

**Días oscuros, noches de
luz.**

Me presento.

Voy a llamarme Miguel, que también es mi verdadero nombre. Soy un personaje un tanto “ficticio”, pero cargado de mayor realidad que muchas de las personas que he llegado a conocer.

Quiero contar con sinceridad una historia verídica, pero sin soportar la carga de los recuerdos, a veces inexactos, a menudo mitigados o maldecidos, sin vulnerar la intimidad propia o ajena: sin personalizar. Me parece la forma más adecuada de tener las manos libres para escribir.

Voy a comprobar si tal como se suele decir, las palabras no tienen límites. Necesito un amplio espacio para hacerme comprender y dar paso a escena a cualquier situación que merezca ser revivida o tenga el derecho de nacer y ser narrada.

La historia de este singular asalto a la libertad, que es totalmente cierta en sus momentos más terribles, tiene varias formas de lectura. Los capítulos impares relatan situaciones y sucesos en coordenadas espacio-tiempo, en el plano físico, en el mundo de las formas, sobre la base de una experiencia real en el mundo depresivo. Los capítulos pares se desarrollan “en el otro lado”, en la realidad del Ser, del Alma, de la esencia que anima al mundo fenoménico, en lo más parecido a una universidad de auténtico saber que mi intuición ha podido concebir, con la ayuda de los magníficos libros de sabiduría eterna de que disponemos la humanidad, y tal vez con otras ayudas no detectadas. Cada uno de estos últimos capítulos se prestan a una lectura independiente, y no oculto que entre otras cosas, pretenden ser un mensaje de esperanza y de aplicación práctica para las muchas personas que viven atormentadas en los tortuosos valles de la depresión. Por último, la forma de lectura más simple, no cambia nunca, después de una página: la siguiente.

CAPÍTULO 1

Eran ya varias horas de apasionante encierro. Los más eufóricos comenzaban a hablar del espíritu de otro “mayo del 68”, siete años después. Pero sólo éramos doscientos estudiantes ocupando el aula magna de Medicina en la Universidad de Valladolid, una ciudad de segunda línea en las noticias clandestinas de la mitificada transición democrática española, que además colgaba con el sambenito de “Fachadolid”, total porque en no sé que guerra le salió algún falangista de más.

Desde primeras horas de la mañana la Facultad era nuestra. No puedo recordar el motivo del encierro, veinticinco años después de lo que en su momento aparentaba ser toda una hazaña para un chaval de dieciocho, que nunca se había peleado con nadie. Tampoco importa, no eran tiempos de motivos justificados con una dictadura de fondo, eso sí, a punto de reventar, aunque sólo fuera porque al gran dictador le llegaba su hora.

Los “grises” tenían la zona medio acordonada esperando una simple orden para disolverlo todo, presumiblemente con su acostumbrada violencia.

El aula magna se parecía más a un cine que a una clase: piso inclinado, cómodos asientos acolchados en línea pegados al suelo, pasillo central y laterales, y hasta escenario, para que el profesor o conferenciante de turno pudiera dar su charla magistral en un monólogo teatral a metro y medio de altura. Nadie subía al escenario. Los líderes de la protesta, estudiantes como yo, se movían entre nosotros intentando contagiar su apasionado idealismo, protegidos del miedo con el escudo de la revolución.

Ocupaba un asiento de lujo, como se comprobaría solo unas horas más tarde: quinta, sexta fila; tres a un lado, cuatro al otro, a salvo del primer impacto de la más que segura “carga de los mamelucos”.

Se vivía cada instante con una intensidad desconocida para mí, un joven de Burgos, una ciudad atrapada aún por el molde católico de la dictadura franquista, donde lo más moderno que se había visto era la “extravagancia” de los “mal vestidos” turistas

Europeos que visitaban la catedral gótica y su casco antiguo. Pero algunos ya sabíamos que “allende los Pirineos” no todos eran bárbaros, como nos querían hacer creer. “La pérvida Albión”, la tierra de los hijos de la Gran Bretaña, era en realidad un país moderno y tolerante, aunque tal vez un poco excéntrico, no tanto al conducir por la izquierda, sino por su impertinente y educada corrección.

A lo largo del día se sucedían los debates de la asamblea permanente, curiosa fórmula organizativa para todo aquello que pudiera durar más de unas horas. Los moderados estudiantes progresistas del camino del diálogo esta vez se habían quedado en casa. Ahora son esos acomodados cuarentacincuentones que aburren con sus heroicas batallitas de la transición, sueños de un pasado imaginario del que sabían ausentarse en los momentos críticos. Allí, por lo visto, sólo había sitio para algunos radicales y para otros muchos jóvenes atemorizados, pero lo suficientemente hartos de un sistema injusto y acabado, cuyo rastro de muerte vieja y represión de la esperanza robaba a la vida sus más atractivas promesas. La pesada losa de un país castrado durante cuarenta largos años, era capaz de irritar cualquier mente libre, nos infundía valor para el desafío, sabedores de que rompíamos el molde de lo permitido y de que un peligroso estallido de violencia se abría paso hacia nosotros.

Aquel era un día especial. Estaba dispuesto a saltar por primera vez sobre el miedo, aunque saturado de ese miedo sano, del simple miedo a la amenaza inminente. Iba a expresar la rebelión que había estado incubando desde que tenía ojos para observar a mi alrededor.

De niño, de muy niño, en los primeros años que nadie recuerda, sabía que había sido bondadoso y feliz, con cariño de sobra y todo lo que un pequeño humano necesita para crecer. Al ir a la escuela, al tener edad para “ser educado”, todo se complicó. El sistema escolar era nefasto. Lo que más daño me hacía era sin duda la mala leche y las agresiones de algunos maestros y maestras, curas y monjas, en realidad antireligiosos, miembros tal vez de una secta infame. El miedo, la angustia de la represión, me calaba hasta dentro, aunque casi nunca la

emprendían conmigo: un chico silencioso y dispuesto. Todavía retengo en mi memoria el rostro completo de alguno de aquellos sicópatas, que supongo debían creer hacer lo correcto. El recuerdo más vívido de esa época se reparte entre la euforia de la llegada de los sábados: una puerta abierta al mundo libre; y la tristeza de las tardes de los domingos, sabedor de la vuelta a la prisión, una mañana fría, “un lunes”. Pero no sólo había agresión física, sino también otras modalidades mucho más demoledoras, como la retorcida y denigrante manera de matar la vida a través del mensaje del pecado, degenerando las enseñanzas cristianas, y añadiendo componentes subliminales para los niños, bombas de profundidad, que cuesta superar con verdadero sudor y lágrimas. Durante mucho tiempo, y aún hoy día, cuando observo extrañas reacciones en mi forma de actuar, me pregunto si estoy realmente libre de aquella barbarie.

Influido por aquellas vivencias y por otras similares, fui creando una manera de ser un tanto reservada, con un mundo propio al que solo yo tenía acceso, lleno de imaginación, con una fuerte carga romántica e idealista, y una mina de ilusiones, supongo que desmedidas hasta para un niño. Aquel refugio cargado de realidad para mí, y muy útil como oasis y medio protector ante un ambiente hostil, estaba condenado a la extinción el día que el espejismo en que se cimentaba se viniera abajo.

Los “anticapis” se habían convertido en los líderes del encierro, y no era casualidad, respondían al conjunto de la demanda de aire libre, desbancando a los “troskos”, comunistas de la vía dura, y a los “chinos”, maoístas, tres y el de la guitarra, ¿por que mentir?, pero que cundían como mil.

Eran un grupo poco organizado pero muy efectivo, gente valiente, improvisadora, en primera fila, dando la cara, interviniendo con encendidas exposiciones llenas de un espíritu revolucionario de corte moderno, todavía sin adulterar, que sonaba a cambio y a futuro. Entonces no había cámaras ocultas, el espionaje era algo más artesano: algún “chivato” daría el correspondiente parte con todo lujo de detalles a los de la “secreta”: conocidos policías de carácter avinagrado que tenían la

manía de tratar de pasar desapercibidos con gabardinas pasadas de moda, tal vez por imitar a Bogart, o porque se las daban gratis como uniforme de camuflaje.

Pasaban las horas y había tiempo para todo. Conversaba con mis compañeros de butaca sin dejar de manifestar el temor, alimentando el deseo de los logros que se iban a conseguir con el encierro. Seguía con la vista a una joven de la que jugaba a enamorarme que hacía de enlace entre la asamblea y el exterior. Entraba y salía con algunos otros para informar de las posiciones del enemigo, que acordonaba las calles exteriores, y que al comienzo de la tarde ya era casi un ejercito. Era vasca, del grupo de anticapis de Vitoria, de Gasteiz como comenzaban a llamarla los nuevos gudarís, de facciones redondeadas, ojos preciosos que se me antojaban verdes resplandecientes, aunque nunca llegué a ver su color, pelo largo, mas bien baja, fuertota pero con un toque estilizado, de vestir descuidado, y con un destello en la mirada que delataba un carácter dulce lleno de humanidad. Parecía tímida, no hablaba en los debates, pero escuchaba su voz en breves comentarios a unos metros de distancia y me parecía encantadora, con ese acento vasco en frecuencia femenina, suave, envolvente.

Observaba a sus compañeros para tratar de descubrir si estaba enamorada de alguno, o, como todo un cotilla, si estaba enrollada. Nada, ni una señal, mucha liberación por aquí y por allá, pero los asuntos del sexo, ¿para cuando?. Me veía a mí mismo con dieciocho años, y virgen desde los dieciséis, es decir, dos años de virginidad desde el día que había decidido dejar de serlo. Dos años de expectativas sexuales frustradas, pero aún no había perdido la esperanza, aunque ni yo mismo apostaría por conseguir ningún ligue. Esperaba que cayera del cielo, el sueño perfecto, una mujer encantadora, con ideas brillantes, hermosa y atractiva, que se interesara por mí, dispuesta a seducirme, pero..., se encontraría de lleno con el sello estampado en mi frente: “reprimido sexual”, la marca habitual de la juventud de la época, que pocos reconocían, víctimas indefensas de la educación y la mentalidad de un país sometido al aburrimiento por un régimen

que pretendía nada menos que negar la existencia del sexo, del placer, del propio instinto, ¡pero como se puede ser tan bestia!

Buena mezcla de chapuzas: desequilibrio sexual, machismo encubierto, feminismo irracional, y sobre todo cinismo: nadie se atrevía a declarar sus frustraciones en voz alta.

Entraba el catedrático de Anatomía con expresión inquieta y una mirada de peligro que nos contagió un nerviosismo inmediato. Nos comunicaba que la policía nos daba un ultimátum para desalojar la sala en los próximos minutos, o de lo contrario lo harían por la fuerza. Era un hombre mayor, a punto de jubilarse, pelo escaso de color blanco, y una expresión bondadosa detrás de sus gafas doradas, uno de los pocos profesores que conseguía hacer sus clases interesantes, y el único que permanecía en el edificio de la facultad intentando hacer de mediador y evitar un desastre.

Nos mirábamos unos a otros intercambiando comentarios y dándonos valor. Llevábamos el día entero sentados, casi todos de espectadores, ocultando el cansancio, a menudo nerviosos, ilusionados pensando que hacíamos algo importante, y por eso salir a la primera amenaza era un final muy pobre, demasiado tristón, y una vergüenza para “valientes revolucionarios”.

