ágil, diría que era bastante joven por la forma en que se movía. Tenía miedo, esto lo noté todo el tiempo; estaba muy nervioso y se sentía inseguro con los otros dos. Me llegaban rápidas impresiones de la relación que tenían entre ellos y diría que no hacía mucho tiempo que se conocían, quizá desde cuando armaron el grupo de asalto. Luego estaba el jefe, un tipo muy curioso. Era el recaudador; él iba persona por persona reclamando la recaudación, enseñando el revólver y profiriendo golpes y amenazas de pegar un tiro a aquel que escondiese algo. Era el que mandaba, daba órdenes precisas a cada uno de los otros dos. Y si había que aumentar la violencia, comenzaba él, pero rápidamente acudía mi sombra en su ayuda y asumía el papel.

Se lo veía curiosamente tranquilo, pero era una tranquilidad engañosa, como contenida, ya que en el fondo se mostraba algo alterado. Creo que asumía muy bien su rol de líder en el equipo, y eso significaba que debía mostrar a los otros dos que tenía las cosas controladas, pero se notaba que eso le costaba mucho esfuerzo, allí estaba su debilidad. Nunca le vi los ojos, de hecho, creo recordar que nunca se dirigió a mí; cuando precisaba algo de mí, daba órdenes a mi sombra, que se encargaba de transmitírmelas con mucho esmero. Era un poco más bajito que mi sombra, también delgado, pero más fuerte, más musculado. Se movía con mucha seguridad, o eso parecía.

Por último, estaba el silencioso. Era realmente silencioso, que yo recuerde, nunca le oí la voz. Él era el pistolero, el que disparaba sin terciar gesto ni palabra, a él sí que le vi los ojos, y más de una vez; de hecho, en el momento en que comprendí cómo se relacionaban y los roles que tenía cada uno, decidí ocuparme solo de él, de dónde estaba, de qué hacía y de adónde iba. Olía a muerte y su mirada era fría y oscura, miraba siempre fijamente y estaba todo el tiempo un poco apartado de donde sucedía la escena principal.

Recuerdo que el blanco de sus ojos era de un blanco nuclear, diferente a los de mi sombra, que los tenía ensangrentados, como heridos en rojo. Era el más bajito de todos y estaba muy fuerte, muy musculado. Así como a los otros los vi varias veces con el

revólver en la cintura, nunca vi que él lo soltara. Y normalmente estaba quieto, a un lado de la escena. Entendí desde lo más profundo de mi ser que si esa noche me disparaban, sería él quien lo haría. Era un conocimiento intuitivo, pero que iba cobrando fuerza, por eso me dediqué a observarlo minuciosamente.

La intuición es algo que no viene por razonamiento, es una impresión de algo que sabes con todo tu cuerpo, pero que no es un conocimiento intelectual, viene de mucho más adentro y es la más sabia de todas las razones.

Siempre que cambiábamos de escena, de una posada a otra, recorriendo las diferentes estancias de los sitios que visitábamos, incluso entramos en la casa de un vecino, mi sombra me llevaba delante. Cuando llegaba el momento de la recaudación, reunían a todo el personal que encontraban y me obligaban a estirarme boca abajo, para así dificultar mi huida. Mi mente no me impulsaba a huir todo el tiempo, aunque siempre observaba las diferentes posibilidades que me ofrecía la situación. Comprendí intuitivamente que en algún momento vería cómo salir de esa pesadilla, y tenía que estar preparado y lúcido para verlo claramente.

En la última posada, la del militar, estuvieron muy nerviosos. La cosa estaba cambiando, algo les decía que no les quedaba mucho tiempo. Y lo decían explícitamente. De vez en cuando, el silencioso salía de la escena, solo o con el jefe, y se perdían en la oscuridad. A veces se oían gritos o voces y luego volvían. A esas alturas, yo solo sabía lo que habían visto mis ojos: el guardia herido de bala, Lio muerto, el huésped de nuestra posada destrozado de una paliza, la mujer del militar malherida a golpes y los tres trabajadores de la posada del militar arrinconados y asustados. No sabía nada de Víctor, creía que le habían disparado, quizá estaba muerto o solo herido.

La huida

Y llegó el momento de la huida, pero no de la mía, por lo menos de momento. Se hicieron con las llaves del todoterreno de la mujer del militar y mi sombra me obligó a subir con ellos tres en el coche. Otra vez tuve esa sensación de frío escalofriante, esa sensación eléctrica que bañaba mi cuerpo de manera intermitente. Subir a ese coche en ese momento no era la mejor idea. Era la peor de las posibilidades, pensé entonces. Pero siempre hay alguna peor: podría estar muerto o intentando sobrevivir con una bala en el estómago tirado en cualquier matorral. Mi sombra me encañonó en la cabeza con su

revólver para recordarme que la otra opción era terriblemente peor. Entré en la parte de atrás, cómo no, al lado de mi sombra. El jefe era el conductor y el silencio- so iba de copiloto. No era casualidad que el rehén que se llevaban fuera el único que no era brasileño. En ese momento en la playa, por lo menos en los escenarios donde acontecieron los hechos, solo Víctor y yo éramos extranjeros.

Arrancaron a toda prisa y empezamos a subir la montaña por el único camino que salía de la playa. Íbamos muy rápido, demasiado, pensé yo, por una pista de tierra de unos veinticinco kilómetros con tramos en muy malas condiciones. De hecho, en época de lluvias, a veces era casi imposible llegar en todoterreno. En el cruce con el camino que lleva a Caraíva y a Ponta do Corumbau, tomamos la dirección de Trancoso. Yo llevaba la cabeza baja, mi sombra estaba cada vez más nervioso. Había algo que los inquietaba mucho. Hablaban muy alto, se recriminaban cosas, a veces chillaban, y mi sombra lo pagaba conmigo. Entonces lo entendí: ahora eran ellos los que estaban siendo perseguidos. No veía nada, pero intuí que la gente de la playa, gente a la que yo conocía, algunos de ellos amigos míos, había empezado a actuar. Y los estaban persiguiendo.

Todo tiene su lado bueno y el otro no tan bueno. Que tu gente esté tratando de dar caza a los asaltantes para rescatarte, eso es bueno. Pero que tú estés entre ellos, en el mismo coche, huyendo a toda velocidad, eso no lo es tanto. El coche derrapaba todo el tiempo, incluso chocamos varias veces con los márgenes de la pista o con algún árbol, pero enderezaban el coche y de vuelta al camino. Alcé un poco la cabeza para ver dónde estábamos, conocía bien esa pista, normalmente acompañaba a Víctor en las compras tres o cuatro veces por semana. Entonces vi que se habían qui- tado los pañuelos de la cara, ahora ya no parecían esos bandidos que yo recordaba de las películas de *cowboys* con las que me crie. Eso no era tan bueno, representaba que yo no tenía que ver sus caras. Ahora que ya nos conocíamos todos, su suerte se convirtió también en la mía. Y aunque nunca lo hubiese elegido así, tuve que aceptar esa nueva situación.

Empezaron los pensamientos rápidos con imágenes previsoras de lo que podría venir después, como, por ejemplo, que teníamos que pasar a esa velocidad por Itaporanga, un pequeño asentamiento de casas humildes en plena mata atlántica, donde vivían unas ciento cincuenta personas. También nos quedaba la Fazenda dos Búfalos, donde el camino se convierte en una bajada repleta de aberturas profundas y llenas de agua en la parte más baja.

La cosa se complicaba cada vez más. Mi mente analizaba imágenes, las convertía en datos y creaba constantemente sensaciones desagradables, pero siempre retornaba a una sensación fría y a la vez tranquilizadora, de cierta seguridad. Era como un estado de semicalma en el que podía estar con todo aquello sin caer en el caos y el desbordamiento, que es el que te hace cometer errores de difícil arreglo. Y con la intuición totalmente asentada de que aún faltaba por manifestarse mi salida a todo aquello, que todo el tiempo que llevaba viviendo aquella experiencia desde esa nueva perspectiva más amplia y tranquila daría sus frutos de un momento a otro. Y así sucedió.

Pasamos Itaporanga a toda velocidad. Al cabo de unos kilómetros, justo en un tramo del camino donde hay un árbol en medio que hay que esquivar, el jefe dio un volantazo demasiado brusco, golpeamos el margen, que en ese trozo es muy alto, el coche se levantó y volcamos de lado, precisamente del lado en el que iba yo. Todo pasó muy rápido, y en un momento estábamos volcados. Yo me di un fuerte golpe en la cabeza que me dejó bastante aturdido, lo suficiente como para perder la conciencia unos segundos. Cuando la recuperé, noté el peso de mi sombra encima. Y allí se materializó mi salida. Cerré los ojos y me hice el inconsciente. Oía que empezaban a moverse y a llamarse, mi sombra comenzó a levantarse, pisando todo mi cuerpo, abriendo la ventana de la puerta que estaba mirando al cielo, me gritó y me golpeó con los pies para comprobar si estaba consciente o no, y ni siquiera me moví. Literalmente me hice el muerto.

Salieron del coche rápidamente, sabían que no tenían mucho tiempo, no sin dejar a uno de ellos dentro malheri- do. Era el silencioso, que no respondía a sus llamadas, quizá era verdad que era mudo o que realmente estaba muy herido, no lo sé, pero lo que sí sé es que allí lo dejaron. El jefe y mi sombra huyeron del lugar a toda prisa. Pude escuchar cómo se alejaban y empecé a experimentar una sensación de alivio, más bien de liberación, como cuando alguien te suelta después de haberte agarrado con todas sus fuerzas. Aún no estaba seguro de si todo había terminado; el silencioso todavía estaba en el coche, y aunque solo veía parte de su cabeza, no se movía. Intenté moverme, pero fue en vano, mi cuerpo no respondía a mi voluntad de hacerlo, de salir de allí, simplemente estaba exhausto. Ya no tenía más fuerzas.

Y la energía que necesitaba para salir de allí era mucha. Estaba situado en el lado de la puerta obstruida en una extraña posición. La única salida que veía posible era escalando hasta llegar a la puerta del otro lado, y la veía muy lejos. Tendría que salir por la

ventana, tal como lo había hecho mi sombra, ya que supuse que abrir una puerta pesada en contra de la gravedad sería una tarea muy ardua.

Sin más posibilidad que la de esperar a que llegara alguien, y estando seguro de que en los siguientes minutos acudiría la caballería al rescate, me solté definitivamente. Y comencé a ser consciente del dolor en mi cuerpo, como si hubiera estado desconectado de las sensaciones físicas durante todo ese tiempo. Ahora acudían a mi conciencia y centraban mi atención. Al mismo tiempo sentía la necesidad de descansar, estaba exhausto y deseoso de encontrarme con gente querida, necesitaba abrazar a alguien urgentemente, que me cuidaran, oír que todo había pasado, sentirme seguro, protegido y querido, llorar, acurrucarme. Cuánto deseo sentí en esos momentos…

El rescate

No pasó mucho tiempo hasta pude oír el motor de varios coches que se acercaban; en ese momento sentí que se estaba abriendo otro capítulo de la misma historia. La parte más dura se alejaba y ya se fundía con el entorno; se iniciaba una nueva escena en la que yo podría descansar y dejar de ser uno de los protagonistas.

Lo que siguió es en parte dulce. Amigos y conocidos de la playa me sacaron de ese coche y me llevaron al hospital. Víctor estaba herido en uno de los coches. Me trasladaron al hospital de Porto Seguro, a unos treinta kilómetros de donde estábamos. Allí pasé tres días recuperándome de algunas heridas. Un amigo de la playa me contó en una de sus visitas que, cuando llegaron al lugar del accidente y me hubieron sacado y cargado en el otro coche, sacaron a rastras al silencioso, lo despertaron de su seminconsciencia y lo mataron de un tiro. Persiguieron a los otros dos por el bosque, les dieron caza y los llevaron a la playa de nuevo. Al final, también los mataron. Prefiero no contar lo que, al cabo del tiempo y debido al estado de embriaguez de un lugareño, acabé sabiendo de la suerte que corrieron esos dos pobres tipos una vez que los retornaron a la playa. Al final el silencioso es el único que murió en silencio. «Es la ley de la playa –me dijeron–, tenemos que mostrar que en esta playa nadie queda impune de sus actos, para que a nadie más se le ocurra venir aquí a imponer su ley.»

La resaca

Durante mucho tiempo me costó dormir tranquilo; me despertaba sobresaltado cada noche, más o menos a la misma hora, y a veces salía de la habitación para poder comprobar si todo estaba bien o simplemente salía a buscar refugio entre los árboles y los matorrales sin razón aparente. Otras noches me quedaba en silencio, acurrucado, escuchando los sonidos de la noche, muchos de los cuales los percibía como sospechosos, intentando tomar conciencia de mi estado mental, del miedo, para así poder aceptarlo y llegar a calmarme. Y al principio no lo conseguí. En las primeras semanas nunca tuve la sensación de estar tranquilo, sobre todo cuando caía la noche. Decidí quedarme en la playa todo el tiempo necesario hasta poder sanar ese estado que me era tan extraño. No recordaba haber tenido nunca esa sensación de miedo, ni en mi infancia, pero, por alguna razón que se escapaba a todo entendimiento, en ese momento de mi vida me tocaba trabajar con él profundamente, desde sus entrañas. Y así lo hice.

Sentía profundamente la falta de Lio, no había día que no lo llorase en silencio por algún rincón de la playa. Me costó volver a relacionarme desde el sentimiento puro con la gente que estuvo involucrada en el suceso, no entendía ni quería aceptar que las cosas hubiesen ocurrido de ese modo. Sentía compasión por la gente que había sufrido, y mi sombra, el jefe, el silencioso y Lio estaban entre ellos. Durante un tiempo me sentí aislado, parecía que todo el mundo, excepto yo, entendía las cosas de esa manera tan particular. Y veía los ojos de muerte del silencioso en muchas caras conocidas, y amigas; eso es lo que más me rompía por dentro. Por un lado, no quería formar parte de algo que me repugnaba y, por otro, sentía hacia ellos un sentimiento de profundo cariño. Los detestaba y los quería al mismo tiempo. Luchaba contra ello constantemente. ¿Cómo podía querer y convivir con la gente que me había producido ese sufrimiento? Eso, en el fondo, me convertía en cómplice de algo sencillamente asqueroso y me aislaba cada vez más.

Allí empecé a comprender profundamente, no solo intelectualmente, que las cosas no son blancas o negras, que la línea que separa un lado del otro de las cosas es tan fina que ni siquiera podemos verla. Que la tierra contiene el cielo, que el blanco contiene el negro, que la izquierda contiene la derecha, que el lleno contiene el vacío y que arriba contiene abajo, que no podemos aislar las cosas solo porque las conceptualicemos de ese modo. ¿Cómo podía convivir con lo que pasó si no entendía por qué? Me obligué a quedarme más tiempo en la playa para poder sanar todo lo que me estaba pasando y, sobre todo, para perdonar. Y descubrí que perdonar también me incluía a mí, porque

había algo que me hacía creer en mi extraña complicidad en aquel suceso. Aquí está otra vez la línea fina que separa las cosas: perdonar a los demás incluía perdonarme a mí. No había separación entre yo y los demás, solo existía la acción de perdonar. En el fondo, me sentía también culpable de la muerte de los tres visitantes y de Lio. Me quedé un tiempo más en la playa, lo que me ayudó a sanar todas esas cosas que no comprendía y que no aceptaba, hasta que sentí que volvía a vivir con apertura las nuevas situaciones que estaba viviendo.

Y ese perdonar se transformó, más tarde, en simplemente aceptar y comprender que las cosas se producen de una manera que escapa a nuestro control y a nuestro entendimiento, que las cosas son así y que lo único que podemos hacer es transformar la relación que tenemos con ellas, lo que nos producen.

Pero aún ahora, mientras escribo estas líneas, siento profundamente este capítulo como algo que ha dejado poso, y como todo poso, cuando se agita, se remueve y se confunde con las circunstancias del momento.

PARTE 2

Laboratorio de experimentación con la realidad

Vivimos en un mundo donde la forma en la que se manifiesta cada fenómeno y cada situación es la que marca y determina la experiencia que tenemos de ello. Dependiendo de la forma que tomen las cosas y los sucesos que vivimos, sacamos un significado y entendimiento u otro. Las cosas son como las vemos, esa es nuestra realidad. Nuestros juicios, valoraciones, acciones y reacciones dependen de la forma que ha tomado aquello que se ha manifestado. Ya sea una persona, una cosa, un lugar o una situación, todo tiene una forma; así es el mundo fenoménico, el mundo de las formas, el mundo en el que vivimos.

Desconocemos si detrás de todo eso se esconde algo más complejo, algo más rico en esencia que llene de entendimiento y significado aquello experimentado. Y nos quedamos con una ínfima parte de ello, solo con la apariencia que ha mostrado. Pero eso no tiene por qué significar que esa apariencia es todo lo que hay detrás de esa forma.

Existe un mundo mucho más complejo y rico en detalles y sutilezas. Ese mundo convive en paralelo con el de las for- mas y las apariencias. En él podemos experimentar la vida desde una base más sólida y amplia y entender la existencia des- de una profundidad jamás sospechada. Solo con hacer el ejercicio de trascender las formas experimentaremos la vida a través de un universo majestuoso de múltiples posibilidades que se abren a cada instante percibido.

Pero transcender el mundo de las formas no es fácil. Primero tenemos que entender qué es la apariencia de aquello que creemos real, de dónde surge, y entender cómo funciona la mente, ese proceso que crea la realidad que vivimos a cada instante.

Bienvenido al espacio donde todo es posible, donde hallarás un universo de realidades potenciales que aparecen y desaparecen a una velocidad vertiginosa. Abre la puerta y sumérgete en él, pero no tengas miedo: en el camino está el descubrimiento.

Eso llamado tiempo

Tal como nosotros interpretamos el tiempo, y partiendo desde este mismo instante, el pasado va hacia atrás y el futuro va hacia delante. Porque nosotros interpretamos el tiempo de manera lineal, como algo que corre de adelante a atrás, y viceversa. La única diferencia que separa el pasado del futuro es la posición en la que estamos en el momento en que se produce el fenómeno mental. Si traemos a la mente algo que va hacia atrás en la línea del tiempo, la sensación es que recuperamos algo del pasado. Si va

hacia delante, la sensación es que proyectamos algo hacia el futuro. La posición en la que estamos cuando experimentamos la sensación es siempre ahora, el mismo instante en el que aflora esa sensación, y a eso lo llamamos presente. Hasta aquí, ningún misterio. Así es como experimentamos esa realidad referente al tiempo.

La cosa se complica cuando queremos explorar una visión más profunda de esa realidad. Cada vez que recordamos algo del pasado, lo que hacemos es traer al presente lo que pertenece a la memoria. Nuestra mente no entiende de pasado ni de futuro, ella siempre está en el presente, para ella cada instante es presente, sea cual sea el contenido que se manifieste. Lo que producen el pasado o el futuro es la sensación que nos deja la experimentación del recuerdo (pasado) o de la expectativa (futuro) en el presente. Y eso, lejos de facilitar una comprensión dinámica y compleja de la realidad, nos confunde hasta tal punto que nos esclaviza y nos encierra en un campo de batalla en el que los sucesos, y su relación con el tiempo, se convierten en nuestro gran enemigo.

Nos falta tiempo: «Si tuviera más tiempo», «A ver si encuentro tiempo», «Ganamos tiempo»… Simplemente, nuestra relación con el tiempo es muy poco sana. Estamos luchando constantemente en contra de una sensación, y esa sensación la produce la mente. Y la batalla está perdida de antemano, pues no podemos hacer nada para ganar al tiempo porque, tal como lo conocemos, no existe. Y luchar contra un enemigo inexistente es una auténtica locura.

Mientras escribía estas páginas relatando el suceso del asalto, mi mente estaba reviviendo una situación que pertenece a la memoria, pero la estaba viviendo en el presente. En cada instante, la mente respondía a todo lo que se manifestaba en ella en el riguroso presente. Para mi mente eso estaba pasando en ese momento.

Si hace catorce años viví una situación y ahora la recuerdo, a efectos de la mente la estoy viviendo ahora. Así de simple.

Eso llamado mente

La mente es el proceso corpóreo en el que se da respuesta a los estímulos que entran en la conciencia a través de cualquiera de nuestros sentidos. Vista, oído, gusto, olfato y tacto son los cinco básicos. Además, existen otros dos: las sensaciones físicas, el sexto sentido, y la propia mente, el séptimo. Cualquier sensación física que se produzca en el cuerpo (picor, quemazón, cosquilleo, presión, entre otras) es, a la vez, un estímulo al que

la mente da respuesta, así como lo es cualquier contenido mental (pensamiento, imagen, recuerdo, expectativa, etcétera). Conocemos la vida y el mundo a través de estos siete sentidos y damos constantemente respuesta a cada uno de ellos.

El proceso de la mente tiene tres fases. La primera, la fase de contacto, es en la que uno de los sentidos y su objeto entran en contacto con la conciencia (el sentido de la vista y su objeto, estas palabras que estás leyendo entran en la conciencia).

La segunda fase, la condicional, es la de la percepción de ese estímulo, que da lugar a una sensación tanto física como mental, y eso provoca una reacción en el organismo (una vez que estas palabras son percibidas, generan una sensación y provocan una reacción). Percepción, sensación y reacción. A esta fase se la llama *condicional* porque el sistema perceptivo genera una etiqueta de agradable, desagradable o neutro, dependiendo de cada organismo. Y, en función de la etiqueta perceptiva, la sensación y la reacción serán también agradables, desagradables o neutras.

La tercera y última fase, la de apego, es la energía motora generada en la última reacción, que condiciona el siguiente estímulo percibido. Es un círculo que va dando vueltas y que se retroalimenta a sí mismo. Mi estado reactivo va a condicionar las siguientes percepciones.

Si mi última reacción ha sido desagradable, esta va a condicionar la percepción del próximo estímulo con la etique- ta de desagradable, y la sensación y la reacción serán también desagradables y generarán aversión. Si, por el contrario, mi última reacción ha sido agradable, la percepción, la sensación y la reacción del próximo estímulo también serán agradables y generarán deseo.

Hay una pequeña parte de nuestra vida mental que es consciente, es decir, es conocida por nosotros. Pero la mayoría de ella es inconsciente: damos respuesta a los estímulos que se presentan con informaciones y programas grabados previamente a lo largo de toda una vida, información genética, herencia cultural, etcétera.

Así funciona ese proceso al que llamamos mente.

Eso llamado realidad

Somos el resultado de todas las experiencias vividas, tanto conscientes como inconscientes. Y todo lo que vivimos está afectado por ese proceso condicional de la mente.

La percepción de la realidad es totalmente subjetiva, puesto que no depende de la propia realidad, sino de lo que ella está causando en nosotros. Es como un velo que empaña la riqueza y la complejidad cambiante de cada momen- to, con la opinión que tenemos de ella, con lo que nos origina. La realidad que percibimos es solo un pequeño bocado de esa realidad.

Pero la realidad es mucho más compleja, maravillosa, rica en detalles y sensaciones y nos aporta una lectura más abierta de lo que está pasando en cada momento. Y es en ese espacio abierto en el que podemos percibir algo que, en definitiva, se parece más a lo que está teniendo lugar realmente. Eso lo cambia todo.

Digamos que la aparición de esos tres sujetos en mitad de la noche es un hecho. Allí estaban, con sus cuerpos, sus vestimentas, sus revólveres y los pañuelos tapándoles la cara. Eso no lo vamos a discutir. Cuando comienza el asalto, y mientras yo duermo, la parte consciente de mi mente no tiene contacto con ellos: a efectos de realidad, no existían. Pero hay una parte, la mente inconsciente, que sí empezaba a registrar sus andaduras. ¿Recuerdas cuando, describiendo el principio del suceso, te comenté que noté como si estuviese en un espacio intermedio, como «flotando entre lo que estaba viviendo mi mente consciente y algo que procedía del inconsciente y que viajaba a una velocidad estremecedora»?

Pues bien, en ese momento estaba viviendo entre sueños una parte de esa realidad. Mi mente, a través de los senti- dos, estaba procesando información que provenía de lo que estaba pasando. Esta información entraba en la mente inconsciente y era procesada sin que yo fuese consciente de ello.

Para mi realidad consciente eso no estaba ocurriendo. En mi experiencia, mi realidad subjetiva estaba haciendo consciente un sueño en el que, de una manera confusa, se oían gritos, sonidos como petardos y ladridos, y mi cuerpo estaba reaccionando a esa realidad del sueño con sudores, temblores y el cuerpo entumecido, tal como lo estaba viviendo. Pero nuestra mente tampoco entiende de sueños. Para ella un sueño es tan real como el desayuno que tomamos cada mañana. Al despertarnos somos conscientes de que estábamos dormidos y transformamos la vivencia en un sueño, aunque nuestra mente y nuestro cuerpo hayan vivido esa experiencia como real, con todas sus reacciones, emociones, sensaciones y percepciones. La única diferencia entre un sueño y algo que no lo es está en las posibles consecuencias que pueda tener.

No tiene las mismas consecuencias soñar que me caigo por un precipicio y me rompo medio cuerpo que caerme por un precipicio y romperme medio cuerpo. En uno puedo salir empapado de sudor y alterado, en el otro la cosa cambia.

O sea, que ya estaba viviendo ese asalto como una realidad inconsciente antes de que yo fuera consciente de lo que pasaba. Para mi mente consciente el asalto no era real, pero mi mente inconsciente estaba reaccionando a lo que se estaba produciendo en él. Aquí hay un espacio de tiempo lineal en el que las dos realidades, la de la mente consciente y la que está viviendo la mente inconsciente no coinciden.

Tomemos como referencia, de forma muy básica, que la mente consciente es lo que aparece como realidad aparente, el mundo tal como lo conocemos, y la mente inconsciente, como lo que no aparece en ese conocimiento, la realidad compleja. Las dos impactan en el organismo, el cuerpo y la mente, y las dos obtienen respuesta de él, la reacción. Pero solo una es la que conocemos, la otra entra en un mundo desconocido para nosotros, para ese «yo» que llamo «Manel». Pero lo bueno del caso, y es aquí donde entra la complejidad, es que nuestro organismo sí percibe esa otra realidad e incluso le da respuesta.

Avancemos un poco más en la historia y vayamos al punto en el que empiezo a ser consciente del asalto y de que estoy metido en un buen lío. Mi cuerpo estaba somatizando toda la experiencia con náuseas, mareo, sudor, tos, temblores, etcétera.

La reacción que toda la experiencia estaba causándome en el cuerpo y la mente era inconsciente, yo no decidí en ningún momento respirar rápido, tener náuseas o marearme; todos esos fenómenos estaban teniendo lugar sin mi consentimiento, de hecho, hubiese dado todo lo que tenía en el mundo para no estar allí sintiendo eso. Y «yo» no pintaba nada, porque nada de lo que «yo» hubiese deseado se estaba produciendo, simplemente era un pozo en el que abocar todo lo que estaba sintiendo. Una vez más, el proceso inconsciente reinaba en aquel lugar y el «yo» estaba desaparecido, huido, amedrentado, era solo un cúmulo de reacciones automáticas que se manifestaban una tras otra; era un espectáculo que funcionaba a la perfección.

Es así como nos pasamos gran parte de nuestra existencia, funcionando de manera automática, reaccionando a todo con las informaciones de reacciones pasadas, grabadas en nuestro organismo. Gran parte de lo que decidimos, hacemos, pensamos o sentimos forma parte de esas reacciones que ya tenemos previamente memorizadas. La mente, a

través del cerebro, busca similitudes en experiencia previas, hace valoraciones y ofrece un resultado como respuesta a ello. Y eso es lo que somos en gran parte. Nada más.

La memoria implícita y el inconsciente

Esta mañana he ido a patinar con el *surf-skate*, una nueva modalidad de *skate* que emula las sensaciones del surf, pero en el asfalto. Había quedado con mi amiga Sonia para charlar y caminar por el paseo de la playa donde vivo, y decidí ir patinando desde casa. Al llegar a la altura donde ella me esperaba, quise esquivar un bache que hay en medio del pavimento. Calculé mal la maniobra y la rueda delantera izquierda de mi *skate* chocó con el bache. Esto paró en seco el *skate* y yo volé por los aires hacia delante.

Según la explicación de Sonia, por unos instantes volé en posición horizontal, tal como lo haría Superman, a una cierta distancia del suelo. En esos momentos Sonia tuvo infinidad de pensamientos automáticos que preveían lo que sucedería tras mi aterrizaje forzoso: muñecas rotas, manos peladas, golpe en la barbilla, piernas magulladas, atropello del coche que iba justo detrás, hospital… Sus pensamien- tos eran muy rápidos, sin control alguno, y configuraban una probabilidad de sucesos posteriores a ese inesperado accidente, lo que le causó un estado mental de angustia y sufrimiento previo a la resolución de lo que estaba sucediendo. Ella no decidió en ningún momento tenerlos, simplemente ocurrieron en su conciencia y captaron toda su atención.

En el momento del impacto contra el pavimento, mi cuerpo ejecutó a la perfección un movimiento con las dos manos y una rodilla y se impulsó hacia arriba, haciendo que me quedara de pie, un poco flexionado, ligeramente ladeado hacia la izquierda. Tras unos pasos muy rápidos, acompañado por una oscilación de mis brazos extendidos que mantuvo mi equilibrio, quedé totalmente de pie en la carretera.

Es curioso, pues mi cuerpo realiza el mismo movimiento cuando me levanto de la tabla de surf al coger una ola. Y de todos los que ha aprendido mi cuerpo a lo largo de toda una vida y que están grabados en la mente, el que el inconsciente escogió para salvar esa situación era el que más se pare- cía a lo que estaba sucediendo. Estaba en posición horizontal, estirado y volando en el aire, igual que en la tabla cuando remas una ola, y pasé a posición vertical con el impulso de manos y rodillas, igual que hago al levantarme de la tabla. Además, los movimientos que siguieron para no perder el equilibrio eran parecidos a los que hago caminando sobre el *longboard* mientras surfeo.

Como todo lo que acontece de una manera inesperada, mi percepción consciente de lo que estaba pasando era confusa. La mente inconsciente tomó las riendas de esa situación y configuró un escenario de probabilidades y posibilidades muy rápidamente. Las cotejó con todas las informaciones previamente grabadas en el inconsciente, en la memoria implícita, y de una manera intuitiva, sin hacerlo consciente y con una rapidez casi inmediata, aplicó la mejor respuesta a esa situación. Y mi «yo» consciente no decidió absolutamente nada, casi no percibió el suceso hasta su final.

Creemos que tenemos el control de nuestras vidas, que decidimos y actuamos según nuestras creencias, razonamientos y sentimientos conscientes, pero no es así. Y en algunos casos mejor que no sea así, ya que si tuviéramos que reflexionar conscientemente sobre qué hacer cuando estamos a un instante de ser atropellados por un camión o volando por los aires en un accidente de *skate*, saldríamos perdiendo. Mejor que sea el inconsciente el que reaccione dando una respuesta fulminante para así asegurar la propia supervivencia. Aunque eso no tiene por qué convertir nuestra vida en un tránsito de reacciones similares y automáticas a acontecimientos distintos, con los mismos patrones cognitivos y conductuales de respuesta. Por suerte, no todas las situaciones que vivimos se parecen a ser atacados por un león o atropellados por un camión. Aun así, respondemos de la misma manera automática, sea o no sea necesario.

La verdad

Creemos que las cosas que vivimos, y cómo las vivimos, son la verdadera realidad, si es que podemos llamarla verdadera. Desconocemos lo que la verdad esconde.

Porque la verdad nunca viene desnuda, sino que aparece vestida de nuestras creencias, sentimientos, necesidades, deseos, aversiones e interpretaciones. Por eso el mismo hecho siempre aparece descrito diferente por ojos ajenos. Al final, la verdad se esconde a sí misma y de sí misma. Es la única forma que tiene de mostrase. Y me parece muy sensato el hecho de no intentar desnudarla, porque al final descubrimos que lo único que hacemos es cambiarle el vestido. Quizá sea mejor hurgar en su vestuario para así poder entrever su desnudez. Eso nos dará una comprensión más profunda de su complejidad cambiante.

Si este atardecer nos pusiésemos a observar la puesta de sol en el mismo lugar y mismo momento, habría tantas experiencias diferentes como individuos que la

observaran. Así es la realidad, algo que escapa a la razón. Y si tuviésemos que escoger una de estas experiencias como la verdadera, nos encontraríamos en un camino sin salida. Simplemente, no sería posible. Entonces, ¿alguien me puede indicar dónde está la verdad?, ¿dónde buscarla?, ¿dónde se esconde? La verdad nunca viene desnuda.

Muchos de los conflictos que tenemos en nuestras relaciones están predeterminados por esa percepción de la verdad, de que las cosas son así porque yo las veo de ese modo. Quizás, en alguna ocasión, aceptamos diferentes razonamientos porque son emitidos desde puntos de vista diferentes. Pero sobre los hechos vividos no existe debate: así se produjo porque yo lo experimenté de ese modo. Y si mi verdad no coincide con la tuya es porque tú la estás modificando.

Apertura

Existe un espacio, un lugar desde donde podemos recibir las experiencias que estamos viviendo de una manera más abierta y fluida. Allí se encuentra la apertura a todo lo que está sucediendo. Es como dejar deliberadamente abierta la puerta de casa, desconocemos quién o qué entrará, pero decidimos dejar entrar a quien quiera hacerlo. Quizá no nos guste quien entre, o quizá sí, pero nos mostramos como anfitriones humildes ante cualquier evento. No tiene por qué gustarnos o no, simplemente nos mostramos abiertos a lo que se manifiesta, igual que cuando alguien entra en casa si hemos dejado la puerta abierta. Nosotros no lo hemos escogido. Simplemente está pasando porque hemos dado pie a que pueda ser así. Esto es la apertura.

Ese espacio nos permite poder convivir con lo que está pasando sin tener la forzosa necesidad de reaccionar ante ello, simplemente recibiendo todo lo que se manifiesta en nuestro cuerpo y mente como un proceso natural de nues- tro organismo, que está constantemente dando respuesta a todo lo que surge. Eso es la naturaleza de nuestra existen- cia como seres vivos, damos respuesta a todo lo que sucede instante tras instante, todo se produce de una forma in- consciente, lo único que hacemos consciente es la propia respuesta.

Pero eso no tiene que ser así siempre y en todas las ocasiones. Tenemos la capacidad de poder observar este proceso natural desde una cierta distancia y decidir por nosotros mismos cuál es la mejor respuesta según cada situación, cambiando la propia realidad y, de pasada, la existencia.

Poder vivir la experiencia desde ese espacio nos acerca a un mundo de posibilidades en el que cada opción tiene capacidad de manifestarse del mismo modo, en el que descubriremos los condicionantes que hacen más probable una respuesta que otra y desde el que, de una manera más fluida, intuitiva, sabia y libre, responderemos a la situación que nos ocupa la mente en ese preciso instante.

Ese espacio es el magma de la realidad, donde permanecen todas las condiciones y cualidades para que algo se manifieste de una determinada manera, en un infinito de opciones. Es el estado líquido, antes de que tome forma, de todas las realidades potenciales.

En el caso del asalto, en el momento en que decidí salir del modo reactivo y automático (náuseas, pensamientos muy rápidos, confusión, respiración entrecortada, tensión, etcétera) y pasar a un modo receptivo (contacté con la respiración, empecé a respirar más profundamente, sentí más espacio, más apertura a las percepciones que llegaban a la mente, más lucidez, y demás), la realidad cambió.

Aceptación

Primero surgió, como de repente, una aceptación plena de lo que estaba ocurriendo. Hasta ese momento había luchado por no querer aceptarlo, no quería estar allí, eso no podía ser cierto, no me estaba pasando a mí, era como parte del sueño, mi cuerpo reaccionaba una y otra vez queriendo desaparecer de ese lugar y de ese instante, sintiendo un impulso constante de escapar de allí. Pero resulta que si no estoy aceptando lo que está pasando, y eso sí que no puedo cambiarlo porque ya está sucediendo en el instante del presente, entro en lucha con la propia experiencia que está teniendo lugar en ese preciso momento. Y esta es otra de las batallas perdidas de antemano.

La aceptación es esa cualidad, inherente a todos los seres, en la que admitimos lo que se nos presenta, nos guste o no, sea agradable, desagradable o más bien neutro. En el ejemplo de dejar abierta la puerta de casa, una vez que alguien ha entrado le damos la bienvenida, aunque nos aterrorice su aspecto, simplemente lo invitamos a que forme parte de ese momento. Y estará el tiempo que deba estar, ni lo rechazaremos ni lo retendremos, dejaremos que se manifieste por su propia naturaleza, y cuando deba marcharse, así lo hará. No haremos nada al respecto, solo permitiremos que lo que ha

entrado pueda existir para luego desaparecer. Así es la *impermanencia* de todas las cosas en la vida.

Pongamos, por ejemplo, que siento un dolor intenso en el hombro. La sensación física del dolor intenso se está produciendo en este preciso instante. Y eso produce un estado de aversión a esa experiencia desagradable. No la quiero, deseo que desaparezca, que se vaya, yo estaba muy tranquilo sin esa sensación tan desagradable. A partir de ese instante comienza la gran batalla contra esa sensación, lo que hace que se intensifique la tensión en esa parte. Eso aporta cada vez más dolor.

Pensamientos del tipo: «¿De dónde vendrá ese dolor? Si ayer hubiese estirado bien antes de entrar a surfear, hoy no estaría así. ¿Será algo importante? ¿Será una tendinitis? Pues mi amigo tuvo una en el mismo hombro y estuvo seis meses sin poder moverlo, y al final lo operaron, y aún siente molestias y dolor. Pero es la temporada de olas y no puedo permitir que me operen ahora», aparecerán en la mente y sentiré varias emociones y estados mentales como el miedo, la culpa, la rabia, la sensación de derrota o la negatividad. ¡Y todo por una sensación física desagradable que tiene lugar en un instante de la existencia! ¡Sí, solo es eso!

Estamos constantemente implicados en el tiempo con todo lo que nos pasa o percibimos. Nos apegamos a todo, y esto nos hace vivir una existencia atada a las reacciones repetitivas que tenemos ante todo lo que ocurre. Nos pasamos la mayor parte del tiempo reaccionando a simples fenómenos que vienen y se van, pero nos apegamos a ellos de una manera tan fuerte que convierten nuestra vida en un correlato de reacciones sobre otras reacciones. Y así podemos contar la reacción número 214.768 o la 3.412.967 de una experiencia inicial que tuvo lugar hace mucho tiempo y que ahora ya no está, se fue, desapareció, se esfumó tal como se generó. Pero seguimos implicados, siguen las reacciones, ese ciclo experimenta cada vez más intensidad y nuestra reacción es cada vez más potente y más condicionada. Y eso se convierte en un maldito sinfín.

Todos conocemos a alguien que está continuamente enfadado, o triste, o desconfiado, o iracundo, o negativo, etcétera. Esas personas se pasan la vida reaccionando una y otra vez, tiñendo cada percepción con un velo que representa un estado mental característico, sin poder hacer nada al respecto. Esa inercia les marca la vida a ellos y a todos los que interaccionan con ellos. Con el paso del tiempo, sus estados ganan en intensidad, duración y convencimiento propio de que es el mundo que les provoca que se sientan de ese modo. Todo es culpa de los demás y de la vida misma. Y no se dan cuenta de que

llevan toda la vida reaccionando inconscientemente a lo mismo que les provocó, en un momento de su existencia, ese estado.

Pero hay una nueva perspectiva desde la que puedo observar la experiencia sin necesidad de reaccionar ante ella. Si me abro a lo que estoy sintiendo, a esa simple sensación física, aceptando cómo es y lo que me produce, y con curiosidad, para poder observar sus más sutiles detalles y lo que genera en mi interior, dejaré de reaccionar ante ella o, como mínimo, bajaré su intensidad. Esto hará que no se libre la feroz batalla contra esa sensación, por desagradable que sea, sino que se integrará con todo lo que está pasando en ese momento. Detendrá el ciclo interminable de reacciones. Y, además, dejará más espacio para poder sentir otros fenómenos perceptivos que están ocurriendo en el mismo instante, ya que desocupará la mente de ese ciclo de reacciones y apego a ellas. Eso es beneficioso se mire por donde se mire.

Todo mi organismo anticipaba una huida como única posibilidad de resolver esa situación. Y aun siendo verdad que la huida era una de las opciones, no era la única. Había otras que me permitían estar con lo que estaba pasando, de una manera más tranquila y con más lucidez, para así poder ver la salida en el momento más idóneo.

Mi amígdala cerebral, la parte del cerebro más antigua, que da respuesta inmediata e inconsciente a una situación de miedo, estaba actuando de manera prominente, por encima de todas las demás. La rapidez en que la información procedente del circuito visual del cerebro viaja al circuito emocional, sobre todo en emociones como el miedo, sin pasar por la parte más evolucionada de nuestro cerebro, el neocórtex o cerebro racional, hace que experimentemos el miedo como algo que está fuera de nuestro control voluntario. El resultado es que reaccionamos de manera involuntaria.

Si yo tengo miedo a la oscuridad y estoy paseando por una calle de una ciudad en mitad de la noche, seguramente experimente pensamientos teñidos de inseguridad en relación con lo que los sentidos de la vista o el oído perciben. Cada persona que entre en mi campo visual es potencial portadora de una actitud hostil hacia mí, convertiré en ruidos sospechosos cualquier sonido que perciba, si alguien anda detrás de mí, transformaré esa escena en una persecución de un psicópata con sed de sangre en busca de su víctima. Un paseo tranquilo de un caminante nocturno en una ciudad de luces pasará a ser un horrible episodio, digno de una novela de terror. Pero eso solo se experimentará en nuestra mente, que lo convertirá en realidad.

Así es la naturaleza de nuestra mente: pasajera, fluctuante, siempre está saltando de un lado a otro sin descanso, interpretando todo lo que perciben nuestros sentidos, creando una realidad momento a momento, buscando similitudes con toda la información de experiencias previas guardadas en la memoria implícita, la que proviene del inconsciente, ejecutando acciones y comportamientos involuntarios y creando sensaciones físicas, emociones, estados menta- les y pensamientos de manera automática e inflexible. Estos, además, serán los que van a condicionar la próxima experiencia, justo el instante posterior. Y así sucesivamente, sin descanso.

Seguramente todos nosotros hemos tenido algún día con un mal despertar, ese día que te levantas y, sin saber por qué, estás espeso, malhumorado, cansado, enfadado, etcétera. Y resulta que vas al baño, te duchas, te vistes, desayunas, en el orden que quieras, y notas que te estás enfadando cada vez más. A los dos minutos ya te has discutido mentalmente con al menos quince personas: «A este le diré que ya estoy harto, a este otro que se ha acabado», incluso pueden aparecer imágenes de violencia física.

Mientras, es posible que algún familiar nos ofrezca un zumo de naranja y eso provoque una reacción a gran escala tipo: «¡Ya sabes que por la mañana nunca tomo zumo!» o «¿No ves que llego tarde?». Salimos de casa, vamos de camino al trabajo, a la escuela, a acompañar a los hijos, y ya estamos discutiendo por cualquier cosa. Si nos desplazamos en coche nos vamos enfadando con todo el que conduce, le retiraríamos el carnet de conducir a media ciudad, a medio pueblo, todo nos molesta. Si alguien nos llama, es siempre en el peor momento: «¿Es que no sabe que a esta hora estoy de camino? Siempre igual».

Llegamos al trabajo, o a la escuela, o a la universidad o a nuestros quehaceres diarios y todo nos parece mal, y cada vez estamos peor, más enfadados, más tensos y más insoportables. Y empezamos a discutir vivencial o mentalmente con todos y por todo. Incluso puede ocurrir que alguien nos diga que hoy nos hemos levantado con mal pie o nos pregunte si estamos enfadados y no lo reconozcamos de manera consciente: «Serás tú el que estás enfadado, yo estoy normal, como siempre, a mí no me pasa nada». Y todo empezó cuando en un solo instante de la existencia pudimos experimentar una emoción de enfado en cuerpo y mente y, sin ser conscientes de ello, nos quedamos totalmente atrapados por esa emoción y se convirtió en sentimiento.

Todo lo que sucede a partir de ese instante está condicionado por el enfado y se va contaminando cada vez más, con más intensidad. Esa energía es el motor que mueve

todas nuestras próximas sensaciones, emociones y pensamientos. Y vamos proyectando el enfado a cada paso que damos, alguien va a ser el responsable de esta desagradable sensación, porque a mí no me pasa nada. Y si a mí no me pasa nada, es que son todos los demás los que me provocan o los que están malhumorados y enfadados. Y esto va provocando más enfado, rabia, incluso ira. Y así discurre el día hasta la noche, cuando llegamos a casa destrozados, como recién llegados de cualquier batalla, sin más energía para destinar a aquellos con los que convivimos o a nosotros mismos. Y solo nos queda eso a lo que llamamos desconectar, pero lo más curioso es que nos cuesta horrores, ya que nunca hubiésemos adivinado que lo que realmente queremos es desconectar de nosotros mismos.

Podemos trasladar esta situación a otros sentimientos, como la envidia, los celos, la rabia, la tristeza, la ira, etcétera. Todos ellos pueden ser condicionantes que hacen que experimentemos nuestra vida, y la de los demás, con sufrimiento.

Pasajeros al tren

Pero detengámonos un momento y observemos qué está pasando. Resulta que hemos tomado un tren que no deseábamos tomar, que incluso no necesitábamos, y estamos pasando estación tras estación sin más objetivo que estar en el tren. Ese tren no tiene destino. No viene de ninguna parte y a nin- guna parte se dirige, es solo energía en movimiento.

Cada vez que una sensación, física o mental, una emoción o un pensamiento nos atrapan, subimos al tren. En el caso del enfado, en un instante de la existencia como seres vivos, nos hemos despertado y hemos sentido esa sensación de mal despertar, nos la hemos creído, la hemos hecho nuestra y hemos tomado el tren del enfado sin destino alguno. La única manera de apearse, sea donde sea que esté el tren en ese momento, es a través de una observación consciente de lo que está pasando, ver lo que sucede, cómo me siento, qué sensaciones tengo, qué pensamientos, mis patrones de reacción, descubrir conscientemente dónde estoy y qué es lo que soy en ese momento para así poder decidir, de una manera deliberada y con total libertad, dónde me apeo.

Basta ya de no ser consciente de nada y de estar en estado reactivo reaccionando automáticamente a todo. Bajar del tren es detener esa energía motora del movimiento del apego, esa sensación de estar atrapado por la emoción, es poder descubrir dónde

estamos, en qué apeadero nos hemos bajado y encontrar el camino a casa, de vuelta a ese núcleo sereno en el que uno se convierte en testimonio de su propia naturaleza, para así poder volver a ese amplio espacio donde múltiples opciones y posibilidades acompañan a cada instante de percepción.

Al final resulta que la realidad no está ahí fuera, sino que la construye la mente.

La complejidad

Volviendo a la historia del asalto, a partir del instante en que me abro más a lo que está teniendo lugar en cada momento, aceptando las cosas que van surgiendo, liberándome de la esclavitud que supone estar atrapado en una correlación de reacciones automáticas, mi organismo (cuerpo y mente) descubre cómo afrontar esa desagradable situación sin reaccionar automáticamente. Y todo eso con la actitud curiosa del que explora nuevos territorios. Apertura, aceptación y curiosidad, los tres pilares con los que descubrir un nuevo mundo y una nueva realidad desde una posición más bondadosa.

Empiezo a percibir detalles que hasta ese momento me habían pasado por alto: los comportamientos de nuestros visitantes, la relación que mantenían entre ellos, su modo de actuar, el perfil de cada uno. También empiezo a percibir, de manera totalmente intuitiva, datos acerca de las opciones y las probabilidades que iban surgiendo en cada momento, no solo referentes a mí, sino también a todo lo que estaba aconteciendo, incluyendo a los diferentes personajes que iban apareciendo en escena.

Me encontraba en un estado de perfecta lucidez, en el que veía claramente las diferentes escenas y sus opciones, y todo acontecía sin liberar demasiado esfuerzo. Resultaba fácil poder estar allí, no era cómodo, ni mucho menos, pero tampoco era insoportable. Era como una aceptación constante de todo, pero sin sumisión. Es verdad que me libraba fácilmente a las órdenes de mis captores, pues ya había comprobado que eran de gatillo fácil, pero siempre con una presencia activa y consciente en todo el conflicto. Asumí mi papel en esa obra en el momento en que fui consciente de estar en ella, pero vi de una manera intuitiva que en mi papel también estaba la facultad de poder intervenir en cualquier momento, de poder decidir a cada instante la acción más sabia según la situación, sin más objetivo que el de salir vivo de aquella película.

Me sentía como si yo no fuese uno de los protagonistas, sino un espectador destacado, un testimonio vivo de cada escena. La sensación era de estarlo viviendo en la piel de otro

personaje. Esa era la ventaja: dejar de ser víctima de un verdugo para pasar a ser testimonio de múltiples fenómenos consecutivos encadenados a la perfección. No siempre fue así. Muchas veces sentía el impacto que supone la vuelta a uno de los papeles protagonistas, pero esas situaciones se iban alternando, dándome una perspectiva infinitamente más amplia de todo lo que sucedía. Y sin tener ni la más mínima idea de cómo gestionar un conflicto de ese calibre y sin haber recibido nunca ningún entrenamiento a tal efecto, pude saber estar en esa situación.

He tenido otras experiencias en las que ha habido manifestación de cruda violencia y en cada una de esas situaciones me ha sobrevenido la misma sensación pura e inocente ante la que he tenido que buscar mi espacio, como un niño que busca refugio cuando tiene miedo. Un refugio en el que todas las cosas que ocurren parecen estar a cierta distancia, en el que uno es testigo de su estado interior mientras es consciente de todo lo que está pasando, del estado interior de los demás, de las múltiples posibilidades que se abren a cada percepción, a cada sensación, a cada instante, y en el que uno elige libremente la respuesta consciente según cada situación.

Eso, trasladado a las experiencias que vivimos cada día, nos sumerge en un nuevo mundo, en una nueva vida, en una nueva realidad y, en el fondo, en una nueva existencia. Y aprendemos otra manera de relacionarnos con todo lo que vivimos desde una nueva perspectiva más bondadosa con nosotros mismos, con los demás seres, con el entorno y con el universo.