Se sucedían las intervenciones de los camicazes que arengaban a la resistencia. Ya no eran sólo los líderes habituales, salían de gente silenciosa, de no militantes, nos importaba un rábano la policía y todas sus leyes, íbamos a cambiar el país, un día tras otro, ahora el nuevo mayo del sesenta y ocho había llegado en todo su espíritu a una ciudad de provincias, a una Universidad de segunda línea, un simple grupo de estudiantes que se autorebelaban sin consignas, sin manipular, al más puro estilo anarquista de tan honda tradición en España. Decidimos seguir pasara lo que pasara, y de alguna forma el miedo se difuminaba entre los arranques de exaltación.

A los pocos minutos se cumplía la amenaza de la policía. Entraron primero los compañeros que se habían pasado el día vigilando a los “grises”, simplemente dijeron: “ya están aquí”. Se hizo un aplastante silencio que duró un segundo, se empezaban a escuchar las pisadas de cientos de botas, cada vez más cerca. El

miedo estaba otra vez en el ambiente. Asomó el primero, seguido de un enjambre, rodeando toda la sala. Hombres vestidos de gris hasta el casco, pero con un arrogante pañuelo amarillo en el cuello. Era una división especial que tenía su base en Valladolid, ¡vaya casualidad!, que se desplazaba por todo el Norte de España para dar un final funesto a las huelgas y manifestaciones que día a día habrían paso a una transición política llena de incertidumbre. Tenían rodeada la sala y permanecían erguidos, con una seriedad horrible. Altos, macizos, rellenos de espaldas enormes casi artificiales. Estaban irritados por estar allí todo el día “de servicio”, porque unos niños tenían ganas de lío, ¡se iban a enterar estos hijos de papa!. No se movía ni el aliento. Y entraron lentamente los señores de la gabardina. Eran tres, el primero con sombrero, un megáfono en la mano, y la gabardina más nueva, de más categoría, pelo blanco, y un despotismo en la mirada que ponía los pelos de punta. Se situó en el centro observando con aire inquisidor. Entró en la sala el catedrático de Anatomía en un último intento de evitar el caos. El supercomisario no le hizo ni caso y con voz pausada nos comunicó que quedaban tres minutos para desalojar la sala pacíficamente. De nuevo se hizo un gran silencio. Nadie se movía. El reloj comenzaba la cuenta de tres interminables minutos que se quedarían en uno y medio.

Estaba a solo unos asientos del cerco de los grises. Nos mirábamos entre los compañeros de fila con ansiedad, dos chicas atemorizadas estaban más cerca del peligro inminente, se encomendaban a sus dioses, eran solo unas crías, como todos. Se palpaba el estallido de violencia, y ahora el miedo era más instintivo que psicológico. Sabíamos por las noticias diarias que a veces la intervención de los policías de asalto dejaban algunas vidas por el camino, muchos heridos, y muchos detenidos con garantías de malos tratos y problemas judiciales. Busqué los ojos de los grises que tenía más cerca, tal vez para preguntarles si tenían corazón. Estaban muy nerviosos, no sostenían la mirada. Uno de ellos era casi tan joven como yo, respiraba alterado, tal vez por miedo y remordimiento anticipado ante lo que iba a hacer, o quizá por efecto de algún brebaje excitante, que se decía bebían antes de entrar en acción.

El facha de la gabardina ordenó por el megáfono a su jauría: “posición de carga”. En un instante, con un sonido deslizante sobrecogedor y obsceno, todos los autómatas sacaron sus porras y las exhibieron como espadas en alto. Sonó de nuevo la voz eléctrica: “ a la tercera llamada,...¡cargen !”, en el tono mas chulo que jamás he escuchado.

Nadie se movía. En mi caso el acojono me mantenía en estado latente. Sonó un pitido, luego otro, y por fin un tercero. Inmediatamente todos los grises se lanzaron a repartir porrazos en todas direcciones y con todas sus fuerzas, descargando la rabia y la tensión contenida, en medio de un ruido ensordecedor, un griterío de infarto, y un caos total. Instintivamente comenzamos a movernos, pero estábamos cercados y solo había salida por la puerta principal ante dos columnas de grises que parecían no tener fin. Los que estaban sentados en los lados recibían la mayor parte de los golpes, nos movíamos lentos, apelonados, unos encima de otros, no era una carga, era un linchamiento, se estaba destrozando todo. En medio de la confusión mi cuerpo se movía de un lado a otro, al parecer sin mi permiso, esquivaba los porrazos de forma semiautomática, la cabeza , el cuello, la columna, giraban, se agachaban, se movían por arte de magia. Me di cuenta que en realidad golpeaban sin mirar, como poseídos por una fiebre extraña. Todo ocurría muy deprisa, y sin embargo parecía un sueño filmado a cámara lenta. Al llegar a la escalera había sorpresa: los grises no se terminaban nunca, se estiraban por pasillos y escaleras. Recibí los primeros golpes, pero no los sentía, descubrí que había que pasar delante de cada policía en el instante en que había repartido un porrazo y se preparaba para asestar el siguiente. No sabía de donde me salía la sangre fría para actuar así. Pasé ante montones de grises con ese sistema sin recibir un golpe más, hasta la calle, ya de noche, donde el terreno parecía despejado.

Pero había más sorpresas. De todas direcciones y de todos los rincones, salían furgonetas celulares con más policías, enfocando sus luces largas, y abriendo su puertas de repente, para dejar salir a más energúmenos enfurecidos. De nuevo la misma escena: correr, esquivar, más gritos, y mil ruidos de agresión. Trataban de detener y golpear como si les pagaran a destajo. Me

escabullí hasta el final de la calle sin mirar atrás, ya a salvo por las estrechas calles del casco antiguo. Otros muchos corrían a mi lado, agitadas, nerviosos, histéricas, cabreados, doloridos, llorando más de rabia que otra cosa, alguno con la cara ensangrentada, cojeando. Todavía quedaba alguien con fuerza para insultar a los grises y maldecir a sus sufridas madres.

Estaba muy afectado, la violencia era algo superior a mi paciencia, me hacía sentir un malestar inmenso en el estómago y en el corazón, con sabor a metálico en el paladar, y un irreprimible sentimiento de falta de esperanza por la especie humana que me producía un dolor insoportable. Quedaba claro que no valía para guerrero, sin embargo la indignación ante lo que acababa de vivir me daba valor para cualquier locura.

Con un par de compañeros nos dirigimos al colegio mayor donde residíamos, dando un rodeo por calles oscuras y silenciosas. No cruzamos palabra, caminábamos tristes, a punto de dejar caer alguna lágrima de auténtica pena.

Al día siguiente la vida universitaria continuaba como si nada hubiera ocurrido. Un ambiente de desolación impregnaba la Facultad. El aula magna presentaba un aspecto lamentable: asientos arrancados, las tapicerías dañadas por todas partes, trozos de madera por el suelo. No había detenidos, pero se habían ensañado con los rezagados, incluso con dos jóvenes minusválidos a los que las muletas no les habían dejado escapar.

Vivía en un país con la puerta cerrada al futuro y a la vida, y esa situación que para algunos imprimía el espíritu revolucionario, a mi me afectaba de una manera extraña: pasaba de la indignación ante la injusticia, a un estado semidepresivo, al comprobar los enormes cambios que hacían falta para lograr la ansiada y mitificada libertad, con el material humano tan desecho, dominado por un pasado insulso, un código social agobiante, y una desinformación que quitaba la moral al más optimista.

Volví a mi cabeza la eterna cuestión que venía planteándome desde niño algún día perdido en el recuerdo de la más tierna infancia en el que comencé a perder la inocencia mental y a pensar: “¿ que es todo este mundo?, ¿ quien soy yo?,

¿de donde venimos?, ¿qué sentido tiene vivir?. ¿cuál es el origen de este cuerpo, que parece un mecanismo mágico?. Lo que hasta ahora habían sido simples preguntas sin solución, se convertían en agujones inquisidores con el vacío por respuesta.

No podía evitar mirar de reojo este mundo desbordante de misterio y miserias, conmigo como invitado perdido olfateando el absurdo, tal vez al abrir una puerta, al volver la vista atrás.

Mirarme al espejo, o simplemente ver mover mi mano, y me quedaba alucinado de vivir en un cuerpo, de tener mano, pierna, cara, sin tener idea de nada. Todavía me intrigaba más la gente a mi alrededor, que parecía funcionar con toda naturalidad: “¿qué cosas te preguntas?, ¡deja de comerte el tarro!”; me preguntaba si eran conscientes de que existían. Más de una vez recurría al pellizco en la cara, o un pequeño golpe en la frente para tratar de sorprenderme en un sueño, entre nieblas. Pero todo estaba sucediendo, a pesar de que algo seguía sin encajar.

Me proponía desmadejar este absurdo enredo. Sabía que algo iba mal, espeso y aburrido, algo estaba mal planteado, sin duda.

CAPÍTULO 2

Una invasión de luz ha dejado mi mente en blanco. Sé que estoy dormido pero a la vez totalmente despierto. La realidad de este instante no ofrece dudas, no tengo sensación de tiempo, y no me muevo en ningún espacio. Me siento completo, relajado, silencioso; no tengo que respirar.

- *“Llegas tarde”.*

¿Qué era aquello?: una voz, un pensamiento, un mensaje, un impulso que no provenía de ninguna parte. Al enfocar la conciencia una escena se dibujó a mi alrededor como si hubiera estado esperando a que le prestará atención. Me hablaba un hombre con una sorprendente presencia, joven y anciano, de rasgos sutiles, rostro luminoso, pelo blanco de hilos de luz. Transmitía una vibración etérea y a la vez muy palpable. Irradiaba paz.

- *En el plano físico se olvida con frecuencia la bendición de ser humano.*

Aquellas palabras liberaron el recuerdo de mí mismo: un estudiante en la vida de la tierra, y un estudiante en esta vida, que era la misma solo que sin tierra, sin cuerpo, sin limitaciones, sin problemas. Había estado aquí otras veces, pero en el otro lado no se recuerda. Tenía ante mí el sentimiento, la experiencia y la visión de cada momento de vida cotidiano como Miguel, pero de aquí sabía muy poco, en este espléndido mundo luminoso era un recién nacido, un pequeño aprendiz en edad infantil.

- *Las preocupaciones de la vida en la tierra son solo circunstanciales y no se solucionan concentrando en ellas tu energía. El camino siempre es el mismo: desprenderse de la personalidad para dar paso al Ser, infundir de Alma tus maravillosos vehículos.*

Me observaba. Supe que era mi Maestro y yo uno de sus discípulos, tal vez no muy avanzado. No había nada religioso en esta relación, sino algo muy natural, evidente, incuestionable.

- Aunque no te lo parezca avanzas con rapidez. Ello encierra el peligro de dar saltos difíciles de asimilar, que pueden conducirte a situaciones límite. El desafío desde aquí consiste en concentrar el aprendizaje en la misma medida que evoluciona la personalidad en la tierra, esperando que tu atormentada percepción capte los destellos que continuamente se emiten desde tu verdadera esencia.

- No me resulta nada fácil –dije –, asumiendo la situación de un alumno que comienza un curso elegido voluntariamente. Es como vivir secuestrado en un mundo fantasma. Allí no tengo él más mínimo indicio de las respuestas que aquí conozco.