Cero

PARTE 1

El gran viaje

Hacía varias semanas, casi dos meses, que estaba viviendo una situación que ya me parecía eterna. Me encontraba muy cansado, tenía poca energía y cada vez estaba más aturdido. No comprendía qué estaba pasando, quizás porque intentaba entenderlo de una manera razonada, pero lo cierto es que cada vez me sentía más alejado de mí y de lo que me concernía. Me costaba pensar, razonar, entender; mi mente y mi cuerpo cada vez estaban más desconectados de lo que parecía real. Era como si dos realidades se estuvieran enfrentando: a una no la entendía y a la otra ni siquiera la conocía, pero sentía su presencia.

Una especie de conocimiento intuitivo empezó a inundar mi organismo, me mostraba que había algo más detrás de ese estado de confusión que empezaba a asomar su cara, pero que lo hacía aún débilmente. Y eso me confundía cada vez más. Qué rara puede llegar a ser una situación cuando uno mismo no comprende ni el papel que le han otorgado, cuando ya no te identificas con la misma escena en la que se supone que estás presente porque todo te parece ajeno. Y distante, cada vez más distante. Pero lo más extraño es que empezaba a no reconocer el cuerpo a través del cual, solo unas horas antes, había percibido el mundo y todas sus cosas. Todo lo que pasaba a mi alrededor se manifestaba como si no fuera «yo» quien lo estuviese viviendo. Era todo muy misterioso y chocante al mismo tiempo, incluso a veces me parecía absurdo.

Estaba en una habitación más bien pequeña, fría, con luz muy tenue, postrado en una cama que sentía incómoda. A veces estaba solo y en otros momentos tenía compañía. O simplemente sentía que estaba solo aunque tuviese compañía, no lo recuerdo claramente, puesto que todo era muy confuso. Lo cierto es que me parecía que toda esa situación era un sueño.

Estaba ingresado en el Hospital Clínic de Barcelona, en la planta de enfermedades infecciosas, y me trataban los especialistas de la unidad de medicina tropical por un caso de malaria. Ahora que lo veo escrito suena hasta exótico, o por lo menos a mí me produce cierta sensación de frescura caribeña. Y no es que médicos y enfermeras se

acercasen a ritmo de son cubano, salsa portorriqueña o *reggae* jamaicano susurrando las palabras «amor» y «papito» al oído y administrando piña colada en vez de suero, lo cual no me parece una sandez, más bien al contrario. Pero lo cierto es que, visto desde una mirada inocente y jocosa, el nombre de la especialidad tenía cierto hechizo y eso otorgaba un aire interesante a quien era tratado allí solo por el hecho de añadir un poco de ritmo a un adjetivo calificativo: medicina tropical.

La malaria es una enfermedad transmitida por un mosquito, concretamente del tipo anófeles. Hay varios tipos de malaria: la que yo tenía era la *Plasmodium falciparum*, la que se diagnostica como más aguda y grave, la que tiene mayor índice de mortalidad. Básicamente, y para no tener que exponer un tratado biológico sobre algo de lo que no soy especialista, este ser microscópico se esconde en el hígado y se reproduce muy rápidamente en la sangre, destruyen- do los glóbulos rojos, que son los que transportan el oxígeno a las células. Los síntomas de esta enfermedad son fiebres altas e intermitentes, dolor muscular, dolor de cabeza, vómitos, sudoración, escalofríos, etcétera.

No sé exactamente dónde me infecté de este parásito que se incuba a partir de las dos semanas de su contagio, pero los síntomas empezaron en Ghana, un país de África occidental. Después de estar ingresado varias semanas en un hospital de Lomé, capital de Togo, y al no ofrecer un buen pronóstico, la compañía de seguros médicos decidió repatriarme a Barcelona, donde fui ingresado en el Hospital Clínic. Entre las semanas que estuve ingresado en África y las de Barcelona, llevaba cerca de dos meses de hospital en hospital.

Unos días antes, en otra habitación que tenía una amplia ventana que daba al exterior por la que entraba mucha luz y que compartí con otros enfermos, me ocurrió algo que se convirtió en un punto de inflexión en mi enfermedad.

En una de mis aventuras para conseguir ir al baño agarrado al mecanismo rodante del que colgaba el suero, ayudado por mi madre, que siempre estaba a mi lado, y de Susanna, mi amiga del alma, sufrí un aparente desmayo. Cuando volví a recuperar la conciencia, me encontré sobre una camilla rodeado de médicos. Querían que despertase a toda costa, puesto que no paraban de tocarme la cara y decir mi nombre. Era hasta violento; quizá me sentía mejor cuando no estaba, pensé en ese momento.

Me contaron que me había desmayado por una insuficiencia hepática. Después de tantas semanas de parásitos y medicación, el hígado estaba cansado. O eso creí yo.

Me trasladaron a una habitación sin luz, delante de una ventana con la persiana bajada. Solo había una cama, la habitación era relativamente pequeña y todo era muy sobrio y oscuro. A mí me dijeron que estaría mejor allí, pero nadie me preguntó qué opinaba. Lo único que sentía era una confusión permanente, no pensaba con claridad, no veía con claridad, no sentía con claridad, todo era nebuloso.

Cada vez me sentía peor, tenía mucho dolor de cabeza y me dolía todo el cuerpo, más sudores, más temblores, era como si todo el cuerpo estuviese permanentemente intoxicado, sentía un olor rancio y ácido a la vez, todo era oscuro.

Cada poco rato tenía la visita de algún médico; ahora el catálogo médico se había ampliado. Aparte de los expertos en medicina tropical tenía hepatólogos, neurólogos, cardió- logos, cirujanos y otros especialistas que solo me decían su nombre. Curiosamente, todos tenían el mismo nombre de pila, todos se llamaban «doctor», nombraban su especialidad y luego intentaban explicarme qué querían hacer conmigo, pero nadie me decía qué estaba ocurriendo realmente. Recuerdo que algunos de ellos alzaban mucho la voz, pero yo los oía perfectamente, lo único que pasaba era que no los entendía.

Varias veces al día venían a extraerme sangre, me hacían pruebas neurológicas y otras que ni recuerdo, pero de lo que sí fui consciente en un instante es que ya no sentía esa especie de sordera, como un zumbido constante que provoca la administración de quinina, una medicación indicada para la malaria. En efecto, ya no me estaban medicando con quinina, aunque conservaba la vía conectada a algún suero. Pero entonces ocurrió algo que me obligó a tomar conciencia de la situación.

Vinieron dos señores con bata blanca, pronunciaron sus fantásticos nombres y sus especialidades, digo fantásticos porque así me sonaron a mí, y articularon unas palabras que ya no me sonaron tan fantásticas, aunque tampoco entendí claramente su significado. Hepatitis fulminante y trasplante de hígado. Una hepatitis fulminante es una enfermedad que produce una necrosis masiva del hígado, es decir, que las células se mueren y el órgano deja de funcionar, y no hay cura posible, solo un trasplante de un hígado sano. Este órgano realiza más de quinientas funciones vitales relacionadas con la alimentación, la producción de hormonas, la síntesis de proteínas, las defensas del cuerpo, la coagulación de la sangre, etcétera, y el proceso de esta patología hasta que el organismo deja de funcionar es, tal como indica su nombre, fulminante: suele durar unas pocas horas.

Entre todos los efectos que causa esta enfermedad, también está la encefalopatía hepática, una alteración neuropsiquiátrica que altera el pensamiento, la conducta, provoca trastornos de la conciencia, del sueño, convulsiones, coma y, al final, un fallo multiorgánico. Yo debía de estar en esta fase, ya que no estaba por la labor, no entendía exactamente lo que me estaban contando.

El problema era que tenían que hacer una biopsia de hígado (extracción de tejido para analizarlo) antes de realizar el trasplante. Como el hígado prácticamente no funcionaba, no se podían administrar fármacos, ya que estos se sintetizan y eliminan a través de él, y como había riesgo de hemorragias, ya que el factor de coagulación de la sangre era muy bajo, solo se podía hacer una biopsia transyugular.

Si me hubiesen nombrado esta graciosa y la vez temible palabra (que me ha transportado al mundo onírico creado por Bram Stoker en su famosa novela *Drácula*) antes de entrar en quirófano, habría intentado echar a correr, y al no conseguirlo, habría pedido un gran manojo de ajos que habría atado fuertemente a mi cuello, solo por si acaso.

Transyugular, tal como suena. Se introduce un catéter por la arteria yugular, por el lado derecho del cuello, y en él un artilugio que descenderá por ella hasta el hígado, pasando por el corazón y junto a los pulmones, para realizar la extracción del tejido. Y todo sin anestesia ni calmantes ni sedan- tes, puesto que si no funciona el hígado, no hay manera de sintetizarlos, y demandando tu máxima colaboración en la intervención.

Eran cinco o seis personas a mi alrededor, todas vestidas de verde y tapadas con máscaras. Solo podía verles los ojos. Yo estaba en la mesa de operaciones y oía que me decían: «No respires (el artilugio pasa entre los pulmones y el corazón)», «Ahora notarás una taquicardia, no te asustes», «Aguanta la respiración otra vez», más taquicardias, «No te muevas»… La intervención duró más de dos horas. No quiero ni describir el dolor que sentí con la punción para la extracción del tejido hepático.

Estaba tumbado de costado, como en posición fetal, pero con las piernas estiradas. Uno de los médicos estaba justo delante de mí y era el que me daba las instrucciones de lo que debía hacer y vigilaba que ni pestañeara. Dos más me sujetaban. Además, había el cirujano, que era una mujer, y dos o tres asistentes más. El que estaba conmigo requería todo el tiempo de mi atención e iba relatando a los demás lo que percibía de mí. Cada uno a lo suyo, y yo obedeciendo, sin poder siquiera moverme un solo milímetro.

Pero la sensación más fuerte no estaba relacionada con las propias sensaciones físicas, ni con el dolor ni tampo- co con el miedo, que sí lo tuve. Lo que más me impresionó fue la sensación de soledad que invadió todo mi organismo. De hecho, nunca había sentido hasta entonces esa soledad tan profunda ni nunca más he vuelto a sentirla. Fue como un rayo de desolación que me acompañó durante varias horas.

En distintas épocas de mi vida he sentido la soledad y me ha acompañado durante largos procesos. Pero pocas veces la he sentido dolorosa. Es más, comprendo la soledad como algo que forma parte de mí y de toda forma de vida, porque esa soledad también es compartida con la de otros seres. Al final lo único que sientes es su existencia, pero eso no hace que te sientas particularmente solo. Y eso aporta una comprensión más profunda de su naturaleza. Es su lado más dulce. Pero hay otra soledad que sí puedes sentir como tuya, y es la que te aísla en el lugar más recóndito del universo, donde ya nadie más puede hallarte.

Todo comenzó cuando empecé a sentir la ausencia de los seres queridos que me estaban acompañando en ese largo proceso, y que sabía que estaban a escasos metros de ese quirófano. Al no poder sentirlos, intenté buscar en esa sala la manera de compensar el vacío. Había una persona que estaba totalmente concentrada en mí, dándome instrucciones y velando por mi atención. Era el recurso que tenía más cerca.

Recuerdo que le pedí un instante de receso, pedí «un momento». Mi velador trasladó mi ruego a sus colegas, intentando consensuar si era un momento propicio o el peor de los momentos. Ellos me pidieron «un momento más» de su tiempo, para luego dar paso al que sería «mi momento». Y llegó. Supongo que se apresuraron a posicionar todas las herramientas que tenían dentro de mi cuerpo en un lugar menos peligroso, lo más lejos de los pulmones y el corazón. Llevaban varios intentos tratando de pasar por algún sitio del corazón, o cerca, y no lo estaban consiguiendo, lo que me provocaba numerosas y dolorosas taquicardias. Estaba nervioso y sentía que ellos también lo estaban. Ese receso iba dedicado a todos, no solo a mí en particular.

Me informaron de que no podía moverme, y eso incluía todo mi cuerpo. Yo, que no podía ni asentir, contesté con un vago «ok» y que quería mover la mano derecha, la que me quedaba en el lado superior.

Automáticamente, mi velador acercó su mano a la mía y me indicó que, si sentía picor, sería él quien movería mi mano. Sentí su contacto, me estiró suavemente los dedos, los movió un poco, rascó muy suavemente diferentes partes de la mano hasta que

aproveché un instante y cacé la suya, la agarré, primero un poco fuerte para que no se me escapase. Ese movimiento provocó que ellos se pusieran más nerviosos, indicándome que no hiciera ningún movimiento ni fuerza. Luego la aflojé, pero sin llegar a soltarla.

Lo único que quería era su mano, sentirla junto a la mía. Era un instinto muy ancestral y hasta me atrevería a decir muy «mamífero». Pero ese instinto que, como todos, sobrevino de manera inesperada, se convirtió en necesidad imperiosa, básica, y no estaba dispuesto a abandonarla bajo ningún precepto. Pude ver que mi velador buscó con la mirada un signo de aprobación de la otra parte del equipo, y alguien, yo no los tenía en mi campo de visión, aprobó ese supuesto contratiempo como nueva herramienta para asegurar el éxito de la intervención. Porque el resultado es que recogí mi premio: el contacto con esa mano.

Y eso es todo lo que obtuve, porque la intención que mi velador puso en esa unión quedó en ese mero contacto. No hubo más transmisión que un frío roce de piel con piel, sin ninguna muestra de cariño o de compasión. Nada. Hice pequeños movimientos con los dedos, para acariciarle la piel, y no hubo respuesta, bueno, sí, un «No te muevas», y no me movía, estaba totalmente quieto, solo buscaba la sensación de una caricia, aunque fuese conscientemente provocada por mí mismo.

Pregunté si podían dejar entrar a alguien de mi familia para poder percibir calor amado y dejar de sentirme tan solo en ese universo tan extraño. La evidente respuesta que obtuve desalentó mi propósito de sentirme acompañado. Y acepté ese desagravio como parte del proceso. Pero esa aceptación me condujo inmediatamente a otro estadio de conciencia.

A partir de entonces, se inició un proceso de aislamiento total de la situación que estaba viviendo y de todas las personas que estaban dentro de ese quirófano. Solo atendía instrucciones repetitivas de una voz que sentía extraña y lejana. Sin emociones añadidas, incluso sin miedo, era como si todo me diese igual, como un autómata, porque nada de lo que allí estaba aconteciendo me era cercano.

Era como si estuviese en otro mundo, con seres de otra galaxia que estaban explorando un organismo encontra- do con una frialdad «científica». Y resultaba que yo podía comandar el organismo explorado. Pero nada más. Con esa misma frialdad afronté lo que restaba de la intervención; era como un cuerpo abandonado a la suerte de sus nuevos propietarios. Consiguieron lo que se habían propuesto: extrajeron tres muestras de tejido, por lo menos yo sentí tres punciones. Tuvieron éxito en su cometido.

Y me devolvieron a esa habitación, la misma de donde me habían sacado. Pero yo no era el mismo: había abandonado la necesidad de contacto humano, que es lo que me había mantenido cuerdo hasta ese momento.

Recuerdo que, al volver a la habitación, toda relación con cualquier ser humano me molestaba, ya podía ser de mi familia o entorno o de la cantidad de médicos y enfermeras que circulaban a cada momento. Estaba somnoliento, semiinconsciente. Cuando era consciente de algo, me resultaba penoso el esfuerzo que debía hacer para comprenderlo. Me explicaron varias veces que estaban a la espera de un hígado compatible para hacerme el trasplante. Pero, aun así, tampoco entendía lo que significaba. Las palabras eran palabras; las reconocía, pero eso no implicaba que entendiera su completo significado. En mi estado no asociaba conceptos y significados. Mi mente recogía datos aislados y no los asociaba con recuerdos ni con expectativas futuras. Se quedaban como simples datos, como si estuviera leyendo un anuario estadístico de un centro hospitalario.

Al cabo de un rato entendí que estaba a punto de ser trasplantado. No era consciente de lo que significaba eso, lo que podría comportar, qué supondría, si saldría bien, si me moriría en el intento…, ninguna de estas preguntas pasaba por mi mente.

La sensación era que todo lo que emergía en mi conciencia después desaparecía sin dejar el menor rastro, sin que se produjesen relaciones con pasado y futuro o con otros pensamientos, solo fenómenos que vienen y se van. Cada vez se producían menos reacciones y menos emociones, no sentía miedo, ni rabia, ni desasosiego, ni enfado ni alegría…, me estaba *desidentificando* de mí y del mundo humano, cada vez me sentía menos «yo» y me parecía más absurdo todo lo que estaba pasando.

Recuerdo como si fuese ayer la sensación desprovista de reacción que me provocó el ver pasar por esa habitación a personas a las que hacía siglos que no veía y con las que no tenía prácticamente relación, no por enfado, sino por el tiempo pasado. Parientes próximos, no tan próximos, amigos…, fue un desfile interesante. Algunos lloraban, otros intentaban decir algo, otros decían: «Ánimo»… Sin embargo, no relacioné nada de eso conmigo.

Esa procesión de caras conocidas se producía porque ya habían anunciado mi cercana muerte, estaba entrando en coma y solo me daban unas pocas horas de vida. No había llegado el esperado hígado y ya no había nada más que hacer que esperar mi muerte.

Eran personas que se despedían de mí. Y yo, en ese momento, no tenía conciencia de ese hecho.

Luego empezó a suceder algo que cambió la perspectiva de la situación. Comenzaron a desaparecer los dolores y todas las sensaciones físicas desagradables. No es que me sintiese bien, pero tampoco me sentía mal. Después empezaron a emerger sensaciones agradables, muy agradables, las primeras de las últimas semanas. Empecé a oler un perfume a incienso y a percibir que la luz inundaba aquella estan- cia. Como si algún ser compasivo hubiese abierto esa oscura ventana y quemado un frágil incienso. Pero lo cierto es que nadie lo había hecho, era solo mi percepción, que estaba cambiando. Ya no me pesaba el cuerpo, me sentía cada vez más ligero, más libre. Esas maravillosas sensaciones se detenían bruscamente cuando oía voces y alguien me atizaba la cara: «Manel, no te duermas», «Manel, despierta, que hace mucho rato que duermes», «Ahora tienes que estar un rato despierto», «Manel, no te duermas»… Me hablaban constantemente, no sabía por qué estaban haciéndome eso. Para mí era un tormento, deseaba que me dejasen en paz y volver a mis adorables sensaciones, a la luz, al incienso, a sentir que estaba flotando entre montañas de algodón, a mis adorables «hadas». Luego me contaron que había una especie de vigilancia permanente para evitar que me durmiera o que cerrara los ojos, ya que eso significaba la muerte.

Pero yo quería descansar, cerrar los ojos y escaparme con todas esas «hadas». Me costaba horrores reconocer a quien me hablaba. Reconocía la imagen, pero me resultaba muy difícil asociarla, como cuando te encuentras a alguien por la calle y crees conocerlo, pero no sabes de qué, ni de dónde ni cómo se llama. La misma sensación. Pero en mi caso, además, me resultaba arduo reconocerme a mí mismo, no sabía quién era yo y la relación que tenía con todo eso.

Pues bien, en una de estas sacudidas para lograr que no me durmiera, tuve un pequeño ataque de lucidez. Reconocí a Susanna, que me estaba abofeteando la cara, hablándome para que me despertara, insistiendo una y otra vez y preguntándome si la entendía, si podía oírla y comprender lo que estaba diciéndome. Pude entonces centrar la atención en ella y en lo que me decía. Me contaba que hacía mucho tiempo que estaba durmiendo, que ya era hora de despertarme. Yo le contestaba que solo quería dormir, que estaba muy cansado.

Y cada vez tenía más presentes mis adorables sensaciones, me estaban acompañando. Supongo que en un momento en el que ya no había otro camino, Susanna tuvo que ceder

en su propósito de que no me durmiera y allí comenzó mi experiencia consciente con la muerte, cuando la verdad acudió a nuestro encuentro: «Manel, no cierres los ojos, estás entrando en coma, no han encontrado hígado para el trasplante, cuando entres en coma solo podrán mantenerte con vida unas pocas horas, el hígado ya no funciona, debes aguantar para ganar tiempo hasta que encuentren un hígado para el trasplante». Y entendí lo que me decía. La vida es como es: cuando menos lo esperas, te da la oportunidad y la energía necesaria para que puedas hacer algo, aunque sea en última instancia. Y así sucedió.

Aunque eso, en vez de atormentarme y asustarme, me liberó. Me quedaban poquísimas horas de vida, y al final alguien me contó lo que nadie estaba queriendo aceptar. De una vez por todas, pude saber que eso que me estaba sucediendo era que estaba experimentando la muerte. A partir de ese momento todo recuperó el sentido. Y resultaba que la muerte, en ese caso, era mucho más dulce que la vida. Así es como yo lo viví. Todo mi entorno se resistía a que yo muriese, y me estaba muriendo en el sufrimiento que causaban todos sus intentos para volverme a la vida (pero que entiendo perfectamente).

El proceso de desidentificación, la ausencia de dolores y malestares, el estado de conciencia que tenía, la repentina ligereza que estaba sintiendo, la percepción de mis luces e inciensos, la no conexión con lo que estaba pasando, la casi inexistente relación que tenían las imágenes percibidas con el personaje de un «Manel» desaparecido, la pérdida de percepción de los sentidos… Todo eso eran los «síntomas» de una experiencia con la muerte. Recuerdo que, sin ninguna connotación emocional, le dije que necesitaba descansar, que simplemente estaba agotado y que iba a cerrar los ojos, y con la mirada le pedí que respetase mi decisión. Cerré los ojos, esa vez consciente de mi próximo viaje, y me encontré otra vez con la otra realidad, la que estaba coexistiendo todo ese tiempo, y me dejé llevar por esas «hadas», su luz, su perfume a incienso, su ligereza, su frescor…, que me acompañaron cada vez más intensamente por ese nuevo viaje a lo desconocido. Y me dormí en un plácido sueño.

El retorno

Me desperté de repente y vi que me encontraba en una habitación más bien pequeña, de luz tenue… Abrí los ojos con mucho cuidado, intentando reconocer dónde me hallaba,

qué estaba pasando. Oía voces, pero no sabía ni lo que decían ni quién hablaba. Todo me parecía ajeno, incluso yo era ajeno. Pero ¿ajeno a qué? Con la mirada fui intentando percibir algo que me delatara lo suficiente para entender. Y algo me delató a mí, ya que alguien se abalanzó sobre mí preguntándome cómo estaba.

Era como un proceso de amnesia de la que, poco a poco, me fui liberando. Empecé a aterrizar en un cuerpo que me resultaba familiar y en un espacio que también me lo resultaba. Reconocí algunas caras. En solo unos minutos, que me parecieron muy dilatados, fui armando la historia hasta dar conmigo y con lo que estaba relacionado conmigo. Mi estimada madre, mis queridos hermanos, mi amiga del alma Susanna…

Recuerdo que algunos lloraban abiertamente, otros lo hacían más en silencio y yo volví a recuperar un estado que había estado ausente durante esos días. Médicos y enfermeras se apresuraron a deleitarme con sus analíticas y reconocimientos. Poco a poco fui reestableciendo un vínculo que estaba roto, conmigo mismo, con los demás y con el mundo. No recuerdo exactamente cómo me encontraba, pero sí que habían desaparecido los dolores, las fiebres y los temblores.

La malaria había desaparecido y la hepatitis fulminante, revertido. Pero estaba muy cansado. Llegaron los primeros resultados: el hígado estaba funcionando a un 50 %, y al cabo de unas horas, al 70 %. Se había regenerado de manera espontánea, solo, sin ningún trasplante. Dicen que hay muy pocas posibilidades de que un hígado se regenere espontáneamente después de sufrir una hepatitis fulminante sin haber un trasplante de por medio. Normalmente, si el paciente no ha sido trasplantado, se produce un fallo multiorgánico y muere. Yo viví ese proceso como una muerte para luego volver a nacer. Así es como yo lo experimenté. Desconozco técnicamente cómo está detallado en el informe del historial clínico, pero mi experiencia fue esta. Lo que pasó luego es que autoricé al equipo médico a utilizar mi caso clínico para que otros especialistas pudiesen extraer conclusiones en sus estudios, ya que resultó bastante insólito.

Curiosamente, ese incidente causó diferentes efectos que marcaron una acusada diferencia entre el que entró vivo en ese hospital y el que salió renacido de él. Uno de ellos es muy físico. El nuevo hígado regenerado espontáneamente (como se dice en el argot médico) no toleraba cosas que antes sí. Es como si fuese el órgano de un niño, con poca tolerancia a los tóxicos en general, y eso incluye fármacos, alcohol, etcétera.

El otro pertenece a los sentidos. A partir de mi retorno a la vida, comencé a sentir mi relación con el mundo de una manera diferente. A cada fase de contacto (cuando en la

mente uno de los sentidos entraba en contacto con un objeto, ya fuera animado o inanimado), mis sistemas de percepción adquirían una dimensión más amplia, como si sintiera que captaba una información adicional a la que yo no estaba acostumbrado. Era como sentir las cosas de la vida desde un ángulo nuevo, en el que percibía todos los fenómenos que ocurrían con más amplitud, desde más ángulos, sintiendo las cosas que sucedían desde perspectivas diferentes al mismo tiempo. Al principio no solo se me hizo extraño, sino que no sabía cómo interpretarlo. Y me atrevería a decir que hasta me incomodaba. Poco a poco, esto se fue integrando en mi día a día, y hasta ahora, que lo siento como algo que se produce de una manera natural.