- Eso es parte del viaje de retorno. Lo que aquí sabes y aprendas, debe ser encarnado para que la sabiduría circule, se materialice y no se detenga. El sacrificio es grande, pero no es nada con relación al mundo que se abre ante ti. No hay imposibles, nunca debes olvidarlo. Todo se puede y se debe conseguir, el camino a seguir es anecdótico, enseguida se convierte en historia. El espíritu del buscador no tiene fronteras, sigue, permanece, existe, y crece. Incluso las paradas, los aparentes retrocesos, las crisis, son estaciones que confirman nueva vida.

Cada palabra se expandía en mi interior grabando su contenido, elevando el nivel de mi atención, con una armonía y belleza incomprensibles. Era amor, no el concepto, sino la energía, el campo del amor, en nada parecido a la ñoñez romántica que tanto idealizaba.

- Hoy quiero que comprendas la auténtica constitución del hombre, es la cimentación sobre la que encajar el rompecabezas desordenado que gobierna tu vida y la de muchos humanos, cuando el mundo de la personalidad no es suficiente para nutrir

sus inquietudes. Presta mucha atención, si no llegas a comprender en profundidad la constitución humana, no podrás comprender los problemas por los que atraviesa.

El ser humano es de naturaleza triple, una trinidad: Espíritu, Alma y Personalidad, aunque se conocen por otros muchos nombres. Vamos a tratar sobre aquello que concierne a la personalidad, y las claves para conseguir su relación equilibrada con el Alma. Es importante que captés la máxima comprensión con la mayor profundidad, para que tu vida en el plano físico recoja las mayores influencias y aumenten tus oportunidades. Allí vas a enfrentar una situación que nunca has superado en otras vidas. Tu evolución permanece en punto muerto hasta que des ese pequeño gran paso de héroe silencioso.

El Espíritu es la vida que todo lo anima, el Alma es su realización más perfecta, y la Personalidad es el conjunto de vehículos de expresión en lo físico, en la realidad más densa que existe en el universo, en el mundo “sin principios”, el campo de los efectos, en un sueño de apariencias. Estos vehículos son: el cuerpo físico, el cuerpo emocional y el cuerpo mental. El conjunto de los tres constituye la Personalidad. Son vehículos, se desintegran con la muerte, para volver a ser creados en una nueva encarnación, una y otra vez. En ellos se desarrolla el proceso evolutivo, son el campo de experimentación del Alma para lograr espiritualizar la materia, para convertir en luz cada célula, cada átomo de existencia en coordenadas físicas, el plano en el que se expresa la vida con mayor densidad.

Aquí eres todo Alma, no te limita ningún vehículo, en el plano físico eres todo Personalidad con una remota conciencia de Alma. El proceso de liberación consiste en convertir tus atormentados cuerpos en templos de luz.

El cuerpo físico lo conoces bien, pero debes saber que además de huesos, músculos, órganos, vasos sanguíneos, y demás elementos evidentes, tiene otra contraparte de materia más sutil: el cuerpo etérico, que fundamenta cada partícula del vehículo físico denso. El cuerpo etérico es visible para algunos, y para los verdaderos científicos ya está siendo descubierto. Su esencia es energía y su función es transportar hacia el cuerpo físico denso las fuerzas de la Personalidad o la energía del

Alma. Su estructura está encaminada a la canalización de energía, tiene diversos centros de distribución de fuerza y una serie de canales muy relacionados con el sistema nervioso, que afectan poderosamente al sistema glandular y a la corriente sanguínea, si no hay una fuerza inhibidora que lo impida, algo que conoce muy bien la tradición oriental.

El cuerpo etérico está vitalizado y controlado por el pensamiento, y para aquellos videntes que pueden detenerse en su observación, se puede presentar radiante y luminoso, o bien oscuro y apagado, como un cuerpo fantasma, delatando el auténtico estado de una persona, cuya salud física se expresa a partir de su salud etérica. Debes tener presente siempre que el cuerpo físico no es un principio, está condicionado pero no condiciona. Es un receptor de efectos de causas producidas en los demás cuerpos y sistemas, sobre todo en el cuerpo emocional. El día que la medicina entienda todo esto se dará un paso de gigante en la comprensión de la constitución del hombre, y se dejara de luchar compulsivamente contra los síntomas de la enfermedad, descubriendo la raíz de sus causas. La enfermedad es en definitiva el resultado de la inhibición de la vida del Alma.

El siguiente cuerpo a considerar, en esta escala de menor a mayor sutileza, es el cuerpo astral o emocional, oculto a la vista simple, pero de aplastante realidad para tantos humanos que padecen su descontrol. Es en ese cuerpo donde la mayoría de la humanidad tiene actualmente su campo de experimentación y solo para algunos comienza a ser trascendido y controlado. La materia que lo compone es astral, de una naturaleza insustancial, que para el que no sabe desenvolverse en su medio, genera un mundo de espejismo, un campo de emociones en clave de dualidad, en el que se pierde, o mejor, se desarrolla, por innumerables vidas el camino de evolución del hombre. Trataremos sus complejidades en posteriores sesiones, por ahora debes saber que es el cuerpo que ha llegado a su mayor grado de evolución en el hombre, y su enorme fortaleza, que ahora expresa tanto dolor, es promesa de expresión de logros inimaginables.

Para acabar con la descripción de los vehículos nos queda el cuerpo mental, un gran desconocido, del que solo hacen uso los grandes seres de la especie. Podemos generalizar dividiéndolo en cuerpo mental inferior y superior. El inferior, es la mente concreta, el campo del razonamiento y del pensamiento lineal, que expresa su actividad a través del cerebro. Es el área del pensamiento lógico, del verdadero intelectual, en la que creen estar la mayor parte de los hombres, que en buena parte confunden este proceso con el de razonar sus emociones. Hay diversos grados de elucubración y análisis de emociones que ni siquiera pueden considerarse mente inferior, es la ilusión que generan los pensamientos simples cuando se asocian a uno o más estados emotivos.

El cuerpo mental superior es el campo de la inteligencia en su auténtico sentido. Se mueve a través de la intuición, que es el medio por el que se expresa el pensamiento del Alma. La intuición es así el primer contacto con el mundo real, libre de espejismos e ilusiones, libre de sufrimientos y del sentido de la separación.

Todos estos vehículos, estos cuerpos, que existen en estrecha relación, forman en su conjunto lo que se conoce como Personalidad, la parte inferior de nuestra naturaleza triple.

Se hizo una pausa, y sin embargo no sentía ninguna conciencia del paso del tiempo. Entendía todo con claridad, los pensamientos eran corrientes de conciencia transparente, en un ambiente limpio, de reconfortante dicha. Captaba el eco de mi intuición susurrando: “esta es la atmósfera del amor”.

- Me doy cuenta que aquí nada me inquieta, que todo tiene su sentido. La idea de la evolución es un concepto evidente, natural, que no precisa de ningún por qué; pero en el plano físico no es así, la pregunta ¿quién soy yo? es para mí muy dolorosa, y de esa pregunta se derivan otras tantas que también vienen acompañadas de incertidumbre y angustia. ¿por qué el proceso evolutivo y la encarnación en el mundo de la experiencia deben pasar por esos estados?.

- La pregunta está mal planteada, o mejor dicho, está planteada desde una premisa equivocada. Trata de descubrir que ocurre primero: la formulación de la pregunta ¿quién soy yo?, o el estado de ansiedad, de confusión, de energía inhibida, que lleva a plantear preguntas sin respuestas lineales, buscando tal vez justificar nuestras emociones. Sobre un estado de relajación, de interiorización, sobre una vibración en armonía, en cualquier nivel de evolución, la pregunta ¿quién soy yo?, genera una expectativa de crecimiento, amplía ligeramente nuestros límites, aporta un golpe de luz y de misterio a la vida cotidiana, y deja el camino abierto a la intuición, en mayor o menor medida. Desde ese prisma ninguna pregunta metafísica debe generar angustia, miedo, o cualquier otra emoción, como excitación, gozo, éxtasis físico, ..., de hecho no debería generar emociones. Es la influencia y el dominio del cuerpo emocional la que crea toda la situación.

Comprendía cada idea sin la menor dificultad. No había sonido en nuestra conversación, solo una corriente instantánea de pensamiento telepático. Los conceptos, las ideas, eran incuestionables, no cabe ninguna duda ante la captación intuitiva. El Maestro estaba en lo cierto: una emoción descontrolada, inconsciente, iniciaba el proceso, y luego venía la pregunta metafísica, o cualquier otra intriga mental, para solo crear un cuadro de una complejidad de difícil desenredo. No había ningún joven filósofo demostrando su precoz capacidad de pensar, sino más bien una mente concreta poco entrenada en espejismos, analizando sentimientos confusos con razonamientos angustiosos en clave de yo, haciendo a la Personalidad la protagonista de toda la existencia.

Mi Maestro observaba extático mi cadena de comprensiones. Continuamos en silencio, dejando un hueco para asimilar una lección importante. Sentía un gran alivio, si es que puede expresarse así, como aquel que puede respirar libremente después de un largo catarro, aunque allí no había cuerpo para sentir, tan solo un espacio de difícil definición albergaba la presencia de mi Ser y la de el Maestro, en un aula sin paredes, sin paisaje. Resulta complejo describir la ausencia de espacio-

tiempo: no hay coordenadas, no hay límites, nada de lo que liberarse. Una brisa de paz anunciaba una nueva corriente de pensamientos.

- Para finalizar tengo interés en que conozcas lo que cabe esperar de las relaciones entre tu Alma y tu Personalidad. Llega un momento en el proceso evolutivo en el que el mundo del deseo no es suficiente para satisfacer la necesidad de experimentación a la que está abocada la Personalidad. Calmar los apetitos, que durante innumerables vidas ha sido el único objetivo inconsciente de existir, se vuelve insuficiente. Entonces la Personalidad, que hasta entonces permanecía de espaldas al Ser, puede captar, en actitud de nuevas búsquedas, algún lejano mensaje del Alma que la reorienta al conocimiento del mundo interior, hacia algún modo de meditación, hacia el interés por el bien del grupo, del servicio a los demás. La predisposición inicial de la Personalidad es servir al Alma, pero la inercia de los vehículos es muy fuerte, el grado de composición de sus células, de sus partículas, tiene aún mucha materia y poca luz. El conflicto entre las fuerzas de la Personalidad y la energía del Alma se hace inevitable. Tu vida en el plano físico ha llegado a ese punto, ha comenzado la gran lucha.

El enfrentamiento entre la Personalidad y el Alma marca un antes y después para todo ser humano, es el final de su larga experiencia en el cuarto reino, es la antesala al mundo de las Almas, el nacimiento del verdadero hombre al quinto reino de la naturaleza planetaria.