Pasé unos días más ingresado y me mandaron para casa. La vuelta a casa de mi madre fue como un volver a empezar. Tenía que ir construyendo lo que había pasado, recuperando sensaciones y entendiendo su significado. Dormía a todas horas, descansaba constantemente. Estuve dos semanas más postrado en una cama o en un sofá. Me faltaba energía para poder levantarme, siempre lo hacía con ayuda de alguien, y la reservaba para poder ir al baño o para pasar de la cama al sofá, y viceversa. Recibí muchas visitas, pero a algunas no pude dedicarles más energía que una mirada complaciente, mostrando gratitud. Otras me dejaban destrozado. Pasaron las semanas y empecé a recuperarme con un programa de paseos por casa, hasta que llegué a salir a la calle.

Poco a poco fui recuperándome, hasta que me encontré lo suficientemente fuerte como para tomar otro avión que me llevó a Sudamérica, concretamente a Buenos Aires, y allí procuré abastecerme de lo que su nombre indica tan bien: buenos aires para poder restablecerme totalmente y así poder continuar esa aventura con la vida que había empezado. Pero eso ya es otra historia.

PARTE 2

Laboratorio de experimentación con la realidad

Imagino que no siempre puede llegar a apetecer hablar de la soledad y de sus profundidades. Quizá sea, junto con la tristeza y la melancolía, uno de los sentimientos a los cuales tenemos más miedo. Hablar de ella, intentar comprender cuáles son sus causas, qué sensaciones conlleva y por qué aporta tanto sufrimiento es aventurarse a un mundo desconocido. Tememos a lo que desconocemos, porque no podemos controlarlo, no nos sentimos seguros, y esto contribuye a que tengamos más miedo. Y este miedo no es solo a lo que la soledad se refiere, sino al propio hecho de tener miedo.

Sentimos la soledad tan cerca que podemos hasta llegar a acariciarla, aunque eso no debe significar que nos sintamos solos. Te invito a que me acompañes en este pequeño viaje para poder penetrar en ella, pero que lo hagamos juntos, que te sientas acompañado, aunque solo sea en esta íntima necesidad que tenemos los dos de entender eso que llamamos soledad. Como cuando éramos pequeños, cuando nuestros padres nos acostaban en la cama, nos sentíamos acompañados y, sobre todo, sentidos, sabíamos que estaban velando por nuestro dulce sueño. Eso nos tranquilizaba.

Tal vez la soledad no sea solo un sentimiento, a lo mejor es también un proceso necesario desde el que podemos explorar nuestra propia naturaleza, para así poder lograr una comprensión más profunda de nuestra existencia como seres en este maravilloso y amplio universo.

Eso llamado soledad

Uno de los sentimientos que más empequeñecen nuestra vida como seres humanos es la soledad. Esa sensación de que no nos sentimos acompañados, de que no hay nadie a nuestro lado y de que, aun habiéndolo, echamos de menos su contacto. Lo cierto es que, aun sintiéndonos rodeados por otros cientos de millones de seres semejantes, sentimos esta falta.

Vivimos en un mundo complejo y somos un organismo complejo. Todo lo que a nosotros se refiere está basado en la relación. Para empezar, nuestro organismo es una unión de unos cincuenta billones de células que se relacionan, trabajan y cooperan con un objetivo común: asegurar la supervivencia. Se calcula que respondemos, de manera inconsciente, a una cantidad de veinte a cuarenta millones de impactos cada segundo. A

cada impacto, las células ejecutan una acción coordinada entre ellas. Pero el esfuerzo de una sola célula es inútil si no es en relación con todas las otras.

Además, tenemos diez veces más células en forma de bacterias, virus y otros microorganismos que son totalmente necesarios para la vida. Es decir, tanto tú como yo somos una relación de cooperación entre centenares de billones de células. Estas células no son sino formas de vida y todas ellas conforman lo que conocemos como organismo, como «tú» y como «yo».

Cada vez que ríes, piensas, comes, trabajas, sueñas, caminas, te enfadas, te alegras, duermes, haces el amor, disfrutas, construyes, amas y compartes lo haces gracias a esta relación de esa inmensa comunidad de formas de vida que conforman tu organismo. Estas, a su vez, están relacionadas con los otros sistemas vivos del universo.

Además, también están relacionadas con todas las manifestaciones del medio: el sol, los planetas, las estrellas, la lluvia, el viento, la humedad, el calor, el frío, las montañas, la presión, las piedras, la tierra, el fuego, el agua, el aire, el éter, etcétera. Todos estos fenómenos entran en contacto con ese conjunto de formas de vida respondiendo a las señales percibidas y adaptándose a ellas.

Eres relación y la vida es relación. Estamos eternamente relacionados, así es la existencia, y por más que veamos el mundo a través de un ser individual, de un «yo» que se relaciona con todo «lo otro», la realidad compleja se construye a través de estas infinitas relaciones y contactos de «todo» con «todo». Pero si resulta que somos el resultado de esta relación, ¿cómo es que nos sentimos tan aislados y tan solos?

Nuestro organismo es mente y cuerpo. Y como organismo nos relacionamos con padres, hermanos, abuelos, hijos, sobrinos, amigos, parejas, compañeros de trabajo, vecinos, conocidos, compatriotas, animales y otros seres. Pero las relaciones las mantenemos como nuestras: mi padre, mi amigo, mi hermano, mi hijo, mi pareja, mi vecino y mi perro. Es algo que me pertenece, ese es el sentimiento de posesión que añadimos a la relación que mantenemos con ellos. Y eso incluye a las cosas y a los conceptos, como mi proyecto, mi trabajo, mi casa, mi propiedad, mi sueño, mi coche, mi viaje, mi país, lo que he conseguido y a lo que he llegado.

También nos relacionamos con las ideas, con un colectivo, con un pensamiento, con una manera de actuar y pensar o con maneras de ser. Todas deben tener una cierta afinidad con la manera que tenemos de ver y vivir la vida: de derechas e izquierdas, fachas y progres, carnívoros y vegetarianos, deportistas y sedentarios, roqueros y

modernos, ninis y trabajadores, empleados y empresarios, nacionales y extranjeros. Todas las cosas con las que nos relacionamos tienen su aparente opuesto.

Si nos proponemos rizar más el rizo, al final descubriremos que no hay ningún ser en todo el universo que cumpla todas y cada una de las especificaciones para que se pueda decir que somos completamente afines. Y esto nos aísla aún más, hasta llegar a recluirnos en una mísera e insignificante pequeña isla en medio de todo un océano.

La soledad comienza con ese aislamiento, esa sensación de estar aparte de todo lo que nos rodea. Ese aislamiento traza una frontera natural entre tú y todo lo demás. Y a cada aislamiento, un muro es construido en torno a ti, separándote cada vez más de su conjunto. Y estos muros son cada vez más grandes y más fortificados.

La soledad es el resultado de ese aislamiento al que nos sometemos nosotros mismos. Nos aislamos en las relaciones, en las ideas, en los prejuicios, en la manera de pensar, en la de ver y actuar, todas nuestras acciones nos llevan a este autoaislamiento, a sentirnos más solos, a la sensación de vacío. Siempre existe una relación de lo mío en comparación con lo otro. «Yo» y el mundo. Como si de verdad existiera un mundo aparte de mí, como si la vida estuviera allá fuera, fuera de los límites que conforman mi organismo.

Si trazásemos una primera frontera entre «yo» y el mundo, la piel sería el límite. De piel para dentro, existiría un «yo», de piel para fuera, «todo lo otro».

Coleccionistas de fenómenos

Este vacío va impregnando capa a capa, creencia a creen- cia, todo nuestro ser hasta que llega a bañar de soledad nuestra existencia. Soledad e inmenso vacío. Como respuesta a ello, y de una manera impulsiva e inconsciente, nos pasamos toda la vida intentando llenar ese vacío con estímulos externos, buscamos fuera lo que no podemos hallar dentro. Pasamos de modo ser al modo hacer, que es lo que nos mantiene «ocupados». Y llenamos nuestras vidas de actividades, relaciones, baños de conocimiento, dinero, posición social, tener, comprar, vender, adquirir, hablar, ruido, etcétera.

Te propongo que hagamos un ejercicio que no va a tomarte mucho tiempo, es una simple visualización de una situación. Pongamos que tienes delante un día entero para ti, un día en el que no has quedado con nadie, no tienes nada que hacer y no tienes ni planes ni responsabilidades que cumplir. Son veinticuatro horas que dispones para ti, nadie te

espera ni tienes que dar explicaciones a nadie. Cierra un momento los ojos y visualiza esta situación.

Cuando los hayas abierto, cuéntate a ti mismo lo que ha pasado por tu mente en ese momento, qué imágenes han surgido y qué pensamientos. ¿Has notado también alguna sensación física? ¿y mental? ¿Te has visualizado en esa situación? ¿Cómo te veías? ¿Estabas solo o acompañado? ¿Dónde estabas? ¿Qué hacías? ¿Has hecho algún plan? ¿Te has notado ansioso, tranquilo, excitado, perezoso o angustiado?

Ahora realiza el mismo ejercicio, pero esta vez visualiza que tienes una semana por delante, son siete días enteros para ti. Cierra los ojos y observa. Una vez abiertos, responde a las mismas preguntas.

Realiza ahora el mismo ejercicio, pero dilata esa semana hasta convertirla en dos meses. Tienes sesenta días enteros solo para ti.

Y, por último, visualiza la situación de que tienes toda la vida por delante para ti mismo y cierra los ojos…

En el primer supuesto, probablemente habrán pasado por tu mente imágenes o sensaciones de cosas que hace tiem- po que quieres hacer, o que te gustaría hacer, o que desearías que ocurriesen o que aprovecharías para hacer ahora que tienes tiempo. Sin querer, habrás llenado esas veinticuatro horas con diferentes cosas del modo «hacer». Habrás rellenado de actividades el día entero.

En el segundo, quizás hayas proyectado algo más largo, algún pequeño viaje, alguna locura, un encuentro o simplemente quedarte en casa aprovechando ese fantástico tiempo de siete días. Pero en ellos te visualizas haciendo cosas, realizando cualquier actividad: leer, escribir, arreglar algo, ver películas, quedar con alguien, hablar, ordenar, etcétera.

En el tercero, posiblemente te haya resultado más complicado visualizarte con esa amplia disponibilidad que suponen sesenta días enteros de disposición a voluntad. Pero, aun así, habrás ido llenando el calendario de cosas hasta llegar a completar los dos meses: a lo mejor un viaje largo, acabar de realizar algo que empezaste y que nunca llegaste a terminar, escribir un libro, leer todos aquellos que están en esa lista de deseos, empezar un nuevo proyecto, hacer un curso, arreglar la casa, un retiro, etcétera.

Prefiero dejar el cuarto supuesto para una reflexión íntima, personal y en silencio.

Si analizamos las experiencias que has podido tener en este pequeño experimento, lo más seguro es que te hayas percatado del impulso que te ha llevado a rellenar, momento a momento, todos los espacios posibles de tareas y cosas que hacer. Quédate con ese

impulso, es pura energía motora, como al dar la vuelta a la llave de contacto del coche, que genera una chispa y pone en marcha el motor. Pero para que se ponga en marcha ha necesitado de un impulso para accionar el sistema.

Si tratas de sentir ese impulso, verás que no tiene más función que la de suplir la necesidad de no sentir la soledad en ninguno de esos instantes. Es inconsciente, viene de muy adentro, solo podemos verlo cuando ya lo sentimos por todo nuestro cuerpo y nuestra mente.

Ese impulso es el anhelo que sentimos de escapar de la soledad llenándola constantemente. Suplantamos momentos de poder ser por otros de poder hacer. Por eso solemos sentirnos derrotados cuando llegamos a casa después de un día ajetreado, no nos queda más energía y la batalla que hemos librado para hacer posible lo logrado es inmensa. Tenemos que repostar, cargar más combustible, comer, descansar, dormir, deseando que mañana amanezca acompañado con un «tú puedes con eso». Eso nos agota día a día, nos estresa, nos desequilibra. Enfermamos, nos sentimos insatisfechos, infelices y nos llena de sufrimiento. Y en esta vorágine, aún sentimos que nos falta más tiempo para poder llevar a cabo todas las cosas que queremos hacer o que tenemos que hacer.

Siempre con el mismo verbo: hacer. Con el mismo algoritmo sin resolver: tiempo. Huyendo de la persecución implacable del vacío que nos provoca la soledad.

Y cuando decidimos dedicarnos tiempo para descansar, nos encontramos que somos incapaces de parar, de revisar nuestro cuerpo, nuestra mente, de sentir y reequilibrar todo el organismo. Porque cuando sentimos lo que somos, sentimos en silencio esa soledad a la que tanto tememos. Por eso nos esforzamos en llenar nuestras vidas de cosas y vamos coleccionando relaciones, ideas, conceptos, actividades, planes, lugares visitados, lugares por visitar, cosas por hacer, cosas realizadas, objetos, imágenes, triunfos, derrotas, amigos, objetivos, recuerdos, etcétera, todo con tal de no recordar que nos sentimos solos y que ese sentimiento conlleva sufrimiento.

El ansia que tenemos de ser coleccionistas de fenómenos nos hace sentir cada vez más solos y nos ata al peso que supone acarrear todo nuestro saco de trofeos y desdichas. Esto convierte nuestra vida en una carrera sin sentido cuyo único objetivo es adormecer a un ser que siente en soledad ese proceso. Y por más ocupado que esté, siempre habrá un momento, aunque sea solo por un instante, que sienta lo que lleva dentro, y allí encontraremos eso de lo que estamos huyendo: la soledad.

¿Cómo podemos huir de algo de lo que formamos parte? ¿Cómo podemos hallar tranquilidad en nuestras vidas cuando somos nosotros los que estamos construyendo los muros que nos aíslan del mundo y de todas sus relaciones? ¿No será esta la razón por la que vivimos en esa permanente angustia?

La vergüenza

La vergüenza es una de las emociones más complejas con la que tenemos que tratar.

Ante todo, quiero constatar la diferencia entre vergüenza y timidez, para que no se mezclen. Timidez se refiere al miedo que supone enfrentarse a actuar o a expresarse delante de otros. La vergüenza abarca mucho más, aunque también incluye el aspecto de timidez. Se puede sentir vergüenza a causa de la timidez, pero hay otros aspectos de la vergüenza de los que quiero hablar.

Imagina que vas a la fiesta de un amigo. Conoces a esa persona del trabajo, con ella te has relacionado siempre en ese contexto, aunque desconoces muchos aspectos de su vida, su círculo de amigos, lo que le gusta, lo que no, etcétera. Llegas a la fiesta y te recibe tu amigo, que empieza a presentarte a gente y él se aleja de tu lado. Allí te encuentras rodeado de toda esa gente a la que no conoces y sientes una sensación que te dice que debes esforzarte en relacionarte con ellos. Como una gran excusa, para así poder dar tiempo a tu cometido, empiezas a recorrer el sitio en busca del lugar donde se hallan los refrigerios. Mientras, estás observando al personal que hay allí reunido, intentas extraer valoraciones sobre cómo son, quiénes son, lo que deben hacer, lo que les gusta, lo que no, o a qué «tribu» o etiqueta pertenecen.

Infinidad de juicios vienen a tu mente, todos aparecen y desaparecen rápidamente en un continuo carrusel que da vueltas y vueltas sin detenerse. De vez en cuando uno de estos juicios se detiene por unos instantes en tu pantalla mental, como si fuese un titular, y el carrusel vuelve a su marcha. No sabes por dónde entrar, ni a quién entrar, solo ves las marcas que ha dejado cada titular y la marcha infame del carrusel de los juicios. La situación empieza a ser desconcertante. No has encontrado aún la manera de detener tanto movimiento mental y empiezas a verte separado de ese acontecimien- to, y resulta que llevas solo diez interminables minutos allí dentro.

En un determinado momento, el sistema de reconocimiento comienza a funcionar más ordenado, los juicios empiezan a espaciarse, a ralentizarse, y todos y cada uno de ellos se

clasifican por diferentes grupos. Pongamos algún ejemplo: esnobs, pijos, cutres, frikis, horteras, vanidosos, alternativos, estos me miran despectivamente, aquellos me están criticando, y demás. Entonces te das cuenta de que, en todo ese proceso, lo único que tu mente ha hallado son las diferencias que te separan del resto. Solo eso. Empiezan a pasar por tu mente pensamientos como: «¿Qué hago yo aquí? ¿Cómo se me ocurrió venir a esta fiesta? ¿Cómo lo hago para salir de aquí sin levantar sospechas? Con lo bien que estaría yo con mis historias. ¿Por qué me meto en estos líos?».

Y comienzas a sentirte juzgado, cuando el que empezó este juego de los juicios fuiste tú. Transparente, cuando el que quiere sentirse transparente para desaparecer como si nada hubiese ocurrido vuelves a ser tú. Ignorado, cuando eres tú quien ha empezado a ignorar a los demás clasificándolos por grupos y separándolos de lo que crees de ti mismo. No sentido, cuando has sido tú el que has declinado todo esfuerzo por intentar sentir a alguien de allí dentro.

Todo esto te genera vergüenza: de ser ignorado, de ser transparente, de no ser sentido, menospreciado, no valorado, apartado, castigado, excluido, sientes que tu opinión no cuenta nada y también la falta de reconocimiento. Así podríamos definir la vergüenza. Tiene muchos matices, pero todos contienen la exclusión y la soledad como testigo.

Puede que sientas alguna de estas particularidades en diferentes escenarios y contextos: en casa, con la familia, en el trabajo, en un círculo de amigos o en casi todas las relaciones. O quizá solo lo sientas en una relación en particular. Sea como sea, toma conciencia de cualquier emoción reactiva que pueda surgir de la vergüenza: rabia, tristeza, enfado, pena, orgullo, celos, etcétera.

No hay nada de malo en ti, no es que estés fallando en algo. Sin darte cuenta, eres tú el que está construyendo muros a tu alrededor. Y lo más curioso es que hacen que te sientas más seguro. Pero la seguridad que te ofrecen es falsa y ficticia. Porque de lo único que te protegen es de ti mismo, y del dolor y el sufrimiento que causa este completo aislamiento.

No te das cuenta de que los muros que construyes son todas estas acciones que hacen que te sientas diferente, todo lo que te aleja de los demás, todo lo que no te incluye. Sé consciente de ellos, de cada uno, y atraviésalos. Cuando estés en el otro lado descubrirás que, a decir verdad, no existe tal separación. Entonces ya estarás en disposición de destruirlos, ya no te sirven. Hazlo por ti, por toda la humanidad y por toda forma de existencia.

Cuando surge la vergüenza siempre encuentras alguna razón que justifique, y también alimente, esa autoexclusión a la que te sometes. Entonces las razones se convierten en leyes inexorables con las que tratar al mundo y a ti mismo. Y eso transforma cada intento de relación en un acto de valeroso sufrimiento. Con lo que decides racionar tus contactos con otros seres con prejuicios selectivos. Y el mundo se hace cada vez más pequeño, más pesado y más amargo.

Poco a poco te irás convirtiendo en un búnker impenetrable en el que ya nadie más tiene cabida, el insignificante espacio que ha quedado no permite dos suspiros a la vez. Caminarás por la vida evitando cualquier contacto y, si se produce, recurrirás a tu ilusorio cajón de excusas y argumentos, en virtud del cual ejecutarás impunemente tus actos. Solo quedarán aquellas relaciones que llevan más tiempo y, aun así, las pasarás por el mismo sedal, convirtiendo esos contactos en fatigosos espacios cargados de resentimiento.

Es difícil detectar la vergüenza, ya que siempre convive con otros estados emocionales más rudos, más vistosos. La rabia, el enfado, la tristeza, la ira, el odio, el orgullo, la desconfianza, el resentimiento, todo surge por encima y a causa de ella. Eso provoca desconfianza en ti mismo y en los demás.

Así es la vergüenza y así actúa. Reconocer ese estado mental es de vital importancia, saber cómo es, cómo la siento, lo que produce en mí y en los demás y la relación que mantengo con ella. Si alguna vez sientes que hay demasiada rabia, ira, enfado o resentimiento en tus relaciones, o que muchas de ellas son fallidas, puede ser que debajo de todo ello exista la vergüenza de sentirte excluido, ignorado, apartado, castigado y transparente. Hay muchas personas que, a causa de la vergüenza, han modificado su percepción del mundo hasta llegar a verlo como una constante amenaza por la que sufren cada día un tormento.

La vergüenza provoca más soledad, en la que aparece un universo partido en infinitas partes, cada una de las cua- les lleva a un solo individuo dentro, totalmente aislado del resto. Como una pista de coches de choque en la que, a cada acercamiento, a cada contacto, un impacto despide a cada sujeto a su suerte.

A decir verdad, no hay nada lo suficientemente científico que pruebe que hay separación entre tú y el universo. Las evidencias muestran todo lo contrario y avanzan hacia hipótesis en las que todo está interconectado y es interdependiente, en las que nada

tiene naturaleza propia de existen- cia porque está íntimamente conectado con otra infinidad de fenómenos, organismos, partículas, sucesos y momentos.

La seguridad

Hemos sido criados y educados en un mundo de normas establecidas en el que cada vez hay más normas que rigen la manera en la que tenemos que relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con el entorno. Existen normas en el país donde vivimos, en la sociedad, en la religión, culturales, familiares, locales, leyes, maneras en las que se supone que hemos de hacer las cosas y un largo etcétera. Además, están las normas que pertenecen a las ideas, al pensamiento ideológico, las morales, los credos, etcétera. Todo nuestro mundo está controlado por normas y suponemos que todas ellas generan un orden en nuestra vida y en nuestras relaciones, y eso nos hace sentir más seguros.

Pero ¿qué es lo que nos hace sentir más seguros? La certeza de que hacemos lo que se espera de nosotros, de cumplir nuestras propias expectativas y las de los otros, de hacer lo que se considera normal y de alejarnos de la incertidumbre. Pero eso no es así, al contrario. Eso crea caos y desorden en nuestras vidas y construye más muros a nuestro alrededor, más altos y fuertes.

Y nos aferramos a esa aparente seguridad de tener una casa, un trabajo fijo, una familia, una pareja, unos hijos, una lista de amigos, un seguro, un coche, dinero, etcétera, cuando todo es efímero, *impermanente*. Nada vino para quedarse, todo lo que tiene naturaleza para surgir la tiene para desaparecer. Este es el principio básico del mundo de los fenómenos: todo sigue un maravilloso orden de causa y efecto.

La creación

Imaginemos que nos vamos a vivir a una casa que ya ha sido construida y compartimentada, con sus estancias, habitaciones, accesos, espacios comunes, espacios privados, etcétera. Si tratamos de amoldarnos a esos muros, tendremos que hacer un ejercicio de visualizar nuestra vida en esa casa sometiéndonos a sus normas y a sus límites, convirtiendo sus espacios en lugares que cumplan con nuestras necesidades o requisitos. Nuestra mente tendrá que amoldarse a esa disposición en particular para así

poder «rellenar» sus espacios. En ese caso, la capacidad de creación de la mente estará restringida a un número limitado de posibilidades, sin auténtica libertad para crear.

Ahora tratemos de imaginar esa casa como un solo espacio diáfano donde no haya barreras y donde todo sea posible. En este caso, la mente creará con total libertad, descubrirá un orden natural en ese espacio, lejos de estar encajonada a lo que ya es o a lo que se presupone que tiene que ser. Y eso te hará sentir, te hará percibir, te hará flotar, un impacto de lucidez te llenará de luminosidad, investigarás sin miedo a no cumplir las expectativas, sin miedo a la incertidumbre, y dará a ese proceso una sensación de cálida sencillez, sin esfuerzo, solo un presentimiento intuitivo de que has liberado algo que estaba escondido en él, tal como explicaba Leonardo da Vinci de sus creaciones. Ahora intenta trasla- dar esto a la vida misma, utiliza esta metáfora y trasládalo a la existencia.

Accederás a la creación, que es mucho más que crear siguiendo unas normas o pautas. Y en este proceso te acompañará una dulce sensación de sentirte profundamente acompañado, no te sentirás solo. Ya no tendrás que luchar contra todas las barreras y fronteras que se imponen en tu camino y que te hacen sentirte aislado. Fluirás en la creatividad dinámica, una secuencia de instantes irá conformando la realidad sin apenas esfuerzo, aportando una sensación de coherencia entre lo que sientes y lo que se está produciendo. Como si tú solo fueses un mero canal por donde el universo se manifiesta y crea. Eso te hará sentir conectado a todo el cosmos y a toda forma de creación. Ya no te sentirás más aislado, porque sabes que eres ese proceso. Eres vida, eres conciencia, eres organismo, eres creación, eres universo.

Si volvemos atrás en la historia que te he contado, hay un momento en que describo la soledad que siento cuando me están interviniendo en la biopsia transyugular. Esa soledad está relacionada con el aislamiento, con sentirme abandonado, despojado de toda relación con mi entorno. Y es en ese punto cuando todo mi organismo queda impregnado de esa enorme soledad. Nunca en mi vida me he sentido tan solo como me sentí en ese momento, ni cuando me he encontrado sin recursos y sin dinero a quince mil kilómetros de distancia ni cuando me he visto atacado por alguien ni rodando en bicicleta solo por esas interminables rectas a docenas de países de distancia. La sensación profunda de soledad que me provocó esa situación ha sido la más brutal que nunca he vivido, tanto que causó que abandonase cualquier voluntad de sentirme conectado a algo o a alguien.

Cuando la soledad es infinita, profunda y sin ningún límite, solo queda la existencia, el puro hecho de existir. Y desaparece ese «yo» conocido, esa creencia sólida de que hay

un individuo que vive allí, dentro de ese cuerpo. Todo se disuelve y retorna a la naturaleza. No es que lo que vivamos no sea real, pertenece a la realidad aparente, pero eso no excluye que haya otra realidad más profunda. En este estado de conciencia aparece la vacuidad. Y la vacuidad no es cero, no es nada, sino el estado natural de la creación, donde nada tiene existencia por sí mismo. Es el magma de donde parte cualquier posibilidad, cualquier opción, cualquier realidad. Todo lo que ocurre proviene de esa vacuidad, donde todas las cosas son representadas, todas las posibilidades están impresas. Es el caldo de la existencia.

En tránsito

La soledad me aisló del mundo y de sus seres. Empecé a sentir cómo mi organismo abandonaba la vida terrenal para proseguir su viaje hacia la muerte. Y en el camino descubrí que no moría, que solo transitaba de un espacio a otro.

Primero se disolvieron los cinco sentidos básicos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. Comencé a no sentir esos desagradables olores, a no oír esas molestas voces de gente que se dirigía a mí o hablaban entre ellos, me costaba tener los ojos abiertos porque ya no reconocía lo que veían y dejé de percibir ese gusto a química en la boca.

Luego vino la percepción del cuerpo pesado, con una falta de energía total, con somnolencia constante, incomodidad, la boca y la garganta secas, los ojos pegajosos…

Empezó la confusión mental, no reconocía a mis familiares y amigos, no recordaba sus nombres, qué relación tenían conmigo, y empecé a no reconocerme a mí mismo.

La respiración se fue convirtiendo en más y más sutil, recuerdo que inspiraba y espiraba vagamente, lo suficiente para subsistir.

Poco a poco, empecé a alejarme del mundo «exterior» y a profundizar en el «interior». Empezaron las «alucinaciones»: el olor a incienso, mucha luz, la sensación de querer seguir un camino que estaba apareciendo ante mí y mucha curiosidad por conocer lo que estaba experimentando. Era algo que simplemente me succionaba hacia lo desconocido, como las sirenas que atraían con sus cánticos a todos los navegantes en la *Odisea* de Homero.

Más tarde empecé a experimentar la disolución del cuerpo, lo sentí más ligero, sin dolor, ni frío ni calor, todo eran sensaciones agradables, pero sin forma ni cuerpo.

Y entonces solo quedó la luz, con ciertas brumas, en un espacio inmenso, como un gran cielo, y todo acontecía como si estuviese dentro de una sala con una pantalla que envolvía toda mi experiencia, las cosas venían hacia mí, no iba yo hacia ellas. Una niebla apareció, se aproximaba, y en ella sentí el calor y el olor de alguien que se dirigía hacia mí, pero no podía verlo. Era solo otra forma de luz que aparecía de entre la niebla. Y en ella creí reconocer el tacto y el olor de la piel de mi padre, aunque solo fuera un recuerdo que llenaba de sentido esa percepción. Pero nada vi de él, solo entendí que ese no era mi momento…, y desperté.

Todo este proceso duró unos dos días, desde que empecé a desconectar del cuerpo hasta que me dormí en un plácido sueño. Dejaba la solidez de un cuerpo, de unos recuerdos, de unas creencias, de un personaje, de todas y cada una de las pérdidas sufridas en el transcurso de una vida y de todas sus evoluciones, de lo que percibían los sentidos, de las relaciones vividas y de todos sus sucesos, emociones y sensaciones.

Pero aún quedaba mente, la que experimentó toda aquella experiencia y la que estuvo en todo el proceso. La mente no se disolvió, solo su contenido, sus patrones y sus tendencias, todo aquello que la hace subjetiva, personal, la característica de cada individuo. Era como si, en su proceso, se liberase de particularidad y solo quedase la percepción pura de lo que estaba aconteciendo. Fue la mejor experiencia que nunca he tenido, la más maravillosa, la más llena de sentido. Eso fue para mí mi contacto con la muerte.

Todo se fue disolviendo; era como si lo que hubiese sido añadido al nacer en la vida se retornase en el proceso de la muerte. Lo que quedaba era conciencia, nuestro estado original, que siempre había estado allí. Como si nacer y morir no existiesen, porque nunca se nace ni nunca se muere, porque siempre ha existido esa naturaleza base y siempre existirá. Y si siempre ha estado allí, ¿cómo se puede nacer y morir en algo que ni nace ni muere?

En mi caso, el proceso de la muerte me dejó el mejor regalo que podía llegar a imaginar. Lo que pasó cuando sobrevino la hepatitis fulminante y mi organismo empezó a morir fue para mí una experiencia que me reveló la naturaleza de la existencia. Y que, al final, no morimos, solo transitamos por diferentes etapas: una en la que la conciencia está identificada en un organismo para llegar a otra en la que la conciencia está totalmente desidentificada de cualquier organismo. Solo queda la conciencia. Eso fue mi experiencia y mi regalo.

¿Por qué temer a la muerte cuando lo que experimenté fue tan dulce y liberador de sufrimiento, cuando resulta que, a decir verdad, nunca morimos? Somos algo tan grande que no podemos ni llegar a imaginarlo.

Y de la soledad, ni pistas. En todo el proceso de tránsito nunca me sentí solo ni aislado. De hecho, no sentía que eso estuviese pasándome a mí, solo percibía, sin juicios, sin valoraciones ni comparaciones, conclusiones o reacciones, solo presencia consciente del momento, era un simple testimonio de lo que estaba aconteciendo. Solo eso. En ese proceso pude comprobar lo que la meditación para la visión profunda de la realidad (*vipassana*) había causado en mí. Un saber no conceptual que conecta con esa capacidad que tenemos de poder experimentar el mundo desde otra perspectiva, desde otras dimensiones, para poder comprender la verdad de lo que somos. Aunque a veces solo se produzca por momentos, eso cambia la relación que tenemos con el mundo, modifica la realidad y sus formas, nos libera del sufrimiento. Y nos prepara para el gran viaje, en el que transitaremos por el proceso llamado muerte hacia la última de las verdades.

Justo después de mi vuelta a la casa de mi madre, empecé a escribir sensaciones y percepciones de los días en los que estuve en el hospital. Mientras estaba escribiendo este capítulo, estuve consultando esas reflexiones. Y lo que ha salido de todo esto es una carta de agradecimiento. Quiero compartir contigo esta carta.

Carta de agradecimiento profundo y sincero

A la creación, que engendró este organismo, con su cuerpo, mente y todas las características de ser humano.

A mi padre y a mi madre, y a todos los ancestros del árbol de la vida, pues ellos participaron con su unión en este milagro. También a todas las informaciones transmitidas por ellos, a través de las cuales he vivido y me he relacio- nado.

A todos los billones de células, bacterias, virus y otros microorganismos que han conformado este organismo, cuerpo y mente.

A todos los organismos que participaron en cualquier causa-efecto que haya colisionado, directa o indirectamente, con alguno de los sucesos vividos, y a todos los demás organismos que han estado involucrados en cualquier otra colisión de sucesos que hayan podido tener alguna relación con los primeros, aunque esta relación se haya producido en un solo e insignificante instante de la existencia. Esto incluye a todos los

organismos de cualquier tipo, desde los unicelulares hasta los multicelulares. Y también a todos los microorganismos, virus y bacterias que los habitan o constituyen.

A todos y cada uno de los sucesos, y a su red de causas y efectos; de ellos nace lo aprendido, lo causado y los efectos engendrados.

Al flujo ininterrumpido de la mente: conciencia, percepción, sensación y reacción, y a todas sus fases: contacto, condicional y apego. Ella es la que ha generado toda la infinidad de pensamientos, sensaciones, emociones, percepciones, sentimientos, creencias, condiciones, reacciones y todos los fenómenos que han surgido en este organismo, que son los que han ido confeccionando la realidad aparente experimentada.

A todas las piedras, montañas, mares, valles, ríos, océanos, tierra, agua, fuego, aire, éter, sol, luna, espacio…, a todos y cada uno de los planetas, con todo lo que los forma y constituye, a todas las galaxias, a todos los universos y a todo el cosmos.

A todos los átomos, con sus núcleos y partículas elementales, que constituyen las moléculas de todo lo manifestado, pues su mágica interrelación e interdependencia ha formado la existencia y el universo.

A todo lo poco conocido y a la inmensidad de lo desconocido.

A todos ellos, mis eternas gracias, gracias por maravillarme con esta vida, por poder sentir la magia que es existir, por poder hacerlo desde esta condición de ser humano y por estar siempre allí, en las ocasiones en que he sido consciente y en las que no.

Gracias al personaje utilizado, ha sido muy divertido poder experimentar el mundo a través de estas características y condiciones. Contigo se ha manifestado la conciencia en este organismo, mente y cuerpo, gracias a ti he conocido la vida en este universo.

Gracias a todos los demás personajes con los que he interactuado, a través de vosotros he sentido, conocido, aprendido y amado.

Gracias también a todos los otros personajes no percibidos, pues vuestra presencia también ha generado efectos y condición en el personaje encarnado.

Gracias al medio, que ha envuelto de belleza esta gran obra: tu enorme grandeza ha causado las más nobles representaciones.

Gracias a la totalidad de la existencia, el auténtico milagro.

Mi papel llega a su fin. He sido causa y efecto de infinitas actuaciones, mientras que otros lo han sido de las que este personaje ha vivido. Devuelvo a la propia naturaleza del existir todo lo que ya no necesito, lo que nunca ha sido mío, porque yo nunca he existido, solo hubo una vez un personaje al que se le otorgó un papel y una función. He

actuado lo mejor que he sabido, he vivido. Y si en la creación de algún personaje puede servir todo lo que he causado, que nazca y siga con ello en la función. Dejo que el espectáculo continúe, en él otros aparecerán para después poder desaparecer. Esta es la finalidad de nacer y morir en esta gran obra.

Vuelvo a casa, de la que nunca llegué a salir porque siempre estuvo aquí conmigo. He vivido como una gota de agua surgida del inmenso océano, me he creído ella y desde ella me he relacionado. Ahora me libero de la condición de gota y me diluyo en la verdadera naturaleza de mi existencia. Desde ahí sentiré lo que siempre he sido: que soy agua, que soy océano, que soy conciencia.

Y también me dirijo a ti: vive como una gota y siente como una gota, esta es la única condición para aparecer en esta gran obra, pero nunca olvides que eres agua y eres mar, que llegará un día en el que tendrás que devolver todo personaje y toda condición para fundirte en la totalidad del gran océano.

Eternamente agradecido, con mucho amor.

P. D.: En el caso de que me haya olvidado de algo o de alguien, no ha sido por despecho, sino a causa de la ignorancia. En todo caso, queda automáticamente añadido.

Uno

PARTE 1

Playa El Zonte

Estaba recorriendo Centroamérica en bicicleta por la costa del Pacífico. Por algunas circunstancias que ahora serían largas de contar, había salido de Canadá precipitadamente acompañado de una expulsión de cuatro años impresa en el pasaporte. Había llegado desde Vancouver a Mazatlán, en la costa norte de México, en el estado de Sinaloa. Conseguí un visado de turista de tres meses, aunque eso me costó algunos dólares que tuve que pagar al oficial de inmigración, ya que no quería dejarme entrar en el país viniendo de otro del que había sido expulsado.

Llegar a Mazatlán fue como un enorme respiro, un nuevo comienzo, aterricé con esa sensación de que te has salvado por los pelos. No quería ni llegar a imaginar qué habría sucedido de no haber tenido ese billete de avión pagado. Pero allí estaba, en una playa hermosa, tomando refrescantes zumos de frutas, con una temperatura suave en un día soleado y bañándome en un mar de aguas cálidas. Qué más se podía pedir. Y más después de la temporada que había pasado en Canadá, con un frío intenso, trabajando catorce horas al día, siete días a la semana, vendiendo juguetes en un centro comercial de Richmond, cerca de Vancouver.

Allí me quedé un par de semanas para poder descansar, organizarme un poco y decidir mis próximos pasos. Compré una bicicleta de quinta mano y encargué a un artesano unas alforjas de lona para poder transportar el pequeño equipaje que llevaba.

Atravesé todo el país siguiendo el litoral pacífico hasta llegar a la ciudad de Tapachula, en el estado de Chiapas, a veinticinco kilómetros de la frontera con Guatemala. Tapachula, en esos tiempos, era una ciudad extremadamente peligrosa, aunque yo en ese momento lo desconocía. Así como Tijuana es lugar de paso para los que quieren entrar ilegalmente en Estados Unidos, Tapachula y la frontera con Guatemala, en Ciudad Hidalgo, es adonde llegan cada día decenas de autobuses contratados por el Gobierno repletos de personas deportadas de Estados Unidos. Algunos quieren cruzar la frontera para volver a sus países de origen (Guatemala, El Salvador y Honduras, principalmente, pero también Nicaragua, Costa Rica y Panamá), otros esperan

un tiempo para reunir el dinero suficiente para poder cruzar México y volver a intentar entrar ilegalmente en Estados Unidos. Es sitio de encuentro para los famosos coyotes (la mafia que se dedica a pasar ilegales a Estados Unidos) y zona de maras, como se llaman en Centroamérica a los pandilleros. Las maras son las organizaciones criminales transnacionales que funcionan como grupos guerrilleros que operan en diferentes países, aunque originariamente provienen de ciudades como Los Ángeles, en Estados Unidos. Algunos de los deportados pertenecen a las maras más famosas de América, como la Salvatrucha (MS) o su gran rival, la M18 (o Calle 18). En su cuenta de atrocidades están el asesinato, el asalto, el robo, la violación, la extorsión, el tráfico de personas, el tráfico de armas y drogas o la prostitución.

Al llegar a Tapachula, me detuve en una cantina para retomar fuerzas y poder esconder bien el pasaporte y el dinero antes de cruzar la frontera con Guatemala, como solía hacer al acercarme a cualquier frontera, pues nunca sabes lo que puedes encontrar en ellas. Allí me sucedió algo que estuvo a punto de costarme la vida. Dos tipos con tatuajes en la cara (señal inequívoca de que pertenecen a las maras) se acercaron y se sentaron en la mesa en la que yo estaba, balbuceando algo similar a «con permiso». Empezaron a preguntarme de dónde era, de dónde venía, qué hacía… Desde el primer momento me percaté de que no traían buenas intenciones.

Llevaba todo el dinero escondido en diferentes zonas del cuerpo, excepto una parte, que había dejado en una de las alforjas por si acaso. El pasaporte estaba en el bolsillo de la derecha del pantalón. Eso era todo lo que realmente necesitaba. Del resto, alforjas y bici, podía prescindir. Después de unos minutos buscando diferentes maneras de poder salir de esa horrible situación, me sugirieron que saliese con ellos con la excusa de «deleitarme» con una visita turística por la ciudad.

Mi situación dentro del local era muy buena, ya que estaba sentado en una mesa frente a la barra y al cantinero, de espaldas a la pared y con la puerta de entrada a unos diez metros a mi derecha. Ellos tenían peor situación, ya que estaban sentados frente a mí y su campo visual solo me alcanzaba a mí y a la pared que tenía a mis espaldas.

Me levanté sin movimientos bruscos, suavemente, pero con determinación. Una vez de pie, les dije que me excusasen, que iba al baño, y les pedí que vigilasen la bicicleta, que estaba apoyada en el canto de la mesa, con todo el equipaje en las alforjas. Eso me dio unos segundos de margen, ya que la invitación a que vigilasen todo lo que poseía me otorgaba cierta confianza en ellos. Eso, en el punto en el que estábamos, era muy

importante. Aunque sabía que no deseaban ni la vieja bicicleta ni las alforjas con todo lo que contenían dentro, les transmití que era todo lo que poseía en el mundo.

Me dirigí hacia el baño, buscando la mirada del cantinero fijamente. Él estaba al corriente de todo, porque me indicó con la mirada que me dirigiese al fondo del local. Así lo hice. Tenía miedo, pero estaba totalmente ocupado en salvar la vida y no tenía tiempo de entrar en pánico, simplemente eso no tocaba. Llegué a la entrada de los baños con el cantinero caminando detrás de mí y diciéndome que había avisado a la policía y que me entretuviese en el baño. Dentro noté que estaba a punto de ser presa del pánico, mi cuerpo estaba exaltado, la respiración, entrecortada, tenía ganas de chillar, rabiar, llorar, correr, saltar, vomitar, estaba totalmente tenso. Sudaba y me picaba todo el cuerpo.

Respiré hondo y largo para calmarme, luego hice una meditación exprés de unos segundos, suficientes para volver a entrar en situación, pero esta vez con más apertura, para poder percibir con más detalle todas las opciones que te- nía de una manera más tranquila. Sabía que en cuestión de segundos vendrían a buscarme. Si eso pasaba, estaría perdido.

Me daba más pánico estar solo esperando a que acudiesen que volver a la sala de la cantina y hallar una salida a esa situación. Quería sentirme activo, y tomar parte de la escena en la que me encontraba me daba cierta sensación de seguridad. Salí del baño y un extraño presentimiento en forma de firme convicción me asaltó de repente. Era algo que veía muy claramente: no salir de esa cantina bajo ningún concepto, utilizando todos los medios necesarios.

Mi mente empezó a buscar maneras de salir de ese estado a una velocidad vertiginosa, muchas se iban descartando automáticamente y algunas quedaban de algún modo fijas en la pantalla mental, y todo eso sucedía como si alguien proyectase una película en la mente, sin que yo participase en ello. Había una extraña lucidez en el testimonio que estaba presenciando el suceso. Al salir del baño, justo cuando empecé a caminar los escasos metros que me separaban del salón de la cantina, se oyeron voces gritando, movimiento, golpes, ruidos…; acababan de entrar cuatro policías. Ellos no se resistieron, porque cuando mi vista alcanzó la mesa donde estábamos, yacían reducidos en el suelo. Pude ver que a uno de ellos le extrajeron un revólver que llevaba escondido en la parte trasera de la cintura. Me quedé con el cantinero en la barra y empezaron a brotar pequeñas lágrimas de mis ojos. Demasiada tensión acumulada en tan solo unos minutos.

Las piernas empezaron a temblarme y tuve que sentarme. Pero aún no era momento de soltar toda la emoción, tenía que aguantar, mi intuición me indicaba que debía estar plenamente atento, que aquello aún no había finalizado.

Uno de los policías me preguntó por lo ocurrido y por la razón que me había llevado hasta allí, puesto que era zona «guerrillera», refiriéndose a los miembros de las maras que llegaban allí recién deportados. Añadió que debía salir cuanto antes de aquella zona y pasar la frontera en Ciudad Hidalgo, a unos veinticinco kilómetros, no sin antes firmar el atestado. Me recomendó que no pusiera denuncia, ya que eso me obligaría a personarme en un futuro juicio. Me sugirió que esperase allí, que ellos vendrían para escoltarme hasta los límites del municipio y que continuase solo hasta la frontera, ya que primero tenían que llevar a los dos sujetos a la comisaría. Después de unos minutos de conversación con el policía, este se despidió de mí, recordándome otra vez que lo esperase hasta su vuelta.

Agradezco mucho que apareciesen y me quitasen ese marrón de en medio. Siempre lo agradeceré. Si no hubiesen aparecido, probablemente habría pasado a engrosar los índices de asesinatos en esa zona. Pero si algo tenía también muy claro era que ya me había hecho demasiado famoso en esa ciudad. Demasiada gente conocía mi existencia y en mi situación, viajando solo en bicicleta, era como un caramelo dulce al que es difícil resistirse, era un blanco demasiado fácil y cómodo. Y eso, desgraciadamente, los incluía también a ellos. Lo que debía hacer era salir a toda velocidad de aquel lugar con el objetivo de cruzar la frontera lo antes posible y entrar en Guatemala; una vez allí, las cosas serían diferentes. Además, rodando en bicicleta ya había tenido una experiencia con la policía de carretera en México, no muy lejos de Acapulco, y me costó mucho esfuerzo, y algún billete, salir airoso de ella.

El cantinero, que estuvo presente en toda la escena, me aconsejó salir chirriando rueda, que no los esperase, lo que confirmó mis sospechas. Y salí como alma que lleva el diablo de ese lugar, abandonando la ciudad rumbo a la frontera. En el camino pude ver mucho tránsito de personas, a veces familias enteras, con bolsas y fardos. Imaginé que eran deportados regresando a sus lugares de origen. Era un lugar extraño, como extraño era todo lo que allí pasaba.

Llegué a la frontera pedaleando enérgicamente, salí de México y entré en Guatemala. Una vez allí volví a sentir que el mundo se abría ante mí, dejé de pedalear y respiré

conscientemente un buen rato. Otra vez sentía que me había salvado por los pelos. Y me reí dulcemente.

Me desvié hacia Coatepeque, en dirección a Quetzaltenango, la zona montañosa del lago de Atitlán, donde me instalé un tiempo recorriendo sus orillas y sus maravillosos pueblos: San Pedro La Laguna, San Juan, San Marcos, Panajachel, etcétera. Después seguí cruzando Guatemala, pero ya habían pasado unos cuantos meses desde mi salida de Canadá y me quedaba muy poco dinero, por lo que quizá era el momento de buscar una zona para quedarme un tiempo y encontrar un trabajo.

En la zona del lago de Atitlán tenía posibilidades de encontrarlo, ya que había conocido a gente de allí que podía facilitarme esa búsqueda, pero eso suponía volver atrás y me apetecía seguir descubriendo. Las otras opciones eran entrar en Honduras y dirigirme a la zona de San Pedro Sula y sus islas, Roatán y Útila, o ir hacia El Salvador, el único país de Centroamérica que solo tiene costa en el Pacífico. Ese hecho me llamaba la atención; me apetecía instalarme en algún lugar de costa, pues había recorrido casi toda la costa pacífica de México y me había impresionado ese vasto océano, así que me dirigí hacia El Salvador.

Lo bueno que tiene viajar en bicicleta, si tienes todo el tiempo del mundo, es que lo haces a otro ritmo, conociendo a paso lento, decidiendo en cualquier momento hacia dónde ir, sin que eso suponga un gasto económico extra, aunque quizá energético, pero poco más. Mi situación económica en ese momento era totalmente penosa, prácticamente había gastado todo lo que había ganado en Vancouver y ni siquiera osaba contar los dólares que aún tenía en el doble fondo del bolsillo del pantalón.

Crucé la frontera de Guatemala hacia El Salvador. Quería encontrar un pueblo en la costa para poder descansar y ver más claramente qué es lo que debía hacer. Cada vez que cruzaba una frontera causaba sorpresa, pues normalmente te miran como si estuvieras medio loco por andar en bicicleta con esa pinta de *hippie*, y con cierto desprecio compasivo, pues tienes que ser pobre o cutre para hacerlo.

En la misma frontera me dieron un buen consejo: no debía tomar la carretera que recorría la costa, ya que había muchos bandidos que asaltaban los coches que por ella transitaban y muchos túneles donde ponían barricadas para forzar que te detuvieras. Precisamente era la carretera que quería tomar, quería playa, mar, tranquilidad… Me remarcaron que, si lo hacía, nunca fuera de noche.

Esa noche dormí al raso, como muchísimas otras veces, justo pasado el pueblo fronterizo de La Hachadura, ya en El Salvador.

A la mañana siguiente amanecí muy temprano y me puse a rodar siguiendo la famosa y controvertida carretera, esperando una señal que me indicara algo así como «en esta dirección usted encontrará una playa tranquila, de gen- tes dulces y amables, con cocoteros, arenas blancas y mucha paz». Recorrí muchos kilómetros, estaba cansado, muy cansado, y nunca vi letrero alguno. Hasta que empezó a anochecer. Esa era señal inequívoca de que tenía que parar, buscar un buen sitio para pasar la noche y esperar a que amaneciese para continuar. Pero de repente apareció un letrero, era la señal que estaba esperando. En él había inscrito: «Playa El Zonte».

En ese tramo la carretera pasaba a escasos metros del mar. Entré en lo que parecía un pequeño asentamiento de casas sueltas a lo largo de un caminito de tierra hasta que divisé la luz de una hoguera y pude escuchar una música que de allí provenía. Y el mar. Era ya de noche, pero en la penum- bra se divisaba el mar. Había gente alrededor de una gran hoguera, algunos sentados, otros bailando y otros de pie simplemente charlando, con la música de Los Fabulosos Cadillacs y el tema *Matador* de fondo. Siempre lo recordaré. Aparqué la bicicleta a un lado y me senté en una piedra a observar ese regalo que el universo me estaba ofreciendo. Nada más sentarme se aproximó uno de los que estaban allí y me preguntó de dónde venía. Le contesté con solo un «Guatemala».

–¿En esa bicicleta? –me preguntó.

–Sí –le respondí.

Diecisiete dólares

Me preguntó si quería algo de beber. Yo alcancé el pequeño monto de billetes del bolsillo de mi pantalón y me dispuse a contar lo que allí había. Solo tenía diecisiete dólares, solo eso. Todo lo que tenía en el mundo era esa mísera cantidad y la vieja bicicleta de aluminio barato. Nada más. Y hasta ese momento no me había atrevido ni a comprobarlo, suerte que lo hice así. Él me miraba con cara de alucinado. Le pedí una cerveza bien fría, tenía que celebrarlo, y me preguntó si tenía hambre. Y con una mirada más bien graciosa, pero sin pena alguna, le dije que quizá me reservaba a después de beberme esa deseada cerveza para decidir si tenía hambre o no. Él se echó a reír y yo me reí con él. Me abrazó y nos presentamos. Su nombre era «Manu», de Manuel. Tuve el

presentimiento muy íntimo de que ese abrazo había forjado una unión muy especial con Manu, y así fue, ya que se convirtió en un hermano para mí. Se fue a buscar la cerveza y se paró a hablar con tres tipos que estaban detrás de mí. Me trajo la cerveza y recuerdo que estaba helada; después de pedalear unos ciento cuarenta kilómetros sin parar apenas, me supo a la mejor cerveza del mundo.