En la batalla final siempre pierde la Personalidad, pero el proceso puede alargarse durante un buen número de vidas, en las que la Personalidad inhibe todo intento de liberación del mundo de la forma, en medio de un gran sufrimiento. En ocasiones la propia Personalidad pone fin a la vida en el plano físico antes de ceder el control al Alma. Es el acto de soberbia máxima, que simplemente indica que el control de la Personalidad es más fuerte que la influencia del Alma. Es un periodo muy duro para todo ser humano, pero a la vez, y gradualmente, se hace posible llegar a estados de conciencia hasta entonces inimaginables, que anuncian nueva vida y

esperanza de liberación. Si fuera posible ser objetivo en profundidad, esos estados de claridad, esas chispas de luz, serían suficientes para amortiguar el dolor que causa la depuración de los vehículos. Sin embargo, en la mayor parte de los casos, la desesperación consigue hacer olvidar cualquier momento de respiro y se cae en el círculo del autoconvencimiento de que no hay salida de este supuesto infierno.

El camino a tomar es siempre el mismo: permanecer, aguantar los ataques de la Personalidad, no prestar atención a sus falsas preguntas, a sus conclusiones envenenadas, esperar con silenciosa paciencia a que el Alma muestre su presencia, despejar su camino deshaciendo las tensiones de los vehículos, relajar la Personalidad, descansar ante la llamada del Alma.

Por esta noche, tu noche, es suficiente. Que la luz del Ser dirija tus pasos en el mundo de manifestación.

Noté desvanecerse su presencia, desdibujándose las imágenes de la figura de mi Maestro. Supe que esas imágenes eran de mi propia creación, todavía una necesidad para conseguir una atención adecuada. Continuaba en ese estado de dicha silenciosa asumiendo la lección impartida, disfrutando de la sencillez y de la paz, preparando la vuelta al plano de sacrificio. Sentí un tirón desde el otro lado, la salida inmediata de la atmósfera de luz, y la pérdida total del recuerdo.

CAPÍTULO 3

El colegio mayor Santa Cruz de Valladolid era un lugar rescatado de la historia. En plena zona universitaria, mantenía el toque clásico monástico de ambiente cervantino: jardín exterior vallado con piedra y forja, con sus pequeños pasillos de setos bajos y estatuas aisladas, edificio antiguo de dos plantas con elevados techos y patio interior, grandes balcones y ventanales, amplias habitaciones y largos corredores salpicados con algún cuadro olvidado y sin valor; y hasta una biblioteca, con viejos armarios llenos de libros de otros siglos, convenientemente indultados por la censura de posguerra, y robustas mesas de madera marcadas por cientos de signos de estudiantes ociosos.

La vida universitaria, que para algunos aparentaba ser apasionante, era para mí un monótono desengaño. Al principio todo se veía de forma ideal: el desafío de comenzar una carrera: medicina, la ciencia al servicio de los demás, con la autonomía de vivir fuera del hogar familiar, el mundo estudiantil con sus movidas contestatarias, sus idealismos, las mediodías, la supuesta tolerancia sexual; una gran nube de ilusión llena de contradicciones y de vacíos sin substancia. Compartía habitación con otros tres jóvenes de mi edad, compañeros de estudio y poco más, las verdaderas amistades no se forjan por azar.

¿Cómo poner pegos a una vida tan idílica? : madrugar o no, a elección, un buen desayuno, unas cuantas clases con horas libres y cafetería, comida servida, zona de vinos, jueguecillas de media tarde, estudiar o no, a gusto, noches de marcha..., todo tiende a la monotonía cuando se desconoce el mundo interior.

Estudiaba en la vieja biblioteca, un lugar singular para dejar correr la imaginación y las abstracciones más insulsas, rodeado de armarios acristalados y sólidas mesas de roble del siglo pasado. En realidad era el lugar menos adecuado para estudiar, con una atmósfera densa, en la que se presentía la herencia mental de cientos de aburridos estudiantes de posguerra que no debieron pensar nada inconveniente. Pasaba largas horas en aquel lugar, en sesiones de estudio abiertas a otros mundos, la mirada sobre un libro de medicina y la mente navegando a la

deriva: sueños de futuro, aventuras, y espacios confusos. A menudo los recuerdos de la infancia interrumpían el viaje reclamando toda la atención, tal vez esperando ser asimilados y comprendidos, aprovechando una nueva ventana de oportunidad en un nuevo giro de esa espiral que una y otra vez fuerza a todo ser humano a conocerse a sí mismo. Los recuerdos de colegios eran sin duda los más hirientes. Reunía en imágenes saturadas de emociones los momentos más críticos, con una extraña angustia por las escenas de agresión, que casi siempre se dirigían hacia mis compañeros de escuela, y el aburrimiento gris de la disciplina y de la vida de siempre lo mismo, con la desazón de estar condenado a vivir así un número interminable de años.

Sin embargo, en pequeños detalles, rememoraba también los momentos de alegría y los triunfos aislados del espíritu rebelde, con su emoción asociada de esperanza y libertad. Recordé un día glorioso al desenterrar el hacha de guerra contra el Instituto de Enseñanza media de Burgos con 12 o 13 años de edad impulsado por alguna injusticia ahora perdida en el olvido. A pesar de no ser fuerte ni amante de peleas, ni liderar a ningún grupo infantil, encontré la forma de trasladar mi indignación contra el sistema escolar a cerca de otros veinte principiantes de adolescencia como yo, vecinos todos de mi calle profusa en familias numerosas propias de la época, y conseguí convencerlos para que al anochecer nos tomáramos venganza del Instituto rompiendo sus cristales sin piedad. Debía haber algo contagioso en mi discurso, y desde luego había muchos motivos para indignarse, porque resultó muy sencillo lanzar a todos a la guerra, con el peligro que en aquellos años suponía cualquier rebelión.

Con la caída de la noche y amparados por las calles vacías de una zona de colegios y centros de enseñanza, nos colocamos frente a la fachada principal del Instituto, llena de cristaleras de reciente construcción, con las manos llenas de piedras elegidas cuidadosamente, como un pelotón de ejecución dispuesto a fusilar hasta el último cristal. No pude resistir más, y lancé el primer proyectil sobre el cristal más grande, que con mi nefasta puntería fue a romper otro muy pequeño pero más valioso por su color azulado y su lugar de despacho. No hizo mucho ruido, pero

como supe al día siguiente dejó un agujero en forma de pez, y fue suficiente para lanzar al asalto a todos mis intrépidos compañeros. El ruido era ensordecedor pero sonaba a música celestial: crin, crash, crosh, clis. La tensión liberada lanzaba las piedras en todas las direcciones, alguna milagrosamente se elevaba sin control y hasta rompía las tejas de un edificio de tres plantas. Solo fueron segundos, y nos lanzamos todos a una huida desenfundada, gritando y vociferando, eufóricos y victoriosos.

A la mañana siguiente, al acudir a clase, pude disfrutar a placer de mi particular venganza. La entrada al Instituto, patética y desacristalada, parecía mí un arco de triunfo. La elite educativa estaba convulsionada y confundida, realmente les pillaba de sorpresa, no era habitual y no había precedente. Hubo sermones e intentos de investigación con los habituales chantajes, pero ninguno abrió la boca. Para algunos profesores eran hechos alarmantes que exigían más disciplina. Le echaban la culpa a la permisibilidad de los tiempos modernos, finales de los años sesenta, y en plena dictadura, pobres incautos, deberían haber intuido que solo eran señales de los cambios que se avecinaban, con una nueva generación de jóvenes inconformistas.

Era mi primer año de universidad, y a pesar de sufrir los primeros ataques de monotonía que no presagiaban nada bueno, los estímulos de la vida de estudiante mantenían en letargo un mundo misterioso que tarde o temprano tendría que salir a la superficie.

En el colegio mayor quedaba poco tiempo para la soledad. La vorágine del grupo te envolvía y te arrastraba a su juego, sin dejar espacio para historias personales. Desde el momento de abrir los ojos al despertar por la mañana la actividad de otros jóvenes acompañaba y ambientaba tus pasos. Parecía un espacio de coordenadas establecidas, el rol del estudiante, camino fácil, divertido, con un futuro prometedor en el sector más favorecido de la sociedad.

Observaba a mí alrededor el camino sin obstáculos de muchos de nosotros en contraste con la dureza de los destinos de jóvenes trabajadores de las nuevas empresas de la ciudad, con los

que coincidías en los bares de la zona de vinos, que ellos solo visitaban los sábados.

Con una conciencia inquieta en asuntos de injusticia y desequilibrio de riqueza, no podía permanecer ajeno al volcán ideológico y político de los nuevos tiempos, que mantenía al país sumido en continuas protestas, huelgas y manifestaciones.

Todas las ideas y los partidos pasaban ante mí ofreciendo sus seductoras propuestas de redención y de revolución, con cierto atractivo, pero sin el calor suficiente que necesita todo corazón sensible. Había de todo: “chinos”, “troscos”, comunistas de dos docenas de partidos, juventudes socialistas: siempre tan prudentes, algunos grupos incontrolables, y anarquistas: utópicos y sin soluciones, pero libres de moldes y estructuras. No encajaba en su estilo pasota y salvaje, pero la idea abstracta de la autogestión era para mí lo que más sentido común tenía entre tanta confusión y enfrentamiento.

Cayó en mis manos un libro prohibido sobre la vida de Durruti, un líder anarquista de la guerra civil que murió en el frente de Madrid, en los días en que una gran nube oscura de fascismo y totalitarismo se abalanzaba sobre España y sobre la vieja Europa. La biografía de Durruti y de tantos como él, suponía el último grito de libertad y de cambio que había resonado en la piel de toro, ya tan lejano. La historia de la guerra del treinta y seis, que se comenzaba a conocer desde todos los ángulos, me producía un agudo y amargo dolor. Pensaba en las palabras de Unamuno, muerto de tristeza al ver desangrarse a su amado pueblo. Los “unos” y los “otros”, como él decía, siempre el deseo de anular al contrario, la gran enfermedad de todos los tiempos. Cuando más adelante acepté la existencia de la reencarnación di por hecho que aquella época la había tenido que sufrir en propia carne. Más de una vez llegué a pensar que nacer en Burgos era consecuencia de haber odiado esa ciudad en los años que desde allí se dirigía la guerra y el triunfo de la “cruzada nacional”: mente calenturienta, ¿quién sabe?.

Tal vez por esa indefinición que surge de la capacidad para ver cada punto de vista con sus ventajas y sus lagunas, no pude afiliarme a ningún partido. Podía estar de acuerdo con muchas ideas y defender las mismas cuestiones, pero no estaba dispuesto

a dar mi aprobación a todo, y mucho menos someterme a las órdenes de ningún superior. Y eso era una condena autoimpuesta que conducía al camino de nadie, a disgusto con todos, sin protectores, una elección dura, pero en la que no falta el gozo del respeto a la propia dignidad.

Todos esos aires de modernidad también llegaban al colegio mayor Santa Cruz. Era habitual el debate y las largas conversaciones sobre la situación política, las últimas huelgas o manifestaciones, el intercambio de informaciones prohibidas, o las auténticas realidades de versiones oficiales. Todos éramos estudiantes de fuera de Valladolid, de una curiosa amalgama de culturas: castellana, vasca, asturiana, cántabra, ..., pero con un fuerte lazo de unión, en un país en el que aún no había calado el sentido nacionalista que tanto dolor preparaba para años posteriores. Los estudiantes vascos ya marcaban entonces su sentimiento aberzale, con la continua presencia de la ikurriña por todas partes, el empeño de asegurar el euskera como idioma propio, y una tensión enfermiza por volver a ver sus montes a la primera ocasión. Mi situación era extraña: nacido en Castilla, con raíces e influencias vascas y cierta simpatía a su cultura y fuerza de expresión, pero sin ningún orgullo especial hacia mi tierra de origen, o ninguna otra. Nunca he comprendido como puede ser considerado el lugar de nacimiento como un factor a tener en cuenta al conocer a alguien. Cuantas veces llegué a sentir vergüenza ajena al presenciar las reacciones de desprecio de jóvenes vascos al conocer a “uno” de Burgos; supongo que cada pueblo tiene sus debilidades congénitas. Pero también entre vascos tenía a mis mejores amigos, y sin duda eran los más valientes en las manifestaciones, y en las acciones de riesgo.