Empecé a relajarme y a sentir que estaba en casa. Esa fiesta improvisada con pinceladas tribales, con una fogata en la arena de la playa, el océano, la música, buena gente compartiendo risas, baile y conversaciones…, todo eso hizo que me sintiera como en casa.

Cuando llevas mucho tiempo moviéndote y viviendo en diferentes lugares de este precioso mundo, descubres que tu casa está donde quiera que te sientas a gusto con el lugar y su gente, donde halles tranquilidad suficiente como para relacionarte con lo que allí surja desde la confianza, donde puedas sintonizar con la energía de sus seres y donde el medio te ofrezca refugio para poder desnudarte como lo harías yaciendo en tu morada. Pensé que eso era mucho más de lo que esa mañana había pedido al universo. Incluso me hizo gracia descubrir que mi capital, esos diecisiete dólares (faltaba descontar lo que debía de la cerveza), estaba dando mucho de sí. No hay dinero suficiente en el mundo para «pagar» un improvisado recibimiento como el que estaba teniendo en ese momento, esa aparición tan maravillosa y espontánea, ese oasis con aire caribeño en medio de una desconocida playa de la costa del Pacífico.

Recuerdo que me emocioné y empecé a soltar millares de gracias al universo entero. Comencé a percibir que sí, que tenía hambre, y voraz. Me levanté y fui hasta las alforjas de la bicicleta a comprobar lo que me quedaba de comida. Rescaté de una de ellas un par de bananas y volví a sentarme, esta vez sobre la arena de la playa. Comiéndome una de ellas, empecé a observar a la gente que allí había. Debía haber unas cincuenta personas o más. Todas eran más bien jóvenes; algunos iban con bañador y otros vestían de calle.

Había chicos y chicas. Algunos bailaban al ritmo festivo de Los Fabulosos Cadillacs, un grupo argentino que toca una mezcla de *rock* y batucada con un ritmo embaucador. Uno de ellos bailaba alrededor de la gran hoguera y parecía poseído. Su baile era más bien tribal, como si un ancestro se hubiese apoderado de él y contonease su cuerpo a voluntad. La situación era mágica y todo me parecía alucinante. Hacía ya tiempo que no vivía una experiencia semejante, era un auténtico regalo.

Mientras me deleitaba con la observación, la cerveza y las bananas, se aproximó Manu, esta vez con más gente y me la presentó. Algunos eran salvadoreños, otros gringos y había algún que otro europeo. Con la curiosidad que provocó mi llegada, se acercaron varios de ellos a preguntar sobre mí. Manu, que parecía que trabajaba allí sirviendo bebidas y comida al personal, me trajo un sándwich y otra cerveza sin yo pedirlo. Se lo agradecí mil veces. Y lo engullí hasta la última migaja.

Algunos eran nativos del lugar, otros provenían de diferentes partes del país, pero todos habían decidido llevar una vida sencilla y vivir frente a las olas que les proporcionaba ese inmenso océano, ya que los unía su pasión por el surf. Había otros que eran de Estados Unidos y de Europa y pasaban allí temporadas para poder surfear las olas más míticas de El Salvador. Y una de las mejores estaba justo delante de nosotros, pero era de noche y no la veía. También había bastantes europeos y gringos que estaban trabajando o colaborando con alguna ONG instalada en el país y disfrutaban de un fin de semana en la playa.

Uno de ellos, el Chino (lo llamaban así porque era hijo de un salvadoreño y una japonesa y tenía la piel morena con los ojos muy rasgados), me presentó a Lluís, un barcelonés que estaba colaborando en una organización que se dedicaba a observar, de manera imparcial, la organización de unas elecciones presidenciales que celebrarían al cabo de dos meses en el país. Me comentó que había otro catalán que regentaba un restaurante-hostal que quedaba a solo un kilómetro escaso de donde estábamos nosotros.

Lluís me dijo que precisamente al día siguiente habían reservado mesa para unas treinta personas, muchas de las cuales trabajaban en diferentes ONG de la capital, para comer una paella en su restaurante y que estarían todos encantados de contar con mi presencia. Yo le contesté que acudiría, aunque sabía que no lo haría en calidad de comensal, pero me dio cierta pereza explicarle mi situación económica para que no se interpretara que quería que alguien me pagara la paella, porque no era así. Y le confirmé que allí nos veríamos.

Fue transcurriendo la noche y la gente empezó a desaparecer, hasta que quedaron solo algunas personas. Entonces conocí a Álex, el poseído danzante tribal, que regentaba una pequeña posada que estaba a pocos metros de donde nos encontrábamos y que organizaba esas maravillosas fiestas. Manu trabajaba para él.

Vino refiriéndose a mí como «el loco». Le conté un poco de mis andanzas y me preguntó si sabía dónde pasar la noche. Le dije que si disponían de cualquier sitio

resguardado, una hamaca bajo un techo, se lo agradecería. Me condujo a una estancia que tenían a pie de playa y me la ofreció para que pudiese dormir tranquilo, que era bienvenido.

Fui en busca de Manu para pagar el sándwich y las dos cervezas y me dijo que ya estaba resuelto. Al cabo del tiempo supe que fue él mismo quien lo pagó. Me quedé más tiem- po observando cómo se consumía el fuego de esa tremenda hoguera, charlando con ellos. Me contaron historias del lugar y de sus habitantes. El universo me había proporcionado el más cálido reencuentro que alguien pueda soñar con un lugar y su gente, todo lo que aconteció en esa inolvidable noche fue sencillamente tierno y mágico.

Y me fui a dormir. Entré con mi bicicleta en esa habitación, me desnudé, dejé que mi cuerpo se empapara bajo un gran chorro de agua en una ducha que me pareció mágica, eterna, y me tumbé en la cama. Antes de dormirme, con una sonrisa ingenua, saqué del bolsillo del pantalón el manojo de billetes arrugados. Y allí estaban esos ya no más miserables, sino prolíficos y milagrosos diecisiete dólares. Ellos eran testigos de que allí estaba empezando a suceder algo.

A la mañana siguiente desperté, salí de la habitación y me encontré ante el mar. Acababa de amanecer y la luz empezaba a inundar la playa frente a mí. Entonces pude ver la ola, una preciosa ola que abría hacia la derecha. Ese día no era demasiado grande, tendría algo más de un metro. No soplaba nada de viento, la superficie del mar estaba totalmente lisa y se veía a la perfección su forma, dirección y movimiento.

Era simplemente perfecta. Y alguien remó la ola que se aproximaba, se levantó de la tabla y comenzó a surfear esa maravilla. Era Álex, el mismo que la noche anterior bailaba como poseído alrededor de la fogata, el mismo que me abrió la puerta de la habitación que me dio cobijo y uno de los que pasó a ser miembro de la extensa familia salvadoreña con la que conviví durante una época maravillosa de mi vida. Hasta ese momento, las olas eran para mí un elemento natural con el que había jugado desde pequeño en las rompientes de playa. Pero la sensación que me dio ver en directo a alguien cabalgando en ellas, esa forma de aprovechar su inercia, acariciando su superficie con una simple tabla, escribiendo poesía con su movimiento, hizo que me enamorara completamente de esa obra de arte efímera que se estaba produciendo. Desde ese momento nunca más he vuelto a ver una ola como lo había hecho hasta entonces.

Aún me quedaban copos de avena y leche en polvo, así que tomé mi habitual desayuno mientras observaba a esos seres privilegiados danzando sobre las olas. La

sensación que tenía desde hacía ya mucho tiempo era que, al llegar a un sitio nuevo, se abría una puerta donde aparecía, de repente, un microcosmos creado para la ocasión. Allí se crearían nue- vas circunstancias y situaciones, nuevos encuentros. Eso me hacía estar plenamente atento a todo lo que surgía, a las sensaciones que se creaban en mi mente y en todo mi cuerpo.

La Casa de Frida

Empecé a reconocer el lugar: su pulso, su tempo, sus gentes y sus quehaceres. Quería captar la sensación del entorno. Solo eso. Y sincronizar mi ritmo con su movimiento. Encontré a varios de los que habían estado conmigo la noche anterior y pude reconocer a algunos con los que no había hablado. Encontré a Manu y estuvimos conversando otro rato. Me habló también de Manel, el que regentaba el restaurante-posada en la playa.

Me dijo que era buena gente, que tenían buena relación con él, aunque no solían verse, pues cada uno tenía su mundo y sus cosas. Alrededor de las doce me puse a caminar por la playa en dirección al lugar donde me había citado con Lluís, La Casa de Frida. La marea estaba baja, lo que me permitía ir a cierta distancia de las casas que se alineaban al fondo de la playa y tener una mejor perspectiva del entorno. Al pasar un minúsculo riachuelo vi un ancho muro de piedra que se alzaba desde la misma playa. Ese muro daba a un jardín de palmeras en el que había una especie de coberti- zo hecho de hoja de palma seca. Al final de ese muro había una escalera sobre la que colgaba un letrero: «La Casa de Frida». Me acerqué lo suficiente para poder observar el jardín. Cerré los ojos, hice unas cuantas respiraciones conscientes y empecé a subir esos peldaños.

Aparecí en un jardín de hierba recién cortada, con palmeras, flores, plantas y unos senderos empedrados que recorrían serpenteando toda su profundidad hasta un enorme porche alzado que presidía el lugar. Había mesas llenas de gente en diferentes rincones a lo largo de todo el jardín. Había mucha gente. Frente a mí había una glorieta circu- lar, con techo de hojas de palma, y justo al lado había una gran mesa completamente llena de gente de la más variada procedencia, o eso es lo que a mí me pareció. Cuando miré hacia ellos, Lluís me reconoció y se levantó a saludarme. Hablamos cinco minutos y me propuso presentarme a Manel, el propietario. Me llevó hasta un lugar a escasos metros de donde estábamos, donde había tres personas trabajando en una enorme paella para unos treinta comensales. Aunque la cocina del restaurante se encontraba al final del

jardín, habían improvisado ese obrador para la ocasión. Pude reconocer quién era Manel y Lluís me lo presentó. Manel, que estaba muy atareado en ese momento, me dijo que las noticias volaban y que tres personas, entre ellas Lluís, ya le habían hablado de mi reciente aparición en la playa.

Enseguida me preguntó si sabía cocinar y si se me daban bien las paellas, y yo le respondí con un «claro que sí». Al cabo de tres segundos me encontraba dentro de ese improvisado espacio, ayudando a Manel a cocinar esa enorme paella.

Nunca sabes cómo se van a producir las cosas ni por qué se producen de una manera y no de otra. ¿Por qué unas cosas suceden de tan asombrosa manera y por qué un cúmulo de detalles y coincidencias hacen que tu vida cambie en tan solo tres segundos? ¿Cuántos sucesos han tenido que ocurrir para ir llegando, peldaño a peldaño, hasta el momento justo en el que estás ahora? La vida es curiosa, mágica, imprevisible, llena de detalles y sutilezas.

Ese día trabajamos duro y dimos lo mejor de nosotros mismos, yo no sé hacerlo de otra manera. Al final de la jornada, y después de que el precioso jardín se vaciase de gente, nos quedamos Manel y yo solos, sentados en el amplio porche, ante una inmensa mesa de madera. Estuvimos conversando de la vida y de lo que nos había llevado a vivir ese momento que acabábamos de compartir. Las historias de las personas son maravillosas, y aunque a veces tengan tramos más duros, siempre constatan la parcialidad con la que percibimos el mundo. La vida es mucho más de lo que suponemos ver en los demás y en nosotros mismos. Allí descubrí su pasión por la vida, la gente, la poesía y la música. Estuvimos cenando y conversando con las canciones de Juan Manel Serrat de fondo; era un apasionado de sus canciones, se las sabía y las cantaba todas. Tenía una voz grave, profunda y preciosa. Me contó que había estado años cantando en una coral de Sabadell, su ciudad natal. Y cantaba con todo el sentimiento que el autor debía de poner cuando las creó; cerraba los ojos, las sentía, y eso provocaba que penetrasen en mí y que también las sintiese. Y eso me unió a ese momento y a él.

Esa formidable noche en la que descubrí a Manel y a su universo pude al fin proyectar mi carencia, como arquero que suelta su flecha. Disfruté la oportunidad de volver a revivir sensaciones que solo había tenido con mi padre, que había muerto hacía ya muchos años, y que había guardado como oro en paño en esa cajita donde yacen nuestros secretos más profundos. Esas sensaciones que me habían abandonado hacía tantos años provocaban una añoranza constante, despojada de pena y tristeza, solo nostalgia de sentir

algo que nunca más había vuelto a sentir con nadie: la sensación de seguridad, de protección, de que no puedes ser dañado, aunque no hubiese nada de que protegerse, solo la tranquilidad que trasmite su presencia; la pasión por lo genuino, por lo auténtico, que distingue la pureza de lo falso, la esencia de la forma, la presencia de la ausencia, lo que de verdad importa y lo que no; y la confianza de poder ser lo que eres, sin tener que sacrificar esa mirada ingenua de la vida, la del corazón de un niño que se hizo mayor en un descuido.

Sin saber por qué, esa noche conecté otra vez con esas sensaciones. Para mí fue una señal que me indicaba mi reencuentro con la unión, con el sentirse uno en la relación con otras personas.

Llevaba un tiempo sintiéndome algo lejano de todo lo que me estaba sucediendo. Era el que llegaba y se relacionaba sabiendo que, en poco tiempo, desaparecería sin dejar rastro alguno. Reconozco que, durante mucho tiempo, esto no solo me había servido, sino que era una excelente manera de establecer una cierta distancia con algo que no necesitaba compartir o que no quería compartir. Tenía mucho que ver con la ausencia de seres muy amados, seres a quienes la vida se había llevado de mi lado, y en ese tramo de mi existencia quizá aún no estaba preparado para soportar más ausencias repentinas ni vacíos. Esto hacía, casi me obligaba, que no llegase a desnudarme en mis relaciones más estrechas, cuando llega un momento en que la situación empieza a resonar en algo más grande que un simple «tú» y «yo».

La propuesta

Manel me preguntó cuál era mi idea, si quería seguir transitando por el mundo o si me apetecía parar. Yo le respondí que tocaba detenerme, y no solo era por el dinero, sino también por la necesidad de sentirme conectado a mis semejantes.

Me propuso que me quedara una semana, pues necesitaba a alguien que lo ayudase a gestionar La Casa de Frida (llamada así por Frida Kahlo, la extraordinaria pintora mexicana que reflejaba en sus obras la realidad emocional de una vida extrema, así como la realidad social y cultural de todo un pueblo). Tenía nuevos proyectos para ampliar el espacio y me planteó que nos emplazásemos a ese tiempo para poder volver a hablar de ello. Y allí me quedé no solo esa semana, sino un año y medio.

En ese tiempo ocurrieron infinidad de cosas, construimos nueve cabañas e incluso una gran habitación para diez personas. Por allí pasó muchísima gente: salvadoreños, guatemaltecos, estadounidenses, europeos, australianos… Gente que transitaba, algunos de fin de semana. Otros nos pedían una habitación para dos días y se quedaban un mes. Muchos volvían al cabo de unos meses y se instalaban algún tiempo. Para mí fue como vivir en un centro de peregrinaje constante o en un templo de cuidados holísticos. Nos adaptábamos a su ritmo, a sus pausas, a sus necesidades, a su silencio y a sus momentos comunicativos. Cuidábamos de su comida, su descanso, su disfrute, sus charlas y sus dolencias.

En varias ocasiones, y siempre entre semana, me gusta- ba organizar cenas temáticas. Invitaba a los que se alojaban allí, también a mis amigos de la playa y a los que se quedaban en la posada de Álex. A veces nos reuníamos veinte, o treinta, hasta cincuenta personas. Pactaba un precio de coste, tres, cuatro o cinco dólares, lo que me había costado la cesta de la compra, y cocinaba para todos comida africana, española y mediterránea, dependiendo del día. Y todo acompañado con música también temática. Teníamos ganas de compartir, de cuidar, de transmitir, de sentir, de bailar, de disfrutar, de sintonizar, de descubrir y de amar.

También organizamos algunos conciertos. Recuerdo dos muy especiales, con una asistencia de cuatrocientas personas cada uno: Generación Latina, una auténtica banda de sal- sa latina de doce músicos, y la banda de *reggae* salvadoreña Anastasio y los del Monte, una formación comprometi- da con la cultura, la sociedad y el medioambiente que genera auténtica pasión en toda Centroamérica. Recuerdo también la visita inesperada de Quiko, un gran amigo de la ciudad donde crecí. Vino para pasar unos días y se quedó prácticamente dos semanas.

Lo que viví allí fue especial, una unión de seres que se encontraron para compartir algo que transformó la existencia de cada uno de ellos. Amor a la vida en estado puro.

Al cabo de unos años, después de una etapa en la que viví en Brasil, volví a El Salvador para compartir con Manel otro proyecto en el que pusimos en marcha una taberna restaurante llamada Tapa Boca, en San Salvador, y me quedé más tiempo en ese fantástico país.

Hacía solo cuarenta y ocho horas que le pedía al universo opciones para poder quedarme en un sitio por un tiempo. Y no solo me ofreció eso, sino que me regaló la presencia de algunas de las personas más maravillosas que he conocido, auténticos

maestros de humildad, amor y compasión, con las que compartí un profundo cariño y de las que aprendí la esencia de la unión de todos los seres. Aquellas miradas inocentes llenas de sabiduría colmaban de entendimiento cada contacto de aquel tránsito de momentos. A ellos también les debo lo que soy ahora y la manera que tengo de ver el mundo. Solo queda gritar millares de gracias.

PARTE 2

Laboratorio de experimentación con la realidad

En el capítulo anterior hemos hablado de la soledad, la muerte, la sensación de vacío, de sentirse nada, cero, de cómo sentirte solo te aleja del mundo, de la vergüenza, las relaciones y la auténtica naturaleza de ser y existir en esta vida, que no es nuestra ni de nadie.

En este vamos a abordar la unión, el sentirse uno con todo, acompañado con todo y por todos, del saber no conceptual de sentir que eres mundo y universo. De cuando ya no te sientes solo porque todo lo que te acompaña conforma lo que en verdad eres: pura unión con todo el universo. De uno cuando ese uno incluye la totalidad de la existencia.

Existe una realidad relativa, la apariencia, de la que hemos estado hablando durante todo el libro. Pero también existe la última realidad, o una última dimensión de la realidad, donde todo está interconectado y es interdependiente con todo.

Abróchate el cinturón porque la última parte del viaje que te propongo en este libro está llena de descubrimientos que te harán conectar con algo muy profundo, algo que pertenece a tu esencia y que está grabado en cada célula de tu organismo. Esto puede tambalear creencias profundas que condicionan la manera que tienes de ver el mundo. Explora con suma atención y cuidado cada curva y bache del camino.

Una vez que lo hayas experimentado, abre los ojos y observa a tu alrededor. A lo mejor descubres que, de repente, el mundo ha desaparecido tal como lo conoces.

Buen viaje y buen camino.

Cuando todo fluye

Hay momentos en la vida en que sientes que lo que estás viviendo fluye fácilmente y con armonía. Nada cuesta, todo sucede de una manera natural y no tienes ni siquiera que esforzarte a responder, instante a instante, a cada situación que está aconteciendo. No hay que luchar para protegerse porque no te sientes agredido. No tratas de convencer a nadie de nada porque sabes que existen infinidad de posibilidades y ninguna de ellas tiene por qué prevalecer por encima de todas las demás.

Tampoco necesitas imponerte porque no te sientes atado a ideas ni a conceptos, tanto propios como ajenos. Tu mirada no contiene odio ni rencor porque hay algo en ti que abarca mucho más allá de lo que contiene la piel de tu organismo. No existen los celos ni

las envidias, ya no deseas nada de nadie porque tus necesidades se convierten en satisfacciones. No quieres poseer nada ni tampoco a nadie porque entiendes profundamente que no hay tuyo ni mío. No temes lamentarte ni decepcionarte porque ninguna expectativa tuvo nunca suficiente fuerza como para ser quebrantable.

Las ideas, las convicciones y las creencias pasan por el sedal de lo que realmente importa, y solo queda el contacto puro que resulta de la interacción entre tú y el resto. Todo lo demás se diluye de la misma manera que vino, sin dejar rastro. Y eso va transformando capa a capa lo que eres y tu manera de ver el mundo. La frontera que te separa del mundo se va desdibujando y empieza a abarcar otros valles y otros ríos. Ya no solo eres tú, sino que te sientes dentro de lo que te rodea y de la gente con la que compartes momentos.

Es una sensación que te invade cuando todo funciona de manera sincronizada, fluida y armoniosa. Te sientes lúcido y lleno de energía. Las situaciones se suceden como una continuidad de dulces momentos. Sin batallas que librar, sin fronteras que cruzar, sin objetivos que ganar, sin nada que perder. Solo instantes de plenitud que llenan de sentido aquello que estás viviendo. Tampoco hay demasiadas preguntas por hacer ni respuestas que buscar, todo lo que sucede se percibe desde la unión que se establece entre tú y todo lo que te rodea.

Seguramente alguna vez has experimentado lo que te estoy contando. Quizá lo has vivido en una relación con una o varias personas, en un proyecto, una actividad, un entorno, meditando o en una época de tu vida. Puede ser que lo estés viviendo ahora. Lo importante es que entiendas de lo que te hablo. Entender qué es la unidad, cuando todas las partes de un todo se unen para formar lo que siempre ha sido uno, aunque cada una de ellas se haya considerado una entidad separada del resto. Pero vayamos por partes.

Un organismo llamado universo

Pongamos primero el cuerpo como ejemplo. Como ya hemos visto en un capítulo anterior, somos una unidad de unos cincuenta billones de células que cooperan entre ellas en todo momento, además de bacterias, virus y otros microorganismos. Las células se estructuran en tejidos, y estos forman los órganos: riñones, hígado, corazón, pulmones, estómago, bazo, intestino grueso, músculos, etcétera. Cada uno tiene sus funciones: el hígado procesa los nutrientes, filtra los tóxicos y coagula la sangre; el

corazón bombea la sangre enriquecida con oxígeno a través del sistema circulatorio… Además, cada uno de estos órganos está especializado en una o varias funciones dentro de un sistema (circulatorio, digestivo, urinario, nervioso, endocrino, reproductor, locomotor…) que trabaja para cubrir las funciones básicas de un organismo: la nutrición, la relación y la reproducción.

Toda esa cantidad ingente de unidades de vida forma lo que nosotros llamamos organismo, que funciona como una unión cooperativa, sincronizada e interdependiente de todas ellas. Sin unión no existiríamos ni un solo instante.

Imagina que cada uno de los cincuenta billones de células que compone tu organismo empieza a ser consciente de su propia existencia, actos y estados en los que se encuentra, con lo que se cree independiente y empieza a relacionarse con todas las demás y con el entorno según este nuevo paradigma. La totalidad que conforma el organismo, que no es sino la cooperación de esta unión de células que trabajan como una sola, se vería afectada por cada uno de los pensamientos, sensaciones, emociones y reacciones independientes de cada una de ellas. El organismo llegaría a un estado de auténtico caos y moriría en un solo instante.

Ahora imagina que toda la inmensidad del cosmos sea un gran organismo y nosotros, así como todos los elementos que constituyen el universo, simples células que lo conforman. Detente un momento y visualiza esta situación.

Unidad

En la vida hay momentos en los que nos sentimos conectados a todo lo que nos ocurre, como si el personaje que creemos ser se fundiese en todo lo manifestado, creando una mágica sensación de ser lo que ocurre, con todas las partes y los objetos que lo constituyen. Sin distinción ni separación, solo un fluir que discurre, un proceso ininterrumpido de instantes, uno detrás de otro.

Intenta recordar la última vez que te sentiste conectado con algo o alguien. Quizá estabas en un lugar precioso, presenciando unas vistas magníficas, solo o acompañado. A lo mejor estabas viajando por espacios inmensos y salvajes, o en una esquina, o en un parque, o en la orilla de una playa, o en lo alto de un monte o en medio de un océano. No importa el momento, con quién o el escenario, solo intenta recordar la última vez que te sentiste conectado. Cierra los ojos y siente ese momento.

De repente, sentiste que estabas conectado a ese momento. Y sentiste mucha paz. Y en tu mirada se reflejó un auténtico amor por lo que se estaba produciendo y por todo lo que allí había. Incluso cerraste los ojos sin dejar de ver la belleza que estaba ante ti. Los pensamientos te abandonaron, las sensaciones que acudían a tu mente eran dulces, te sentías ligero, percibías el cuerpo lleno de sensaciones agradables. Sentiste pequeños destellos que aparecían y desaparecían velozmente como burbujas en la cabeza y en el rostro. Percibiste que los brazos y las manos se elevaban, engrandeciéndose y cruzando el umbral fronterizo de la piel. La zona del pecho se llenaba de un cosquilleo que se desplazaba de un lado a otro en un baile armonioso. Del estómago surgía un cálido fuego que palpitaba sincronizado con el bombeo del corazón. La cadera, las piernas y los pies parecían levantarse del suelo, como si descansaran en el espacio, todo el cuerpo levitando plácidamente. Tu cuerpo parecía descomponerse en miles de fenómenos que aparecían y desaparecían a cada instante, ya no sentías las partes ni los miembros, solo un fluir de sensaciones que emanaban de ese organismo. Todo parecía fundirse para después expandirse hacia la inmensidad del universo.

Un sentimiento de felicidad profunda empezó a inundar ese momento; no había preocupaciones, ni problemas ni enfados, nada de lo que sucedía era desagradable. Ese estado permaneció unos instantes, segundos, minutos o horas. Pero no tuviste sensación del paso del tiempo, solo que allí estabas. Todo era vastamente inmenso.

Quizá te sentías vacío y lleno al mismo tiempo. Vacío de ti, no podías hallarte en todo lo que estaba ocurriendo. Todo lo que creías de ti, tus creencias, sentimientos, tu pasado, tus recuerdos, ideas, objetivos, expectativas, planes, sueños y pensamientos se habían desvanecido, por eso te sentías vacío. Y en su lugar descubrías un mundo nuevo, lleno de sutilezas, sensaciones desconocidas hasta ese momento llenaban algo que se había vaciado de ti y de todo lo que a ti concernía.

Esa situación te transportaba a un espacio grandioso, tan inmenso que abarcaba toda la experiencia, lo conocido y lo desconocido, no había nada que quedase aislado, nada que separase, solo la unidad de una totalidad ignorada hasta ese momento. Y por eso te sentías lleno como nunca antes te habías sentido, alcanzando la plenitud en todo su esplendor y conociendo la última de todas las realidades.

Después experimentaste una sensación como de despertar de un sueño, el cual no se había producido. Esa sensación llegó de golpe, como un impacto, y «volviste» a experimentar la realidad tal como estabas acostumbrado. Era como si volvieses a un

cuerpo que habías abandonado por un tiempo. Tu recuerdo de ese momento es de haber estado soñando, pero despierto, sin recordar dónde estabas tú en todo eso. Solo puedes conectar con las sensaciones, pero no con el relato autobiográfico de aquel suceso.

Buscando indicios de mí

Cuando recordamos algo que nos ha sucedido, lo relatamos desde la perspectiva de un «yo» que lo estuvo viviendo y con lo que se es en ese momento, con sus sensaciones, pensamientos, emociones, reacciones y percepciones. Así es como funciona la memoria explícita o declarativa del tipo autobiográfico. Nos situamos siempre en relación con el suceso, todo lo que contamos pivota desde un sujeto que vivió esa experiencia.

Pero hay momentos en los que poco podemos contar de nosotros porque no recordamos dónde estábamos, solo la pura percepción de sensaciones. Al describir esos pasajes, nos cuesta definir nuestra relación como sujeto que experimentó todo eso y pasamos a describir sensaciones difíciles de definir. A veces, al explicarlas, incluso cerramos los ojos para poder volver a sentir lo que pasó y nos ayudamos con expresiones corporales para poder verbalizar lo vivido. Descubrimos que el lenguaje parece poco útil cuando se trata de describir algo tan especial y profundo. Aunque hay palabras sueltas que podrían abrazar otros espacios y experiencias, como expansivo, lleno, plenitud, esponjoso y brillante, ninguna puede incluir a esa totalidad en un concepto. Y por más que tratemos de hacerlo, no logramos ni siquiera acercarnos a ello.

Cuando describo de una forma empírica la experimentación de algo que trasciende las formas conocidas, me encuentro con la limitación del lenguaje y nuestro intelecto. Entiendo que aún no estamos en disposición de comprender de una manera razonada la inmensidad de la existencia. Desconozco si en la evolución de nuestra especie habrá un momento en que podamos describir la naturaleza del existir en este amplio universo o si tendrán que surgir nuevas y evolucionadas especies que puedan acercarse a comprenderlo o, quizá, en otro espacio o dimensión existan seres que lo estén entendiendo.

Solo sé lo mucho que ignoramos de qué va todo esto porque no estamos preparados para entenderlo. Nuestra mente y nuestro cerebro trabajan en dimensiones más burdas, más bastas, más ordinarias. Pero existen otras dimensiones de la existencia más finas, sutiles, complejas y hermosas. En ese caso, respetando el trabajo de los científicos que

van descifrando con sus teorías, poco a poco, diferentes aspectos de la realidad, nos queda la experimentación de ellas a tra- vés de su manifestación en el organismo. Nos queda la experiencia en su sentido más empírico.

Cada fenómeno lleva consigo su verdadera naturaleza. Existe un saber no conceptual que escapa a las formas y a los conceptos que sí puede conocer su existencia desde un espacio más amplio y profundo. Es una sabiduría intuitiva que nos queda de cada experimentación con la realidad si accedemos a ella sin los condicionantes perceptivos de un «yo» que experimenta. Y esa percepción puede surgir de manera inesperada, cuando se reúnen todas las características que lo hacen posible, o a través de su cultivo mediante prácticas introspectivas como la meditación *vipassana*.

El trabajo que hacemos en *vipassana* es ir desprendiéndonos capa por capa, creencia por creencia, de todos los condicionantes que hacen que la realidad pase por el ojo de un alfiler, creando una sola posibilidad de todas las infinitas que existen. Nos despojamos de los condicionantes, al menos de muchos de ellos, para acceder a ese espacio amplio donde las particularidades se disuelven, donde vamos alcanzando diferentes niveles de conciencia, hasta que la conciencia del organismo empieza a incluir todo el medio y el entorno que lo rodea, accediendo a esa conciencia de unidad. Desde esa unidad podemos llegar a alcanzar la conciencia de la totalidad, la que incluye toda la existencia en su interior, aunque esta conciencia de unidad puede tener infinidad de términos medios.

Uno + uno = Uno

Hablemos de cómo experimentamos esa unidad en las relaciones con los otros. Posiblemente alguna vez en tu vida te has sentido muy unido a alguien, a un grupo de personas o a otro ser. A lo mejor lo sientas en este momento. Por favor, cierra los ojos y conecta con ese sentimiento.

Cuando en una relación existe conexión, hay muchas cosas que sentimos juntos, hay una complicidad silenciosa que fluye sin que nadie la provoque intencionadamente. La simple presencia cataliza este encuentro y lo lleva a otra dimensión en la que lo que queda es simplemente esa unión que crea una nueva entidad que siente y actúa como Uno. Como si solo estuviera uno de ellos.

Pero hay algo que lo diferencia de las particularidades de cada uno de ellos, porque desde esa unión se responde a las cosas de la vida conjuntamente, sin que la razón medie

en su resolución. Se hace de una manera fluida, como si nos sacasen las palabras de la boca, como si nos leyeran el pensamiento o como si nosotros fuéramos los que leemos el pensamiento. Una sola mirada va cargada de sensación y de sentimiento. En ella hay mucha información que las palabras omiten debido a su limitado espectro. Cuando existe conexión, ya no se proyectan las carencias particulares en el otro, eso que sentimos falta de nosotros mismos no se convierte en espejo, porque incluso esas carencias son compartidas desde esa unión. Vemos el mundo conjuntamente, pero siempre respetando las características propias de cada elemento, compartimos detalles y sutilezas que, desde la visión particular, nos pasarían por alto, se las llevaría el viento.

Cuando hay resonancia en las relaciones, nos basta sentirnos para poder organizarnos de una manera fluida ante algún suceso que lo requiera, casi sin esfuerzo, sin hacer grandes planificaciones; todo sucede de manera ágil, fácil y eficiente. Actuamos de manera coordinada sincronizando los tiempos, sabiendo cada uno lo que debe hacer. Las decisiones se toman sin lucha ni temor y no generan conflicto. Lo que tú sientes es sentido por mí, y viceversa. Si tú sufres, yo sufro contigo y me esfuerzo en aliviar ese dolor padecido. Tus alegrías son mis alegrías y tus logros son también los míos. Ya no somos más tú y yo, porque nos relacionamos desde un nuevo espacio donde somos más que la suma de los dos, una nueva entidad unificada se relaciona con el mundo desde esa nueva perspectiva, la que genera la unión de dos o más seres. Y sentimos siempre su poderosa presencia.

Incluso en la distancia y en el tiempo nos sentimos Uno, y aunque veamos pasar las sensaciones individuales y las reacciones que provocan, podemos acceder a este sentir común que nada tiene que ver con el sentido común impuesto. La vida, sus miserias y grandezas, sus alegrías y tristezas son sentidas desde esa particular unión. La resonancia que genera esa unión abarca aspectos más profundos de la propia existencia. Y con ellos se desenvuelve y relaciona.

Eso genera una fuerza vital arrolladora, intuitiva, creativa, lúcida y armoniosa, con una sensación de firmeza, de potencia y de equilibrio estable. Por eso cuando estamos en presencia de alguna clase de unión, esa potencia nos atrae, nos ilumina y nos reconforta. ¿Alguna vez has pensado que desearías ser adoptado por una pareja, una familia, un grupo de amigos, una comunidad o un conjunto de individuos que reverberan sintonía por todos lados? Yo sí, por lo menos cuando era joven. Cada vez que veía a personas muy conectadas deseaba fervientemente que me llevasen con ellas, que me adoptasen,

para poder vivir el mundo desde esa conexión. Algo en ellas me despertaba un instinto ancestral de vivir desde la manada, de sentir algo más grande que esta visión tan particular y personal de todo ello.

El yoyó de las necesidades

Vivimos tiempos complejos. Las relaciones también lo son. Nos cuesta relacionarnos armoniosamente desde la unidad que proporciona esa resonancia estable que todo lo abarca, y lo hacemos desde nuestras propias necesidades. Hoy en día existe demasiada gente que solo sabe relacionarse desde la necesidad. Cuando necesita ser escuchado, acude a alguien para que lo escuche. Cuando precisa ser amado, entendido, alabado, valorado, deseado, incluido o reconocido recurre a su entorno para cubrir esas necesidades. Cuando precisa algo de alguien, activa cualquier acción que le reporte ese beneficio. Y cuando considera que la necesidad está cubier- ta, desaparece del escenario hasta que nuevas necesidades acudan a su vida. Eso convierte la manera de relacionarse en un continuo intercambio de intereses, en solo una cadena de favores sin más sentido y sin más profundidad que la de satisfacer las propias necesidades.

Como cuando nos sentimos insatisfechos con nuestras vidas e intentamos evitar esa insatisfacción creando pequeños objetivos, tales como la adquisición de deseos, lo que convierte nuestros días en un continuo impulso por poseer eso deseado. Ese impulso nos hace olvidar la insatisfacción, la angustia y el aburrimiento que sentimos hasta que llega el día en que lo adquirimos. A partir de entonces, el deseo se desvanece y la insatisfacción vuelve a llamar a nuestra puerta, por lo que volvemos a salir a la caza de nuevos pequeños retos, objetivos, deseos y adquisiciones.

Ellos solo son procesos que generan movimiento y que nos ocupan la mente para así poder olvidar lo que de verdad sentimos, cuando lo que sentimos es una ausencia de unidad con el mundo. Igual que en el juego de la oca, vamos saltando de oca en oca para así no caer en ninguna casilla que pueda entorpecer nuestra marcha. Solo queremos ir de oca en oca. Así no sentimos que el tablero de juego es amplio y que en él se incluyen múltiples posibilidades que nos harían sentir lo que de verdad está pasando. De objetivo en objetivo, de deseo en deseo y tiro porque me toca. Lo más fastidioso es ese oscuro presentimiento de que siempre es a mí a quien me toca. Y eso pasa por encima de cualquier otra cosa o necesidad que pueda percibir en los demás. Cualquier acción que

haga está valorada sobre el beneficio que puedo sacar de ello, y dependiendo de cuál sea, valdrá la pena el esfuerzo si eso significa que salgo ganando. Siempre gano, aunque en el fondo siempre pierdo, y los demás también pierden conmigo.

Lo que quedará es una sensación de que no existe esa unión, de que para vivir en este mundo uno tiene que buscarse la vida como sea, independientemente de que eso cause dolor o sufrimiento a los demás, de que el último es el más tonto, y nos sentiremos perseguidos por aquella famosa frase de «sálvese quien pueda». Pero todo este sentimiento es la visión de lo que llevamos dentro, nos volvemos como proyectores de imágenes y sensaciones. Lo que yo veo en el mundo es la proyección de lo que llevo dentro. Así soy, así veo el mundo, como un yoyó que no para de dar vueltas sobre sí mismo.

Nuestra vida se convierte en aburrida y sosa, siempre estamos nosotros por delante de todo, siempre el mismo aburrido sujeto, con las mismas aburridas rutinas y cosas, no sea que alguien se dé cuenta de la fragilidad de un ser que sufre y tiene miedo. Y todo por esa falsa creencia de que no existe unión, condicionada por la visión subjetiva de un mundo que se trocea.

Fallo de conexión

Cuando nos falta esa conexión, sentimos que una parte de nosotros se ha roto o incluso ha muerto. Anhelamos aquel sentir juntos que compartimos en otros momentos y nos pasamos media vida buscando en otros esa conexión y, cuando no la hallamos, dejamos que la otra media que nos queda sirva para lamentarnos del vacío que ha quedado de la unidad disuelta en la que habíamos crecido y amado. Eso, contrariamente a lo deseado, nos aleja de la unión con los otros, porque de ellos buscamos algo que se produjo en un espacio de tiempo con alguien determinado, pero eso que buscamos ya se ha ido. Buscamos sus particularidades, pero esas sensaciones profundas y sinceras que nos mantuvieron unidos ahora ya no existen, se disolvieron, volvieron al lugar desde donde emergieron.

No nos damos cuenta de que, anhelando sus particularidades, lo único que anhelamos es la unión de ese encuentro. El sentirnos Uno con alguien.

Somos seres que buscamos permanentemente la unión, aunque no lo hagamos de forma consciente. Aquellos que se sienten defraudados lo hacen porque una vez

anhelaron la unión. Aquellos que se sienten diferentes, porque no sintieron unidad con aquello que sienten que los separa. Sentir el anhelo de la unidad es, de alguna manera, sentir la totalidad. La presentimos, por eso la buscamos. Y cuando la presentimos reconocemos su existencia, somos presencia consciente de ella. No la entendemos, no podemos comprender su grandeza, porque desde esa visión tan particular y personal de la vida solo cabe algo muy pequeño. Y el todo es demasiado grande, demasiado espacioso, contiene mucho más de lo que conocemos, por eso lo rechazamos intelectualmente.

Nuestra capacidad de raciocinio es limitada. Intentamos descubrir nuevos horizontes de conocimiento, pero estos aún están demasiado lejos de comprender lo que ahora estamos descubriendo y ni llegamos a imaginar la inmensidad de lo que desconocemos.

Leía estos días en un libro de astrofísica que la luz que nos llega actualmente de la galaxia más cercana a la nuestra, Andrómeda, comenzó su viaje cuando el primer hombre apareció en la Tierra, hace dos millones de años. Si la luz viaja a trescientos mil kilómetros por segundo, es inimaginable una distancia de este calibre.

La luz de la estrella más cercana tarda cuatro años en llegar a la Tierra, es decir, que la vemos tal como era hace cuatro años, no lo que es ahora. La luz del Sol tarda ocho minutos en llegar: el sol que vemos ahora es el sol de hace ocho minutos.

Miramos el firmamento y todo lo que en él aparece está condicionado por las limitaciones de la velocidad a la que viaja la luz y de sus interacciones con las atmósferas de donde proviene: nubes de polvo, regiones intergalácticas, nubes de hidrógeno, polvos interestelares e interplanetarios y, al llegar a nuestra atmósfera, con los átomos de aire. La luz de lo que nos llega de ese firmamento es muy diferente de lo que era en sus orígenes, después de viajar, en muchos casos, miles de millones de años. Muchas de las estrellas que vemos han muerto y desaparecido, pero su luz aún viaja por el espacio y nos llega a nosotros. La noticia de su desaparición nos llegará dentro de millones o incluso miles de millones de años. Y muchas de las que han nacido y llevan millones de años existiendo aún no las hemos percibido, pues su luz tardará miles de millones de años en llegar.

Si esta noche miras el firmamento, la realidad de lo que percibas no se ajustará a la realidad convencional a la que estás tan acostumbrado. Muchas de las estrellas que verás ya no existen, pero su luz aún nos llega. Y no verás una gran mayoría de las que existen,

porque su luz aún no nos ha llegado. La realidad es así de compleja, con todas sus limitaciones y condicionantes.

Vivimos en un universo inmenso, demasiado para llegar a comprenderlo. Quizá podamos ir relatando nuestros descubrimientos, pero estamos muy lejos de poder entender la grandeza de la existencia. Entonces, ¿cómo vamos a comprender intelectualmente algo que lo abarca todo?

¿Hay alguien ahí fuera?

Pero nos queda el sentirlo y conocerlo a través de la experiencia. Cada vez que sentimos esa unión, esa unidad que trasciende la visión particular de uno mismo, nos sentimos más llenos. Y así es como lo definimos. Las etapas en la vida en las que nos hemos sentido más conectados, con más resonancia con otros, las recordamos como las más llenas, las más hermosas. Porque hemos conectado con la unión con otros seres. Algunas veces hemos sentido este estado en una relación con otra persona. Otras, con un grupo de ellas. Incluso a veces hemos sentido la unión con un lugar y toda su gente. También lo hemos sentido con otros seres que han formado parte de nuestras vidas: perros, gatos, caballos, gallinas, conejos, árboles, plantas y peces; nos hemos sentido Uno con ellos. Justo en este momento en el que escribo estas palabras, tengo a mi lado a un nuevo ser, una perrita que encontramos cerca de casa, abandonada o perdida, y que, desde hace cuatro días, vive con nosotros. Se llama Nuk. Desde el primer día nos sentimos totalmente unidos y agradecidos de su presencia.

Quizá, en algún momento, este sentimiento de unión incluso haya alcanzado a todos y cada uno de los seres de este maravilloso universo. Si es así, siéntelo como un auténtico regalo.

También podemos haber sentido esa unión con la naturaleza, con todo el medio, caminando por una cumbre, un valle, una playa, un prado, un bosque, el océano, un río, el desierto, la selva o a lo mejor por un caminito cerca del lugar donde vivimos. En cualquier sitio de la maravillosa naturaleza que puebla este estimado planeta puedes haber sentido esa unión, momentos que fluyen sintiendo toda esa manifestación en la que tú ya no existes más como individuo y pasas a ser una simple presencia consciente de ese milagro que es la existencia. Y lo sientes profundamente, y esa sensación inunda la experiencia del momento.

Cada vez que entro en el mar, ya sea en busca de olas para poder deslizarme por ellas o remando mar adentro con *paddle surf* (o SUP, siglas de *stand up surf*), me siento eternamente unido a él. En las ocasiones en que salgo a remar con SUP suelo ir mar adentro hasta que me detengo a unas pocas millas, momento que aprovecho para meditar. Me siento en la tabla, cierro los ojos y dejo que el viento, las olas y las corrientes me lleven a la deriva. Es una sensación mágica, sentado en una tabla de apenas unos centímetros de grosor, con el silencio que transmite el océano y sintiendo el vaivén de la superficie del mar. No importa adónde te diriges ni adónde llegarás, solo sientes esa unión fuerte que te conecta con cada momento y que libera todas las ataduras y pesos que te anclan en tu cómodo espacio de seguridad para dejar que todo ocurra sin apremiarlo ni tampoco detenerlo, sin miedo, dejándote llevar por el fluir, por el viento, por la corriente, por las olas y por el tiempo. Solo sientes que eres presencia consciente de cada momento, solo eso. El sonido de las gaviotas y el de los pequeños fumareles cariblancos acaricia el contacto del aire en las fosas nasales con cada inspiración y con cada espiración.

Es conexión pura con el medio, con otros seres y con instantes que siguen a otros instantes. Esto es a lo que me refiero cuando hablo de sentir la unión que somos con la totalidad del universo.

Estoy seguro de que sabes de qué te hablo. Probablemente lo hayas experimentado realizando aquella actividad que te gusta tanto, o en esa situación particular o en ese escenario tan bello. Lo importante es que seas consciente de ello y que dejes de pensar que esto es solo para unos pocos elegidos. Nos sucede a todos, en mayor o menor medida, con más o menos impacto, pero todos sentimos esta sensación que nos une al universo, a la totalidad de la existencia.

En la historia que te he contado al inicio de este capítulo, sentí unión por todos lados. Primero hacia personajes en concreto, después hacia grupos y, poco a poco, sentí conexión por todo lo que allí pasó. Me liberé de particularidades y me sentí unido a todo lo que estaba sucediendo. Me sentí también unido al universo: cuando precisaba algo, el universo acudía al encuentro y me mostraba sus diferentes aspectos. Cuando me hallaba en un aprieto, el universo me ofrecía diferentes opciones para que pudiese responder a ello. Cuando necesité un sitio donde vivir y poder trabajar, surgió. Precisaba sentir conexión con otros seres y se creó una unidad que llenó por completo esa ausencia. Toda necesidad era cubierta, toda ausencia era repuesta y toda fragilidad era fortalecida.

Y todo surgía desde la magia que supone vivir conectado al fluir de los fenómenos, sin que ello cause trauma ni tormento, con armonía, sin demasiado sufrimiento. Siento que he pasado mis últimos veinticinco años con esa conexión, caminando serenamente por el mundo, escuchando su sonido, su silencio, su maravillosa presencia. Incluso en los peores momentos, cuando el peligro, la enfermedad, el sufrimiento y la muerte hacen acto de presencia, me he sentido unido con lo que me estaba sucediendo y con todas aquellas personas que compartían conmigo esos momentos. Todo lo que ha llegado ha cobrado sentido, ya sea mientras estaba sucediendo o cuando todo había pasado. Pero cada uno de esos acontecimientos tenía un lugar dentro del gran engranaje que lo hace posible, cada uno de ellos venía de algún lugar y se dirigía a otro, como simples piezas de Lego que encajan para formar un todo.

El fluir de la existencia

Si algo es bien cierto es que todo lo que hacemos, todo lo que logramos, todos los objetivos alcanzados dependen de otra infinidad de cosas, sucesos y personas que lo hacen posible. No existe nada que se consiga solo por uno mismo, siempre sucede a causa de otras circunstancias que cristalizan en el camino, materializando esa posibilidad en un fenómeno que se manifiesta como realidad. Cuando tomamos conciencia de ello, concebimos el mundo como un sistema interconectado e interdependiente, consideramos a las demás personas como piezas del engranaje que hace posible todo lo que logramos, ya que los logros no son de uno mismo, sino de la unión de todos ellos; aunque intente apropiarme de ellos y los haga «míos», pertenecen a toda esa interacción de elementos que definen su conjunto. Nuestra voluntad coincide y se alinea con la de los otros. Todo va en la misma dirección. Sin ellos nada sería posible.

Incluso el fluir de las experiencias que vivimos es el soporte y el apoyo de nuestra voluntad e intención. Las cosas que nos pasan lo hacen en la misma dirección que nuestra intención ha marcado. El universo está de acuerdo con nosotros y nosotros con él. Tomar conciencia de ello es acceder a esta totalidad, a este engranaje que todo lo incluye.

Sería imposible dedicar mi vida a trabajar con otras personas en los cursos, talleres y retiros de *mindfulness* y *vipassana* si en ellos no se produjera la resonancia que origina la unión de cada uno de los que estamos implicados. Todos los pequeños logros efectuados

se deben a la resonancia que establecemos como grupo que trabaja con esa intención, la de comprender más profundamente la realidad para poder ir liberando todo el sufrimiento que nos provoca cada contacto con ella. Este trabajo lo hacemos entre todos, cada uno desempeña su papel, pero es la unión del grupo la que genera esa trascendencia. El conjunto que incluye a cada uno de nosotros es el que fluye en esa dirección. Y todo lo logra- do es causado por esa interacción de todos con todo. Sin esa unión, no sería posible.

Eso llena de coherencia y significado nuestra vida. Lo que ocurre está alineado con la intención que hemos marcado. Lo puedes llamar fluir o de otra manera, da lo mismo, lo importante es que seas consciente de que probablemente lo hayas experimentado en algún momento de la vida. A lo mejor lo estás sintiendo en este momento. Todos los elementos, escenarios, seres, fenómenos y sucesos que han formado lo vivido de cada ser de este universo caben en esa totalidad, en ese Uno. Sentirlo es amarlo.

Cuando hablo de amor

Para poder sentir esa grandeza y escapar de las murallas que nos tienen aprisionados en nuestras ridículas, en cuanto a pequeñas, existencias, hace falta amar, amor incondicional, desinteresado, sin pedir nada a cambio, solo amor por existir en este universo, amor que nada posee, porque en él no caben posesiones ni riquezas personales.

El amor es la pieza que nos falta, es el pegamento que nos une, sin amor nada se construye. Y nada es cero, es soledad, es aislamiento, tal como contábamos en el capítulo anterior, es no llegar a sentir lo que somos, siempre echando de menos algo que no conocemos, pero, aun no conociéndolo, lo anhelamos con todas nuestras fuerzas, hasta consumir nuestras vidas en un intento de ser algo que no somos.

Necesitamos amor por existir, por crear, por amar mismo, por la unidad con otros seres, por la naturaleza, por el medio, por cada escenario, cada fenómeno, cada contacto, cada sensación y cada pensamiento. Y amor con compasión, hacia uno mismo, para entender la manera en la que funcionamos, y hacia los otros, para comprender que lo que te ocurre a ti también me está ocurriendo a mí. Lo que a ti te hace sufrir también me hace sufrir. Y lo que a ti te hace sentir feliz también me hace feliz a mí. Y no solo lo siento por ti, sino por cada uno de los seres de este universo. Eso es lo que se llama compasión.