Una de esas noches planeamos una pequeña acción insurgente contra el orden establecido en el colegio convirtiendo en realidad el sueño de ocupar el hueco de una estatua caída en la parte más alta de la fachada que daba al jardín, con el objeto más emblemático de nuestra cultura: la enorme televisión de la sala de ocio. Uno de los protagonistas tenía que ser “Pachi”, aficionado a la espeleología, que guardaba el equipo de campaña en su propia habitación, en la que destacaba un cartel en francés

que decía: “ la situation devenait alarmant ”, intrépido y extraño estudiante de medicina, que años más tarde llegaría a ser un eminente forense y descubrir el crimen de estado de Lasa y Zabala. Organizamos una operación al estilo de misión imposible. Nadie debería descubrirnos o tendríamos que buscar otro sitio para vivir. Cargamos con la pesada televisión por los largos pasillos del colegio con un preciso sistema de vigilancia de esquina a esquina, silenciosos, confundidos con la penumbra de la noche, hasta llegar a una de las habitaciones de la segunda planta, con balcón y vistas al patio ajardinado. Nos costó casi una hora descolgar el aparato, pero ahí comenzaba lo más difícil: escalar hasta un tercer piso al pedestal hueco en una fila de estatuas que nadie sabía si eran de santos o de sabios. En varias ocasiones estuvimos a punto de perder a nuestro pasajero electrónico, pero por fin dos horas más tarde allí estaba la pantalla en otra dimensión, en lo más alto, coronando la gloria, desafiando a las imágenes de tiempos antiguos.

Solo por ver la cara del director y de los compañeros más reaccionarios había valido la pena tanto trabajo. En cuestión de horas se desencadenó toda la indignación de los viejos fósiles, que no conocían unos hechos tan provocadores. El director no acudía a sus clases, tenía un extraño color en su cara, enrojecida de ira y prepotencia, y a la vez pálida, apagada, expresando el miedo a perder el control y a las críticas de otros carcamales como él que sin duda le acusarían de no saber aplicar la disciplina contra estos nuevos “jóvenes soberbios”.

No ocurrió nada grave. Un grupo de voluntarios, incluidos los autores de la fechoría, devolvimos la televisión a su sala sagrada. Pero aquel era el comienzo de una serie de insubordinaciones en un colegio que no conocía nada parecido desde hacía décadas.

Unos días después le tocó el turno a los viejos libros de la biblioteca que nadie leía, símbolos del pensamiento más arcaico de la historia y que considerábamos como un insulto al aguantar su compañía en las horas de estudio. Amontonamos unos cuantos ejemplares en un rincón, abrimos una ventana, y los prendimos fuego. Era una mezcla de protesta y gamberrada, de dudoso gusto, que dejó un olor insoportable.

Se nos convocó a una reunión general, supongo que para ponernos a todos en nuestro sitio. Durante un buen rato el director, convenientemente colocado con todos los pelotas formando un muro a su alrededor, nos hablaba y nos advertía de esto y aquello, con amenazas veladas de repercusiones en el expediente académico y cosas por el estilo, consiguiendo que el miedo nos mantuviera en silencio. Pero en cuestión de segundos el ambiente cambió, se disipó el temor y salió a flote la realidad de la vida en aquel colegio-residencia, que al igual que la Universidad y el propio país debía abrir su corazón a las nuevas generaciones. Primero fue uno o varios comentarios sobre cosas que deberían cambiar, para acabar pidiendo que toda la organización del centro se hiciera contando con los estudiantes. Las respuestas del director eran evasivas ridiculizando todas las propuestas. En el momento de mayor tensión me decidí a participar influido por una sensación de injusticia. Pedí la palabra sin saber bien lo que iba a decir, y sin ninguna introducción dirigí la mirada al director y le pedí que dimitiera. Sentí una gran confusión y toda la presión de la sala al volverse contra mí. Sin embargo antes de recibir una más que segura serie de gritos indignados y amenazas, otros estudiantes pidieron también su dimisión: se había encendido la mecha. Era la primera vez en mi vida que me atrevía a hablar en público y afrontar un problema por su cara más salvaje, entonces no sabía que el destino me reservaba cientos de esas experiencias: escaladas sin equipo por la cara norte.

Cuando el abrumado director, avasallado por las críticas estaba a punto de dimitir, apareció el hombre prudente, compasivo, el señor de los “caminos del diálogo” como medio para el dominio de su propio discurso, un estudiante de derecho a punto de licenciarse, que con buenas palabras acabó dando al director la inyección de valor que necesitaba para aguantar el chaparrón y seguir impidiendo aires diferentes. Milagrosamente la reunión se levantó sin ninguna conclusión, y todo continuo igual. Quien diría que aquel sosegado estudiante de derecho iba a llegar a ser Ministro de Estado veinticinco años después, desde luego de un gobierno conservador, y que una buena parte de los allí reunidos tuviéramos que buscar otra residencia para el curso

siguiente. La magnitud de los cambios sociales que tenían que ocurrir, para mí evidentes, y los pasos tan lentos que se daban, por no decir retrocesos, me producían una extraña sensación de desaliento, de tristeza hacia el futuro.

Uno de aquellos días revueltos por fin ocurrió el acontecimiento más esperado de la historia moderna de España: la muerte del “generalísimo” Franco, tras cuarenta eternos años de “paz”, después de una larga agonía, que en muy pocos despertó compasión.

La fecha era esperada en buena parte del ambiente universitario para desatar una memorable celebración con el alcohol como maestro de ceremonias, para brindar mil veces, no tanto por la paz del difunto, como por el merecido descanso de los vivos. Sin embargo, y como es habitual cuando se prepara en exceso una celebración, no fue aquella una fecha que merezca un recuerdo especial. La policía había tomado las calles con un despliegue inusual de vehículos grises, para evitar cualquier muestra de júbilo en pleno luto oficial. El día, un frío veinte de noviembre no menos gris, hizo el resto. Las fiestas eran privadas y mi escasa afinidad por ningún grupo dejó aquella jornada en una más. Había muerto el gran dictador, el esperado momento del cambio había llegado, pero la inercia de las cosas seguía su ritmo: agitado para algunos, pero para mí lento y tedioso.

No mucho más tarde, y a modo de advertencia para todas las Universidades ante las continuas protestas y manifestaciones, le tocó a Valladolid pagar los platos rotos: se cerró la Universidad a mitad de curso, todo el mundo a su casa hasta el curso siguiente. La advertencia no asustó a nadie, las manifestaciones continuaron en toda España, pero los estudiantes de Valladolid tendríamos que esperar a examinarnos sin clases y a estudiar por nuestra propia cuenta.

Volví a Burgos con un sentimiento de frustración creciente, víctima de la dificultad de los tiempos, con las primeras muestras de contradicciones entre los idealismos sociales y la realidad. Aquel volcán externo a mí era un fiel reflejo de mi mundo interior: confusión, contradicción,

frustración. Por una parte mi mente podía abstraerse sin mucho esfuerzo y visionar una vida feliz, con el amor y la justicia como modelo de sociedad, la sana amistad como medio de comunicación y relación, la aspiración hacia la libertad y conocimiento de mí mismo como guía y sentido de vida. Pero fuera de mi creación mental no veía nada de eso, no ya en lo social o en lo político, sino en mí mismo y en las personas de mi entorno. La norma era la competencia, la crítica a los demás, las dosis de cinismo de casi todas las conversaciones, la poca sinceridad. Necesitaba abrir mi corazón, pero el peligro y el temor a ser dañado lo impedía. Buscaba el cariño de una mujer, o más bien el enamoramiento, la mujer ideal, el erotismo, la libertad sexual; y apenas podía resignarme a mi virginidad, y a cuatro flechazos incompletos. Se suele decir que una buena pareja no se puede buscar: se encuentra, pero sólo cuando no se desea compulsivamente.

Los primeros brotes existencialistas rondaban mi cabeza, pensaba a menudo en la muerte y la vejez, su pariente más cercana. ¿Qué sentido podría tener la vida?, que absurdo resultaba vivir y preocuparme del sentido de vivir. Vivir y observar vivir. Vivir con un ojo de desconfianza y crítica hacia la misma vida. La muerte me desconcertaba todavía más. Dejar de existir, desaparecer, un momento inevitable que puede suceder mañana, ahora, dentro de diez, de cincuenta años. Pensar en la muerte me producía un extraño sentimiento de inseguridad y de falta de sentido de todo lo conocido. Comenzaba a sentirme prisionero de una especie de prueba, ¿pero para qué tanto dolor en la tierra?, ¿porqué?, ¿que misterio podría justificar este pequeño infierno?.

Estudiar, algo que nunca me había supuesto ningún esfuerzo, se hacía ahora cada vez más difícil. Conseguir mantener la atención centrada en un libro de medicina empezaba a convertirse en una prueba diaria. Pasaban los días, no ocurría nada especial, la inercia de mucho tiempo libre atraía más espacios de aburrimiento, y de una cierta tristeza, con la compañía de los tonos grises del largo invierno castellano.

Pasé una temporada viendo operaciones en una pequeña clínica de Burgos, siguiendo los pasos de un buen cirujano amigo

de la familia. Se suponía que en mi destino como eminente médico toda experiencia sería escasa. Era una oportunidad privilegiada, pero no estaba preparado para aprovecharla. En vez de centrarme en la técnica médica impersonal, mi conciencia vagaba por los múltiples mundos paralelos que pueblan una mesa de operaciones y un hospital. En una intervención de juanetes con una técnica especial muy apreciada y bien pagada, yo podía quedarme con una reflexión sobre como se vuelven los pies con el paso de los años. En una operación a vida o muerte en un caso terminal de cáncer, me podía quedar con la surrealista discusión del anestesista y el cirujano sobre el precio de los pisos. Una radiografía de un hígado cirrótico con mil agujeros, era para mí una visión de la futilidad de la búsqueda del placer a través del alcohol. Desde luego no estaba como para creer en un estupendo futuro profesional.

Regresé a Valladolid a comenzar un nuevo curso después de aprobar los exámenes de Septiembre, que fueron casi una amnistía por habernos cerrado la Universidad. Sin haberlo seguramente previsto, el cierre de la Universidad había perjudicado a muchos hijos de importantes cargos del Estado y de influyentes empresarios: paradojas de los castigos arbitrarios.

Comencé a vivir en un piso compartido con otros tres estudiantes, en plena zona universitaria. Había puesto muchas esperanzas en la nueva forma de vida, más libre, más independiente, pero esas ilusiones no iban a durar mucho. Seguía con dificultades para mantener la atención tanto en los estudios como en las clases, la relación con mis compañeros era normal, pero nada profunda, y las esperadas aventuras en el ambiente estudiantil no se producían. No conectaba con personas de la misma frecuencia de inquietudes, y no tenía una aventura con una joven interesante, progresista, de ideas libres, sin prejuicios sexuales, que debería fijarse en mí, ¡ qué ingenuo!, ¿cómo iba a atraer una persona así siendo virgen?, ¿qué ridículo de experiencia podría aportar?, seguro que sería eyaculador precoz: baja autotestima sexual, para variar. Un buen día, o quizá no tan bueno, me planté: decidí dejar de ser virgen.

La calle Padilla era conocida en Valladolid por algo muy distinto a la memoria de su titular, un famoso comunero de la edad media, que pagó con su vida un intento de revolucionar el reino de Castilla. Era lo que se dice vulgarmente “una barrio de putas”, pero yo prefiero recordarlo como un lugar más digno, donde valientes prostitutas liberaban parte de la tensión de una agitada sociedad, ¡como no!, solo para hombres

Descubrí el lugar unos días antes, al correr haciendo futing con unos compañeros y pasar justo por el medio de una vieja calle con un extraño mercado, a un lado un amplio surtido de mujeres escasamente vestidas, provocando a los supuestos clientes del otro lado, un montón de tíos salidos. Corrimos por la calle como si aquello no fuera con nosotros, pero después de unos segundos de sorpresa recibimos un aluvión de piropos salvajes y de obscenidades y advertencias de que se nos iba a enfriar el pajarito, ante los aplausos generalizados, como en la final de una marathón con el aire más castizo que uno pueda imaginar.

Me acercaba a la calle, sólo, con decisión firme, pero un cosquilleo recorría todo mi cuerpo, sabiendo que iba a enfrentar una situación límite, tal vez no exenta de peligro. Y allí estaba la escena de todos los días: mujeres de todas las edades con un atrevido conjunto de escasas ropas junto a los portales donde debían estar las habitaciones, curiosamente todas en el mismo lado de la calle, esperando a algún cliente del nutrido grupo de hombres que tenían enfrente. Caminé despacio mezclándome en el ambiente sin llamar la atención. Observaba el mecanismo del comercio del sexo: unos mirando a otras, con ojos devoradores, y algunas de ellas provocando, a modo de animadoras, con frases airadas, descaradas, variaciones sobre la misma idea: “a ver esos cojones”, “quien va a disfrutar de este estupendo coño”, “quien es lo suficiente hombre para mí”. De cuando en cuando alguno se acercaba, hablaba unas palabras con la mujer elegida, y la mayor parte de las veces se metía con ella en uno de los portales: principio del misterio. También de cuando en cuando otro hombre salía de otro portal y marchaba calle abajo; o bien era una mujer que volvía a tomar su posición de espera.

Después de un rato de suficiente observación , y ocultando el nerviosismo, respire profundo y di el primer paso para ya no parar. Me dirigí una prostituta de mediana edad a la que nadie se había acercado, sin pensar siquiera si me gustaba. Llegue hasta ella, que me miraba a los ojos como para descubrir mi edad, le pregunte ¿cuánto? : quinientas, mil; no oí su respuesta, dije “bien”, y nos metimos en el misterioso portal.

Subimos por unas escaleras muy antiguas hasta una habitación del primer piso. Ella iba delante, me sonreía con una sonrisa casi lasciva. Podría tenía treinta y tantos, tal vez cuarenta, debía saber que era un principiante. Vestía discreta con una blusa y pantalones ajustados, pero se dejaba entrever un cuerpo voluptuoso con curvas pronunciadas y pechos generosos. Casi contenía el aliento, estaba más asustado que nervioso. Entramos en la habitación a través de una atmósfera de penumbra rojiza provocada por la tela que cubría una lampara de mesilla, junto a una cama grande y una silla con una palangana con agua; no parecía haber nada más. Con mucha dulzura me pidió que me desnudara, a la vez que ella desabrochaba su blusa lentamente. Me quedé desnudo en cuestión de segundos. A pesar del nerviosismo estaba excitado, seducido por la sensualidad con la que ella se desnudaba a mi lado. Tenía unos pechos preciosos, dejé caer una mirada tímida a su sexo y al culo, tan provocativo como los que empezaban a aparecer en las revistas mas descaradas. Tenía el pene en erección total, era su primera presentación en público, y me quedaba la duda si era correcto, y sobre todo si no eyacularía en cualquier momento. Ella lo acarició suavemente y me susurró que me dejara llevar. Se echó sobre la cama, abrió sus piernas, y me atrajo hacia ella, me colocó encima, con caricias, y cogiendo mi pene con su mano se lo llevó hasta el misterioso lugar que nunca había conocido, y lo introdujo en su vagina lentamente. Agarró luego mis nalgas y comenzó a hacerme el amor con suavidad, expresando pequeños jadeos en mi cuello. Estaba casi atónito, muy excitado, con miedo a hacer el ridículo, pero allí estaba: ¡ por fin follando!. Respire profundo, y también pase a la acción, cogí su cintura con las dos manos y bajé mi boca buscando sus pechos, a la vez que yo también la penetraba. Chupé sus pechos y me lancé a

poseerla, dirigido por sus suspiros de placer, sin saber si fingía o realmente, como parecía, estaba gozando sin medida. Para mi sorpresa no eyaculaba, quizá de tanta tensión, y me dejé llevar sin ninguna prisa. Ella, cada vez más excitada, comenzó a moverse más deprisa, contorneándose y jadeando sin parar, una y otra vez. Cuando comenzaba a oír sus gritos de placer, no pude más y estallé en una corrida como nunca había conseguido en mis solitarias masturbaciones. Me apretaba las caderas entre sus piernas lanzando los últimos suspiros. Permanecimos un rato estáticos, y luego me apartó con suavidad, y acercando la palangana me lavó el pene, y luego se lavó ella. Nos vestimos, y la pagué, y me pidió que esperara un momento. Oí risas de otras prostitutas en la habitación contigua, ¿qué las estaría contando?, y ya de vuelta con mi tierna y maternal iniciadora salí de la habitación a buscar las escaleras. Tres o cuatro mujeres en el pasillo me miraban de arriba abajo con risas y miradas cómplices, debía ser algo así como la celebración que sigue a la jura de bandera.

Estaba un poco aturdido: demasiada experiencia de golpe. Salí a la calle y me despedí de mi amada sexual con sincero agradecimiento. Creo que había tenido suerte en la elección, desde entonces siempre he mirado con dignidad a una prostituta. Caminé entre las miradas curiosas de la gente y dejé la zona con rapidez. Por fin había dejado de ser virgen, aunque de una forma poco ortodoxa, pero ¿quién puso reglas a esto?. Al fin y al cabo, una preocupación menos sobre la cabeza. Eso no resolvía el tema de fondo, pero ayudaría en alguna medida.

De hecho el sexo sería una fuente de frustraciones durante los próximos meses. Por otra parte, me quedaba cierta sensación de impureza por recurrir a la prostitución, un sentido de culpa que no podía saber si era natural, o residuo de una dura educación católica.

Pasaban los días de Universidad con su predecible inercia. Durante un largo periodo hacía la misma vida, cargada de sueños que no se hacían realidad. Iba estudiando, aprobando las asignaturas sin brillanted, y poco a poco perdía el interés por ser un futuro médico, por descubrir nuevos remedios contra las

enfermedades, hasta perdía la ilusión de curar, de servir a los demás.

En realidad no aprendíamos medicina, simplemente acumulábamos datos que se iban olvidando, cientos de lecciones, todo teoría. Cuándo llegara la hora de atender a un paciente, ¿cuántas meteduras de pata necesitaría para aprender? : pobre gente.

A pesar de estar metido en el engranaje estudiantil, de acudir a clase, salir con mis compañeros de piso y otros amigos: llevaba una vida solitaria, o más bien, un mundo de reflexiones y abstracciones solitarias. Mi espíritu seguía inquieto, buscando, sin un rumbo claro. Caminaba por las noches en soledad a través de las calles vacías, necesitaba esos espacios para soltar el desasosiego silencioso que se iba apoderando de mi vida cotidiana. Llegaba hasta la estación de tren a casi una hora de paseo, tomaba un café observando todo tipo de gentes extrañas que allí reunía la noche, como contraste surrealista con la gente que en la ciudad dormía, y volvía de nuevo al piso, con suficiente cansancio como para dormir sin dificultad.

Comencé a plantearme si seguía el sendero correcto. Iba a ser un buen médico, con el futuro asegurado, tendría dinero, posesiones, reconocimiento, pero, ¿creería en mi trabajo?, ¿mi vida tendría sentido?.

Un mundo de dudas me confundía. Cada día se me hacía más difícil todo: madrugar, ir a clase, estudiar, comunicarme con mis compañeros. Aquello no podía continuar. Decidí dejar de estudiar. Empezaba a acostumbrarme a tomar duras decisiones sin echarme atrás. Dejaría los estudios y un futuro fácil, para afrontar problemas familiares, y un interrogante por destino. Sentía ese cosquilleo por todo el cuerpo que precede a un gran cambio. Por la mañana haría las maletas y volvería a Burgos en un tren, a dar un buen disgusto a mis padres, y a buscar una nueva vida: ya veríamos.

CAPÍTULO 4

Percibo una suave vibración de paz y armonía que despierta gradualmente mi conciencia. De nuevo en el verdadero hogar, liberado del letargo del mundo físico, en un estado tan apacible que trasciende todos los sentidos. Sé que estoy en un paraíso de realidad que nunca he abandonado.

- *“ Bienvenido a esta sencilla aula de sabiduría ”.*

No hay aula por ninguna parte, pero este lugar sin espacio está lleno de presencia y de la luz de mi amado Maestro.

- *“ No resulta fácil impartir estos estudios con las noches tan desorganizadas que vives en el físico, así que debemos aprovechar cada oportunidad de sueño profundo que nos ofrece tu atormentado vehículo.*

Es preciso que comprendas los cambios que ocurren a tu alrededor y el tipo de energía que subyace detrás de cada escena. Para situar el mundo actual hagamos un breve recorrido por la evolución de la humanidad en el planeta tierra, en una reveladora lección de historia.

Hace dieciocho millones y medio de años tuvo lugar el último gran paso de almas al reino humano: la individualización de millones de nuevos hombres de la gran alma del reino animal. Al principio solo había almas inexpertas encarnadas en toscas y burdas formas casi animalizadas, con un impresionante campo a desarrollar en potencial humano. Durante los primeros seis millones y medio de años, en condiciones de singular dureza, vivieron en la tierra en la conocida como raza lemuriense, cuya misión principal consistía en lograr un cierto control sobre el vehículo físico transformando su naturaleza instintiva animal en humana. Su esfuerzo y su limitada conciencia se centró en lograr un mínimo dominio de ese mecanismo físico, lo que se consiguió en un mundo muy hostil, gobernado por la ferocidad del mundo animal, en condiciones muy penosas. En los siguientes doce millones de años se desarrolló la raza atlante, con cuerpos más

refinados y delicados, pero totalmente absortos y polarizados en su naturaleza emocional, cuya misión principal fue precisamente lograr el control del vehículo emocional. En aquel periodo ocurrieron hechos difíciles de imaginar. Se crearon culturas muy avanzadas que contaban con el apoyo de Maestros y seres muy evolucionados, pero finalmente el apego al deseo, a la demanda de posesiones materiales, y la codicia por dominar a los demás, acabó por arruinar su civilización, y todo su mundo comenzó a desaparecer hace un millón de años con el hundimiento de la Atlántida, el continente donde se centraba entonces la vida, en lo que hoy es un gran océano. Ese es el origen del mito que ha perdurado hasta nuestros días, y que se relata en forma simbólica en la Biblia como el diluvio universal.