Hasta que el último tormento sea aliviado, nuestra vida se manifestará dentro de un combate cuerpo a cuerpo contra un enemigo que, en verdad, nunca existió porque lo llevamos dentro. La lucha contra nosotros mismos será acérrima y salvaje, porque con cada golpe efectuado hundiremos más la mirada al comprobar que se convirtió en golpe encajado. No entenderemos qué nos ha pasado y por qué nos sentimos tan derrotados.

No puedes hacer nada por ti si sientes que no puedes hacer nada por cada uno de ellos: por cada persona, cada animal, cada planta o árbol, cada forma de vida, cada piedra, montaña, valle, río u océano, por cada estrella, cada planeta, cada constelación o galaxia, por todos y cada uno de los elementos que conforman el universo. Tú eres ellos y ellos son tú. Somos como células que forman ese gran organismo, esa totalidad. No hay más por donde buscar, todo lo que anhelas está dentro de ti. Solo hace falta que te liberes de esa falsa sensación de sentirte tan pequeño, y la única manera de sentirlo es amando. El amor es la especia clave de toda alquimia.

Recuerda la última vez que amaste de verdad, cuando ya no te sentiste parte de algo o alguien, solo que eras esa unidad. Te sentiste tan ligero que incluso pudiste saltar y correr como nunca antes lo habías hecho. Te sentiste ágil, fuerte, lúcido, creativo, amante y amado. También divertido, fá- cil, fluido, sencillo, humilde, justo, sincero, generoso, capaz, comprendido, complacido, abierto, simpático, curioso, tranquilo, sereno, brillante y armonioso. El amor no entiende de particularidades, ni preceptos, ni tiene fronteras ni conoce lo establecido, solo fluye abrazándolo todo a su paso, uniendo lo que antes estaba fragmentado, creando una sola unidad de todo hasta abarcar a la totalidad de la existencia.

Esa es la fórmula, es la medicina total, la que todo lo cura y la que alivia el sufrimiento. No es una emoción y tampoco es un sentimiento, es otra dimensión con la que explorar la vida. El amor abarca toda forma de existencia, y en ella incluyo lo orgánico y lo inorgánico, sea o no materia. Aunque la materia no tenemos que definirla como sólida, porque solo muestra una apariencia, como el cuerpo que sientes tan tuyo y el que yo siento tan mío.

Se puede amar a un ser vivo y a una piedra, porque todo proviene del polvo de las estrellas, todo es manifestado por la conciencia que percibe cada sensación y cada sentimiento, la misma que hace nacer, morir y conocer esta vida que sentimos como nuestra. El amor es el tejido por el que trazamos cada paso que damos, es una gran red que une todo lo que en ella está colgado. Nada escapa de su abrazo, incluso al que más lo

detesta, a él le sigue eternamente su presencia, como sombra que acompaña siempre a quien, a su paso, la proyecta.

Activismo

En este mismo momento y en todo el mundo existen millones de diferentes frentes y causas en las que personas como tú y como yo luchan para dar un sentido más profundo a su propia existencia, trabajando a favor de liberar de sufrimiento a toda forma de vida y al medio donde vivimos, para explorar nuevas vías que nos permitan vivir cada vez con más conciencia y más amor por la totalidad de la existencia, tome la forma que tome. Son activistas a favor de la vida y de la unión de todo lo que en ella se manifiesta.

Pero para que puedan surgir nuevas maneras de entender el mundo, tenemos que empezar por nosotros mismos, y es que podemos, y debemos, hacer algo que motive un cambio en nosotros, un cambio en nuestra manera de ver el mundo, de relacionarnos con él. Ese cambio afectará a todas nuestras relaciones, porque desde nuevas perspectivas entenderemos lo que nos pasa y por qué nos pasa. Comprenderemos que las cosas que vemos y vivimos son un reflejo de cómo somos nosotros y de cómo nos afecta todo lo que percibimos. Si podemos acceder al mundo con apertura, aceptación y curiosidad, esto nos aportará una nueva visión que inundará de bondad la mirada y acogerá cada acto, cada fenómeno y cada suceso con una nueva compresión desde la que compartiremos la vida con todo lo que nos rodea. Y eso contaminará y llenará de amor nuestros contactos, nuestras percepciones y nuestras sensaciones.

Las acciones que emprendamos serán también teñidas de bondad, que llegará a bañar de compasión y amor todo con lo que nos estemos relacionando. Porque la responsabilidad es compartida, somos responsables de sentir lo que nos une y soltar lo que nos diferencia. Las particularidades de cada uno de nosotros no son más que conceptos que escapan a esa fusión. Somos unión de una totalidad que fluye y respira como Uno. El corazón nos une, el pulso que fluye por nuestras venas es el ritmo de la vibración de la existencia. Sincronicémonos con ella, no queramos ir ni más rápido ni más lento, solo acompasemos nuestra respiración con el compás de la vida. Y entendamos que el amor es la batuta que marca la cadencia de la sinfonía que se va componiendo y ejecutando al mismo tiempo, por eso cuando sentimos verdadero amor

abarcamos tanto. Extendámonos por el tapiz en el que se trama la vida, en ella aparece lo que es y lo que no es.

Desentendámonos de formas y conceptos, en ellos solo hallaremos confusión y sufrimiento. Atendamos a lo que sentimos y desde donde actuamos, porque es más útil conocer de dónde sale cada acción que analizar su aparente significado. Sintámonos tranquilos y seguros desde la serenidad que otorga todo lo que sale desde el amor, es nuestro refugio colectivo, lo que ello cause lo cubrirá de sentido. Conviértete en un activista para hacer del mundo un mundo mejor solo con amor.

Presencia

He estado muchos años paseándome por este maravilloso mundo, viviendo y trabajando en lugares diferentes, compartiendo la vida con gente de culturas diferentes a la mía, y puedo afirmar que este mundo está repleto de personas maravillosas que creen en la vida, en el amor, que comparten felicidad, gente que construye la existencia desde la base de la unión, donde todo se incluye y nada se excluye. Casi todos los contactos que he tenido con seres verdaderamente iluminados los he ido encontrando por el camino. Nunca se han mostrado ni presentado como seres especiales, sino más bien al contrario, su desbordante humildad ha sobrepasado cualquier concepto que pudiese enmarcar aquel encuentro. Son los auténticos desconocidos, nadie habla de ellos. Gente verdaderamente humilde que ama a cualquiera que se cruce en su camino, ofreciendo todo lo que tiene, arropando y cuidando delicadamente a quien lo precise.

En su iluminada presencia, uno no puede hacer nada más que soltar lastre, desechar toda creencia limitadora, hasta mostrarse totalmente desnudo de condición, y amar como nunca imaginaste poder amar, sentir un amor inconmensurable compartido desde la unión que se produce en ese contacto. Esto transforma los cimientos de un forjado que a veces aparece frágil y dañado.

He encontrado a estos seres por todas partes; solo hace falta caminar con la suficiente apertura y sentir que el universo facilitará ese encuentro. Sin la suficiente apertura, aceptación y curiosidad, te cruzarás con ellos y te parecerán simples estampas representantes de un lugar perdido en el espacio y en el tiempo.

Hay mucha maravilla en este mundo, más de la que puedas imaginar, y mucho más de lo que encierra lo poco que conocemos de él. Cree en ello, siente que es posible y hazte

responsable del cambio de conciencia. La balanza de los que lo ven posible empieza a inclinarse a favor de la unión.

Y tú, ¿qué vas a hacer? ¿Vas a esperar a que te arrastre por puro convencimiento o vas a aventurarte a conocer lo desconocido y a abrazar la vida desde el descubrimiento de la grandeza de la existencia?

Mientras la Tierra gire

La Tierra está girando cada día y lo hace a una velocidad vertiginosa, sobre su propio eje y alrededor del Sol. Pero el Sol y todos los planetas del sistema solar también giran dentro de la galaxia, y la galaxia se expande continuamente con todo el universo. Todo está en constante movimiento. Y aunque nos parezca que estamos relativamente quietos en ella, solo es una apariencia. Lo que piensas ahora, en este momento, ya se ha ido. También esto está en movimiento.

Por esa razón, solo puedes entender la vida si te mueves con ella. Camina, baila, salta, danza, grita o siente sentado y en silencio el movimiento del universo. Pero no te quedes quieto sin moverte hacia lo incierto, puesto que lo único verdaderamente cierto es la *impermanencia* de todos los fenómenos que se manifiestan en el universo. Comienza una gran revolución y empieza por ti.

Eres universo.

Trabaja con atención, convencimiento y esfuerzo. Ama como nunca has amado, siente como nunca has sentido, vibra como nunca has vibrado. Enamórate a cada paso de cualquier forma de existencia. Grita libertad cada vez que te sientas atado a ti y a todo concepto que de ti ha emergido. Pero grita bien fuerte, hasta que el eco de tu voz vuelva a ti como un bumerán que se lanza en la cornisa de lo desconocido. Ni te imaginas los gritos que caben en todo el universo.

Aúlla cada noche como los lobos cantan a la luna, agradeciendo percibir la vida a cada instante, y siente la liberación que inunda tu cuerpo en el resonar de cada aullido: es el pulso del universo que alienta la vida en su resoplo. Abra- za sintiendo la fusión que permanece en cada abrazo. Siente la felicidad a través de lo que te une, no de lo que te separa. Conviértete en una revolución, hay miles de millones en marcha y todas claman para la transformación de la conciencia colectiva en una unidad que todo lo abarca. Siente a gritos, y en silencio, el pulso de esa totalidad.

Pero, sobre todo, no te sientes a esperar que algo cambie en ti y en el mundo, porque sufrirás toda una vida esperando ese cambio. Transforma todo sufrimiento en amor y libertad. Empieza a trabajar ya. El instante anterior, el pasado, se ha desvanecido, el que viene, el futuro, aún no existe. Solo te queda este precioso instante, desde este ahora puedes actuar. No seas exclusivo de nada, eso te aísla en tu mundo aparente. Sé inclusivo. Hagas lo que hagas, incluye en él a todo ser que sienta esa intención contigo. Eso te une al mundo y a todas sus cosas. Y con él, todo cobra sentido, llenando de significado cada aliento y cada paso. Siente que es posible y siente que eres responsable de ello. De ti también depende el devenir de todo el universo.

Siente, también, este libro y todo lo que en él está escri- to como un impulso que te lanza a conocer el mundo desde otra perspectiva, donde una nueva dimensión alcanzará tu mirada y llenará de amor y compasión todo lo que en él sientas y hagas. Destapa esa naturaleza más salvaje que llevas den- tro y corre hacia lo incierto. No busques tus límites, simplemente deshazte de ellos: no hay nada que no pueda abarcar a la totalidad de la existencia. Siente como Uno, vibra como Uno. Y plantéate esta pregunta mil millones de veces: ¿qué harías si, de repente, el mundo que conoces desapareciera ante ti?

Gracias por existir, deseo que estés bien, que te sientas seguro, que te liberes de cualquier sufrimiento y que te sientas feliz.

Paz, compasión, libertad y amor.

MANEL SALTOR

Agradecimientos

Quisiera mencionar a algunas personas que han hecho posible este libro, aunque la lista podría ser muy extensa, intentaré reflejar parte de ella.

Gracias a Glòria por su permanente impulso, paciencia, amor, confianza y por creer constantemente en que todo es posible. Me siento privilegiado por poder compartir la vida con ella.

Gracias a mi madre Marilena, mis hermanos Babet, Victor e Iñaki, y a toda mi familia, con los que siempre cuento, por su amor y apoyo incondicional.

Gracias a Jordi Nadal de Plataforma Editorial y a Xavier Subirats por la confianza que depositaron en mí, ellos dieron pie a esta maravillosa aventura.

A mi gran amiga Imma Padilla, fuente de creatividad, ilusión y cariño en todo lo que hace, por las horas que pasamos revisando textos. Sus mágicas aportaciones y sugerencias están reflejadas en el libro.

A Anna, mi editora, y a todo el equipo de Platafor- ma Editorial; su gran trabajo ha dado vida a este libro y proyecto.

A mi amigo Arturo, su arte como fotógrafo hizo posible que saliese dignamente aireado en la sesión de fotos para la solapa.

A todos los amigos de «Lo Canyà», mis compañeros surfistas, con los que comparto horas y horas de surf, viajes, charlas, aventuras y gran amistad.

A todos los amigos que asisten a los talleres, cursos, charlas y retiros que organizo, su presencia y experiencias han ido formando lo que soy ahora. Ellos son la comunidad que trabaja para transmitir más conciencia en el mundo que vivimos.

A todos mis maestros; ellos son la causa principal de este libro. Sin sus enseñanzas nada de esto sería posible.

A todos los personajes de este libro; ellos han formado parte de la vida transcurrida, son los auténticos protagonistas de estas páginas.

Y a todos los amigos, gente que amo y seres de todo el universo, por compartir amor y existencia.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre este libro.

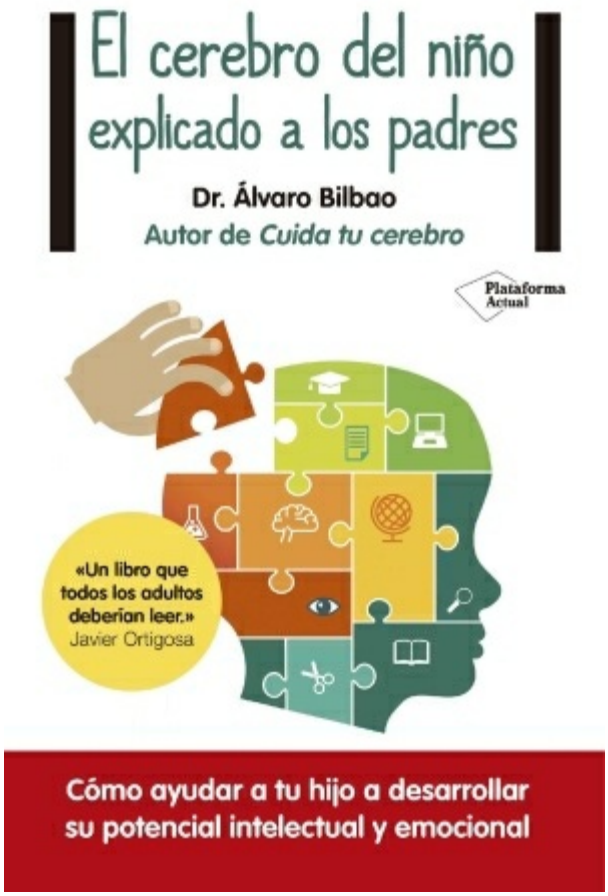
Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Vaya a su librería de confianza. Tener un librero de cabecera es tan recomendable como tener un buen médico de cabecera.

«*I cannot live without books*.»
«No puedo vivir sin libros.»
THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.


El cerebro del niño explicado a los padres
Dr. Álvaro Bilbao
Autor de Cuida tu cerebro
Plataforma Actual
«Un libro que todos los adultos deberían leer.»
Javier Ortigosa
Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional

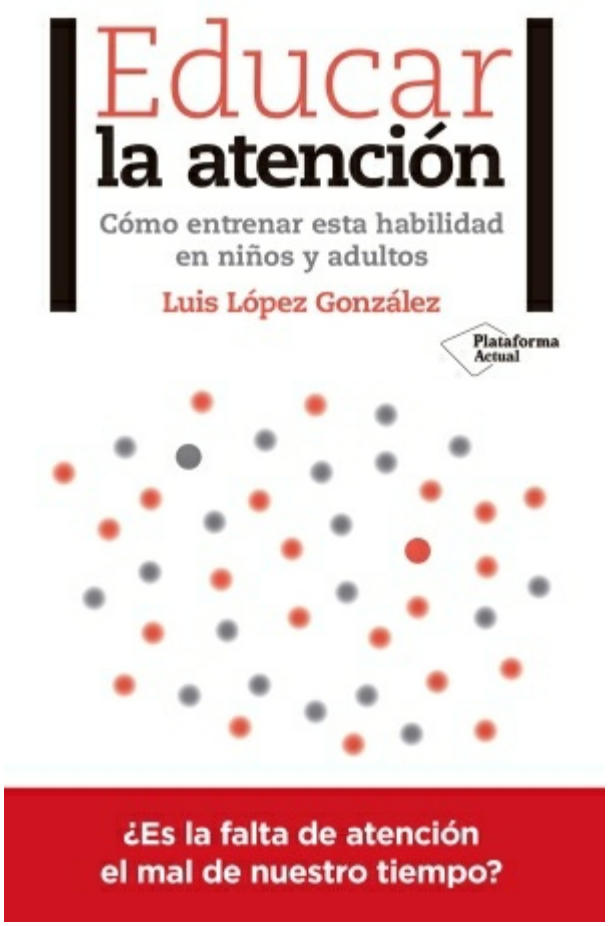
El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro
9788416429578
296 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debamos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. «Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental.» LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed «Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible.» ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños «Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer.» JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción «100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos.» ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

Cómpralo y empieza a leer


Educar
la atención
Cómo entrenar esta habilidad
en niños y adultos
Luis López González
Plataforma
Actual
¿Es la falta de atención
el mal de nuestro tiempo?

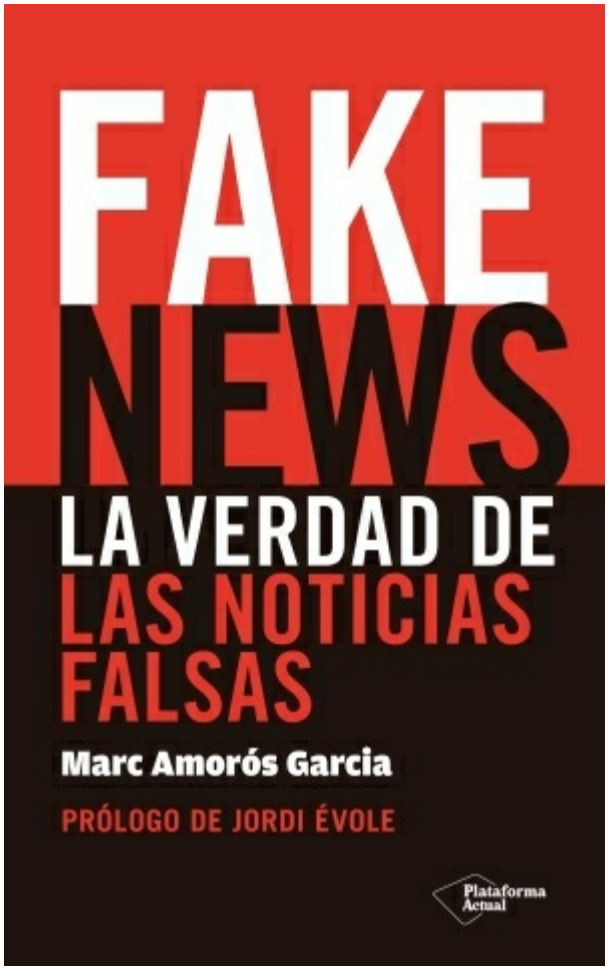
Educar la atención

González, Luis López
9788417376048
147 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Los niños, sobreestimulados, son incapaces de mantener la atención. A los adultos, ocupados en múltiples tareas, les cuesta centrarse en una sola cosa. Problemas de aprendizaje, TDAH, accidentes de tráfico y laborales, trastornos del sueño, baja tolerancia a la frustración…; detrás de todos estos síntomas se encuentra la falta de atención.En esta obra el autor explica qué es la atención desde un punto de vista psicopedagógico, y cómo potenciarla en niños y adultos a través de técnicas y ejercicios que nos permitan vivir cada día de forma más efectiva. Educar la atención es una guía práctica que nos ayudará a evitar las distracciones, conectarnos con nosotros mismos y fortalecer nuestra capacidad de atender los detalles.

Cómpralo y empieza a leer


FAKE
NEWS
LA VERDAD DE
LAS NOTICIAS
FALSAS
Marc Amorós Garcia
PRÓLOGO DE JORDI ÉVOLE
Plataforma
Actual

Fake News

Amorós García, Marc
9788417114732
190 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿No sabes qué son las fake news? Lee este libro.¿Lo sabes y crees que no van contigo? Lee este libro. ¿Te crees capaz de diferenciar una noticia falsa de una noticia verdadera ? Lee este libro. ¿Compartes noticias en Internet sin importarte si son o no verdad? Lee este libro. ¿Crees que las fake news son broma? Lee este libro. ¿Te llamas Donald Trump? Lee este libro. ¿No te llamas Donald Trump pero quieres saber por qué ha puesto de moda las fake news? Lee este libro. ¿Te gustan las noticias que te dan la razón aunque sean mentira? Lee este libro. Si las fake news son mentiras: ¿por qué nos las creemos?; ¿por qué las compartimos?; ¿quiénes las viralizan?; ¿cuál es la verdad de las noticias falsas? Al tiempo que responde a estas preguntas, el autor profundiza en este libro sobre las implicaciones de leer y creer en noticias falsas, y de qué manera perjudican a nuestra salud informativa y nos vuelven cada día más ciegos.

Cómpralo y empieza a leer

andrea amoretti
empieza
por los
zapatos
Conecta con tu esencia
y descubre el estilo que te hace feliz
Plataforma
Editorial

Empieza por los zapatos

Amoretti, Andrea
9788417376086
213 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Y si vestirnos cada día se convirtiera en uno de los rituales que más disfrutamos?Creer que el estilo es algo superficial es dejar de lado el lenguaje de la belleza y su enorme capacidad de enriquecer nuestra vida. Andrea Amoretti defiende en este libro que debemos ocuparnos primero del estilo para aprender a restarle importancia después.La relación con nuestra imagen, incluso cuando no pensamos en ella, nos llena de fuerza y nos prepara para vivir desde dentro hacia fuera. El poder del estilo está en la capacidad de poner las cosas en su sitio y volverlas más bonitas, que es lo mismo que hacerlas más completas, íntegras y humanas. Empieza por los zapatos ofrece claves y pistas que nos servirán para descubrir y disfrutar de la experiencia del estilo. Cada vez que nos reconocemos en lo que llevamos puesto identificamos lo que nos hace únicos. Dicho de otra manera: nuestro estilo es un camino que nos conduce a nuestra propia esencia.

Cómpralo y empieza a leer

Los poderes
de la
gratitud
Rébecca Shankland
Plataforma
Actual
Cultivar la gratitud es una fuente de
bienestar para uno mismo y para los demás

Los poderes de la gratitud

Shankland, Rébecca
9788417114459
208 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Un pequeño agradecimiento puede obrar un gran cambio.Expresar gratitud o reconocimiento por lo que se nos ha permitido vivir es mucho más que una cualidad o una emoción agradable. La gratitud es un auténtico motor de bienestar para quien la cultiva y para quien es objeto de ella. Numerosos trabajos científicos lo demuestran.La gratitud, un valor clave de la psicología positiva, contribuye a mejorar las relaciones humanas. ¿Cómo darle un lugar más importante en nuestra vida? Esta obra te invita a descubrir los poderes de este ingrediente esencial del equilibrio personal. Propone también herramientas para desarrollar esta disposición al agradecimiento, cuyos beneficios para uno mismo y para la colectividad sean reconocidos en la actualidad, tanto en la esfera privada como en el medio profesional o tambiénen la escuela.

Cómpralo y empieza a leer

Índice

Portada 2
Créditos 3
Dedicatoria 4
Índice 5
Introducción 8
Prólogo 11
Origen 15
- Parte 1 16
  - Le Joola I 16
  - Le Joola II 25
  - Desolación 28
  - Crónica de un suceso 30
  - Crónica del resultado 33
- Parte 2 34
  - Laboratorio de experimentación con la realidad 34
  - Surf 34
  - El principio causa-efecto 36
  - Cruce de caminos, red de sucesos 36
  - El origen de las cosas 40
  - El granjero y su hijo 42
  - Daños colaterales 44
  - ¡La vida no se juega en una partida de dados! 45

Apariencia 46
- Parte 1 47
  - Praia do Espelho 47
  - Lio 51
  - Posibilidades infinitas 53
  - Los visitantes 55
  - La huida 56
  - El rescate 59
  - La resaca 60
- Parte 2 62

Laboratorio de experimentación con la realidad 62
Eso llamado tiempo 62
Eso llamado mente 63
Eso llamado realidad 65
La memoria implícita y el inconsciente 67
La verdad 68
Apertura 69
Aceptación 70
Pasajeros al tren 74
La complejidad 75
Cero 77
Parte 1 78
El gran viaje 78
El retorno 87
Parte 2 89
Laboratorio de experimentación con la realidad 89
Eso llamado soledad 89
Coleccionistas de fenómenos 91
La vergüenza 94
La seguridad 97
La creación 97
En tránsito 99
Carta de agradecimiento profundo y sincero 101
Uno 104
Parte 1 105
Playa El Zonte 105
Diecisiete dólares 110
La Casa de Frida 114
La propuesta 116
Parte 2 119
Laboratorio de experimentación con la realidad 119
Cuando todo fluye 119
Un organismo llamado universo 120
Unidad 121
Buscando indicios de mí 123

Uno + uno = Uno 124
El yoyó de las necesidades 126
Fallo de conexión 127
¿Hay alguien ahí fuera? 129
El fluir de la existencia 131
Cuando hablo de amor 132
Activismo 134
Presencia 135
Mientras la Tierra gire 136
Agradecimientos 138
Colofón 140