Los hombres atlantes consiguieron crear un cuerpo emocional con un gran potencial, cuya fuerza y presencia es una herencia indudable, no en vano se tomaron su tiempo en millones de años. El hundimiento de la Atlántida terminó hace 100.000 años, y llevó consigo la desaparición del plano físico de los Maestros de Sabiduría y sus Escuelas, que entonces estaban abiertas a los sinceros buscadores, para permanecer ocultos en los planos internos y en lugares remotos del planeta, lejos de la presencia humana

En este último periodo los hombres han caminado aparentemente sin guías externos, orientados por las intuiciones recogidas de otros planos, solo al alcance de los más evolucionados, que han sido así los grandes personajes de la historia, muchos de ellos desconocidos. Este periodo marca también el nacimiento de la raza Aria, que no tiene nada en común con las ideas mesiánicas de Hitler y los nazis, ni con sus tremendos desmanes. El nuevo hombre, de todos los pueblos y colores, tiene otro gran reto ante sí: el control del cuerpo mental. En la actualidad se notan ya los primeros síntomas de destello mental, pero queda aún por establecerse para la mayoría el control emocional, algo que ya se presiente con la gran crisis que atraviesan los hombres en estos días de confusión y desesperanza.

La sociedad en la que vives acumula esta larga herencia con otra singular crisis como país, enzarzado en guerras civiles

desde hace doscientos años. Las guerras civiles son la máxima expresión de separatividad, de odio y negatividad que puede sufrir un grupo humano. Su resolución es por tanto el final de un oscuro túnel, que prelude un desarrollo cultural y social de significativas posibilidades.

Ese mismo proceso es el que estás viviendo tu, a una escala individual. Vuelves a retomar una situación sin resolver en tus últimas vidas. Tu espíritu sincero de búsqueda te va a permitir una nueva oportunidad en forma de crisis, no exenta de tensión y riesgo. Es un don que te has ganado por méritos propios, no debes permitir que los acontecimientos externos cieguen tu visión.

Comprendía cada palabra con total claridad. Mi vida en el plano físico, vista desde aquí, era una película con un guión determinado y un desenlace abierto. Cargaba de propósito la intención de hacer llegar al otro lado las singulares lecciones que recibía. Con desapego hacía mi destino en encarnación, trataba de infundir amor y esperanza a mis aislados y dormidos vehículos, jóvenes cuerpos sordos a la llamada para ser templos de realización.

- *“España está a punto de abrir las puertas a la modernidad. Tiene que cerrar definitivamente las heridas del odio y de la crítica, y poco a poco lo va consiguiendo. No en vano tantos años de sufrimiento han conseguido abrir el corazón de la nación a la comprensión y al perdón. Para entender en profundidad los cambios de una sociedad hay que tener un sentido histórico con equilibrio y proporción, desmitificando las grandes gestas, que como en el caso de la guerra civil no tienen tanto de heroicas, y mucho menos de espíritu humano. Ese es un conflicto de ideas que debes resolver, la muerte o la anulación del contrario nunca es una solución a las diferencias entre los hombres, la lucha volverá una y otra vez, aunque pasen largos periodos de intervalo. Tienes ya suficientes condicionantes que te empujan hacia una fuerte depresión como para añadir un nuevo bloqueo de nostalgia revolucionaria”.*

- Es cierto – corté con un pensamiento no hablado- la fuerza que me conduce a la tristeza y a la depresión es imparable.

- “ *Piensas bien, la fuerza, y no la energía. La fuerza es el resultado de transformar la energía a través de un agente, tu cuerpo, la forma humana. Eso es lo que trato de explicar, detrás de todo lo que ocurre en esta época subyace una maravillosa energía, la energía del Amor. El problema radica en su manejo y percepción distorsionada a través de la forma. El trabajo de educación y aprendizaje a través de la experiencia se realiza por ello en los divinos vehículos*”.

- ¿Pero como puede la injusticia no afectar emocionalmente a un corazón sensible?.

- “ *Si la injusticia afecta emocionalmente a un corazón sensible, tiene pocas posibilidades de resolverse. En primer lugar, la mirada al pasado debe hacerse, como trato de hacerte comprender, con sentido histórico, y eso se consigue cargándose de sentido común, objetividad y observación desapasionada. Conocerás un viejo refrán, equivocado y cristalizado, como casi todos, que dice: “cualquier tiempo pasado fue mejor”; pero nada más lejos de la realidad. Si por un momento pudieras revivir en tus vehículos las experiencias de tus últimas reencarnaciones, comprenderías de inmediato lo que quiero transmitirte bajo el concepto de sentido histórico. Comprenderías que no me refiero al desenlace de los sucesos, sino a la lenta evolución que subyace detrás de la escena aparente. Cada periodo, sea de tensión, de crisis, de estancamiento, o de desarrollo, debe ser valorado por su aportación en términos de evolución. A menudo los periodos más fructíferos tienen lugar en condiciones externas de máxima dureza, incluso de injusticia. Pero al mirar al pasado revelando su esencia, se descubre que cada periodo histórico aporta una nueva lección que se incorpora a la conciencia colectiva. No son lo importante las apariencias externas, los sistemas políticos, o en el análisis del individuo, sus condiciones externas. Cada crisis en la vida puede conducir a una amplia visión o a un muro*

separador. De cada punto de crisis, se puede llegar a un punto de tensión, o a un punto de estancamiento. Cuanto más tarde en llegar el punto de surgimiento mayor será el dolor, pero también será mayor la lección aprendida. Desde este prisma no existe el fracaso. Nadie puede saber las condiciones benéficas que a largo plazo generará la elección del camino “equivocado”, si es que se puede emplear un término tan inadecuado. Y esto es aplicable a un individuo y también a una nación. En todo caso la referencia natural, impresa en el sentido de evolución humano, tiende a conducirnos por el camino del Alma, por la superación de las limitaciones de la Personalidad, por el control físico, emocional y mental. Esa es la línea y actitud correcta: caminar con espíritu de búsqueda, sin complejo de fracaso, con la mayor sinceridad posible, sustituyendo antiguos valores obsoletos por otros nuevos.”

- Me enseñas a menudo sobre la reencarnación y me pregunto que ha podido pasar en vidas anteriores, ¿cual es la influencia en mi vida actual de esas vidas pasadas?.

- *“Las leyes de la reencarnación: la ley del Karma y su siempre relacionada ley de Causa y Efecto, han sido conocidas por la humanidad durante milenios. Formaban parte de las bases de las enseñanzas cristianas hasta el año 553, en el que el emperador Justiniano las derogó, forzando las decisiones del V Concilio Ecuménico, y las condenó al olvido para poder manipular mejor a la población. Los primitivos instructores y teólogos cristianos como Orígenes (185-254 d.c.), resaltaron su importancia y trataron a la reencarnación como un concepto básico de su enseñanza. Resulta difícil implantar la amenaza de la condena eterna, del infierno, si existe un continuo proceso de nuevas oportunidades para la resolución de situaciones, problemas, errores. En Oriente pervive su creencia indiscutible, aunque limitada por un espíritu equivocado de inevitable aceptación de nuestro destino.*

En esencia la reencarnación es simplemente el proceso por el que se espiritualiza progresivamente la materia a través de la evolución de la conciencia. Para espiritualizar la materia

es imprescindible estar en contacto con ella en una u otra forma encarnada.

Habrás observado que en nuestras últimas lecciones tengo un decidido interés en explicarte todo un cuadro de leyes generales, historia de la humanidad, constitución del hombre..., en medio de tu insistencia por conocer respuestas directas a tus inquietudes, sabedor como eres desde este lado, de los fuertes problemas que acechan a tu Personalidad. Realizo un trabajo preparatorio y creo un marco adecuado, para que seas capaz de asimilar las enseñanzas de las próximas lecciones, cuyo contenido no podrías llegar a imaginar. Las claves para resolver tu tendencia endémica de tantas vidas a la depresión son en realidad tan simples, que no pueden ser asimiladas y aplicadas sin conocer las bases de una enseñanza que de respuesta a los interrogantes eternos del sentido de la existencia. Cuando estos planteamientos y relaciones de ideas queden expuestos, corresponderá a tu experiencia y juicio abierto su comprobación o su rechazo. Esa es tu máxima libertad.

No existe la muerte, solo existe un cambio de niveles de percepción, y un abandono de vehículos receptores de experiencia, cuando el Ser inmortal, a través del Alma, decide la conveniencia de permanecer o no en encarnación en el plano físico denso.

El trabajo consiste en espiritualizar la materia, en transformar en luz cada átomo de existencia manifestada en la forma, bajo el principio de causa y efecto. Todo hecho manifestado es el resultado de la aplicación de una causa. Esto es una verdad que rige todo tipo de manifestación, sea en vida mineral, vegetal, animal o humana, o sea la propia evolución de un planeta, de un sistema solar o de una galaxia; es una ley universal. Todo efecto nace de una causa. No existe nada extático, fijo, y determinado en el ciclo de manifestación; el efecto, o más bien, la respuesta al efecto, se convierte a su vez en causa de nuevos efectos. La causa de todo sufrimiento es el deseo por lo material, sea de nivel físico, emocional y mental, todos ellos son materia. La depresión es un efecto. Por eso solo tiene sentido trabajar sobre las causas y no perderse en el mundo de los efectos.

Un bello pensamiento de Takeray ilustra este proceso: “Siembra un pensamiento y cosecharás una acción; siembra una acción y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás tu destino”.

En cada reencarnación se retoma el punto evolutivo que se dejó en la vida anterior al abandonar el Alma a sus vehículos. Se crean nuevos cuerpos: físico, emocional y mental, con similares características de vibración y de luz a las conseguidas hasta entonces. A medida que los nuevos cuerpos van creciendo, recuperan el grado de conciencia conquistado en otras vidas, y en función de la aplicación de las leyes del Karma, se llega a disponer de nuevas oportunidades para resolver viejos conflictos, que una y otra vez volverán a plantearse cuando existan condiciones y capacidad para ser enfrentados. Debes estar bien seguro, que en aplicación de la ley, nunca se llegan a dar situaciones extremas para las que no se den unas mínimas condiciones de éxito.

Existe por suerte un mecanismo natural de protección que evita la perdida estéril de vidas sin sentido. Sin embargo, determinados problemas, fuertemente enquistados, resultan a veces insuperables durante muchas vidas. El punto de evolución se detiene. Pero cuando por fin en una vida más acertada la situación se resuelve, el grado de crecimiento es enorme.

El conocimiento de una situación kármica, una vieja deuda pendiente en el pasado, una amarga experiencia bloqueada, eleva a la superficie su presencia de nuevo, algo que de forma natural solo ocurre cuando se dispone de armas, de medios para tener alguna oportunidad de superación. Conocer arbitrariamente tu pasado sería toda una temeridad, no estarías preparado, y eso arruinaría tu encarnación. Por otra parte es muy posible que algunas escenas del pasado estén más allá de su capacidad de comprensión. Te aseguro que cada vida trae consigo un más que suficiente abanico de conflictos y problemas, como para provocar nuevas y arriesgadas aventuras. Si pudiéramos darnos cuenta de que aquello que nos ocurre en cada momento, responde al hecho más adecuado para caminar en la dirección correcta de nuestro destino, viviríamos

espléndidas reencarnaciones, con mínimas dosis de dolor y sufrimiento, en vez de huir y buscar cualquier otra realidad.”

Comprendía cada idea con una natural sencillez que parecía innata a la presencia de mi Maestro. Sin llegar a la preocupación, mantenía cierta inquietud al conocer los retos que me esperaban al otro lado, y la más que probable posibilidad de no estar a la altura. Mi Personalidad caminaba en la confusión y no parecía recibir la enorme fuente de respuestas que aquí estaban a mi acceso con tanta facilidad. ¿Por cuánto tiempo se alargaría mi sufrimiento?, ¿A que niveles podría llegar?. Más que miedo al fracaso, presagiaba cierta tristeza, nada optimista. Mi Maestro me observaba, se me presentaba con rasgos humanos, en medio de una atmósfera de amor, donde no había sitio para la desconfianza.

- *“ Es preciso reorientar el deseo para descubrir la auténtica esencia del Amor. Te propongo que experimentes el cambio del deseo de posesiones materiales, de apegos emocionales, de victorias de la mente y la Personalidad, por la alegría del Alma.*

Por el camino de la Personalidad, consiguiendo la proeza de satisfacer sus inacabables anhelos, puedes lograr un cierto grado de felicidad, pero la felicidad es posesión, y sus estados siempre son efímeros y conducen directamente al otro extremo: el sufrimiento.

Por el camino del Alma no hay extremos, se viaja por el sendero del medio, por el equilibrio, por el desapego, y siempre hay alegría en su paisaje.

Un fuerte tirón obliga a mi conciencia a desaparecer, la luz se desdibuja, acierto a ver la amorosa sonrisa de despedida de mi Maestro.

CAPÍTULO 5

Viajaba en un tren semivacio, en una nada destacada y apacible mañana de invierno, un día entre semana, los ciento y pico kilómetros de trayecto casi recto Valladolid-Burgos en plena meseta castellana.

Observaba la maleta y la bolsa en las que había recogido todas mis cosas en solo unos minutos. Que sencillo resultaba dar un giro total a mi destino. No podía dejar de pensar en como iba a explicar a mis padres que dejaba de estudiar y renunciaba a una vida planificada, a ser un médico destacado con todo tipos de apoyos para triunfar y ser reconocido, y desde luego disponer de una abultada cuenta corriente. No tenía ni idea si era acertada la decisión que tomaba, o un magnífico error, fruto de la confusión y de una hipersensibilidad desmesurada, incluso enfermiza; pero había dado el salto, y no quedaba lugar para la marcha atrás.

Lo cierto era que el mundo en el que se desenvolvía mi vida hacia imposible continuar los estudios. Sentía un bloqueo creciente y aparecían los primeros estados de angustia y desasosiego. Tenía que frenar el proceso, aunque los próximos meses demostrarían que el cambio no estaba precisamente en aspectos externos. La medicina que se enseñaba era pura acumulación de toda una serie de datos desconectada de la realidad, dirigida a solucionar los efectos de la enfermedad sin analizar sus causas: una fábrica de aventureros llamados a practicar con la salud ajena. La visión romántica e idealista de la vida, que había sostenido durante años, se venía abajo ante la percepción de lo falso y negativo de la sociedad, la mentira del cambio político: nuevas circunstancias, pero con la misma herencia para los jóvenes, los mismos moldes de cinismo vestidos de nueva ola, que más bien adaptaban los viejos comportamientos a los “modernos tiempos democráticos”, que tanto futuro prometían. Una sensibilidad exacerbada y una percepción abierta sin ningún tipo de defensas, creaban en mí un profundo sentimiento de impotencia y de inconformidad hacia ese sistema de vida, para caer, en los momentos de debilidad, en un estado derrotista y abrir así la puerta a la depresión.

El viaje fue como un suspiro, parece ser que el tiempo se comprime cuando se espera una situación extrema.

Mis padres estaban perplejos, no acababan de creer que su segundo hijo, buen estudiante, y nada problemático, se presentara en casa a mitad de curso diciendo que no sabía nada, pero no iba a ser médico. No podían entonces intuir que aquello era algo irrisorio comparado con lo que se avecinaba. Pensaron que se trataba de algún tipo de enfermedad, iríamos a algún especialista y todo se arreglaría. Por mi parte no podía evitar un punzante complejo de culpabilidad por hacerlos sufrir, pero no tenía alternativa. Pasé los primeros días en el domicilio familiar con cierta tensión; debe ser muy difícil comprender como un hijo puede tirar por la borda un futuro de ensueño por complicaciones existencialistas inexplicables.

Todavía tenía fuerzas para buscar otras cosas, otras gentes, y reconducir mi vida. Tenía por delante todo el tiempo del mundo para buscar mi camino, y sobre el papel, debería haber sido natural llegar a un estado de cierta tranquilidad para darse espacio en decidir sobre el futuro, elegir aquellas actividades en las que me sentía más equilibrado, más completo, ..., pero nada más lejos de la realidad. Disponer de tiempo puede resultar muy estresante, sobre todo si no sabes lo que quieres, y sientes una presión constante para hacer lo correcto.

Comencé a guiarme por los deseos del corazón, que me orientaban una y otra vez al mundo del arte. Construí un pequeño oasis con los inicios en la pintura y la poesía. Conocí poetas creativos y misteriosos: Baudelaire, Rimbaud; audaces y fascinantes, pero también carentes de todo equilibrio, y nada expertos en el arte de transmitir esperanza y alegría.

En pintura descubrí el surrealismo y la nostalgia del impresionismo, con esa visión romántica y apasionada de la vida que tan fácil me resultaba comprender. Intentaba pintar, pero me faltaba oficio y apenas era capaz de expresar algo coherente. Los cuadros de Van Gogh me entusiasmaban; bordeando la realidad, percibiendo formas, colores y matices ocultos a la vista. Por desgracia su modelo de vida no era la mejor fuente de ánimo para un joven sin el futuro organizado, o tan solo previsible, hipersensible, deseoso de vivir en la sociedad del año 3000,

buscando el paraíso en una ciudad pequeña de largos y fríos inviernos, de costumbres conservadoras, todavía aturdida por la larga y aburrida dictadura.

Tenía demasiado tiempo para pensar, y una mina interminable de energía sin canalizar. Encontré una forma instintiva de sentirme mejor: caminar, ... caminar y caminar. Paseaba horas enteras, casi siempre solo, por el casco antiguo de la ciudad, por los parques, las orillas del río, a paso ligero pero sin prisa. Observaba todo: los rincones, la gente, sus gestos, la expresión de sus caras. Me preguntaba si eran felices, si habrían encontrado el sentido a sus vidas, si eran libres.

Visitaba a menudo la gigantesca catedral. La rodeaba por calles antiguas contemplando sus múltiples caras, recorría su interior en las tardes solitarias, descansando en capillas semioscuras para saborear su silencio, levantaba la mirada ante el crucero que se elevaba al infinito. Me reconfortaba aquel ambiente en horas de inactividad, a pesar de no soportar los cinismos del catolicismo. En una etapa de la infancia, no tan lejana, había deseado ser santo, misionero, místico, salvador de almas, y a pesar del inevitable desengaño al conocer el engranaje oxidado de la iglesia, quedaba “un algo”, un sentido hogareño de paz al calor de un viejo templo.

Empecé a dejarme crecer el pelo en un amago contestatario contagiado tal vez por el hipismo tardío que había llegado a España con diez años de retraso y un tanto descafeinado.

Participaba en todas las manifestaciones que se convocaban: pocas veces, y menos gente. Burgos no era precisamente una ciudad líder en la lucha por la democracia. Rara vez nos juntábamos más de trescientas personas, que se dispersaban en un suspiro a la llegada de los grises. Sin embargo siempre quedaba algún grupo de jóvenes temerarios lanzando gritos al aire, con los que comencé a hacer contacto sin ningún compromiso. Eramos una mezcla curiosa de ácratas, antimilitaristas y solitarios militantes de partidos troskistas, maoístas, y otras siglas revolucionarias en extinción, con casos como yo: indefinibles. Me involucré con más convencimiento, ante la inminencia del servicio militar obligatorio, en un pequeño colectivo antimilitarista, lleno de ideales y también de

contradicciones. Hacíamos pintadas nocturnas, que aparecían borradas a las ocho de la mañana. Supongo que solo conseguíamos fastidiar la noche a algún joven militar de reemplazo, pero la aventura de las pintadas, en las calles desiertas, esquivando a la policía militar, en plena tensión y ebullición de adrenalina, no tenía precio. La escena recordaba las películas de la resistencia de la segunda guerra mundial, salvando las distancias. Nunca consiguieron cogernos.

Como de costumbre, no podía estar al cien por cien en nada, tenía que ver el lado oscuro, las malditas contradicciones. Era un colectivo lleno de discusiones éticas y de justicias morales, pero todos los tíos deseaban follarse a las dos tías del grupo que iban un poco de despistadas, y más de una vez hacían recuento de sus victorias sexuales. Aquello me ponía enfermo, no sé si por el eterno machismo, o por el dolor de saber que en el fondo yo también deseaba follármelas. El tema de las mujeres lo llevaba fatal, siempre esperando ver realizado el modelo de romanticismo etéreo, el enamoramiento artístico, el sueño de erotismo; y una y otra vez de golpe contra el deseo sexual descontrolado y después inhibido.

Pasaban los días y tenía que hacer cualquier cosa para empezar a hacerme independiente de mi familia, que no iban a poder comprenderme. Comencé a trabajar por dos meses en el sitio más inadecuado posible, una fábrica papelera, con trabajo a turnos en una cadena de producción de grandes bovinas de papel celofán, moviéndolas de una nave a otra en un pequeño tren eléctrico.

El trabajo en sí era llevadero, sin embargo, el tiempo se me hacía eterno, sobre todo en el turno de noche. Pero lo peor de todo era el olor y el ruido: un tufo a huevos químicos podridos acompañado de un zumbido permanente, mezcla indefinible de cientos de ruidos menores.

Conversaba con compañeros currantes de todas las edades y de todo tipo de pensamiento, y en todos ellos detectaba un reprimido sentimiento de alienación, aunque nunca sabré si en realidad era el reflejo de mis propias frustraciones. No sé si éramos esclavos por ocho horas al día, o mercenarios vendiendo el miedo a la inseguridad por un trabajo estable. Cada día al

comenzar un nuevo turno fichábamos en unos aparatos modernos que nunca se estropeaban y devoraban cada ficha personal con pasión, con un chasquido agresivo, robándote un día más de libertad. Siempre tenía el mismo deseo de acabar con su orgullo a martillazos, pero me faltaba el valor suficiente.

Aguanté mes y medio. No sólo seguía sin ser independiente, sino que había perdido una parte más de esperanza y de ganas de luchar. Un nuevo golpe que volvía a minar mi frágil carácter. A pesar de ser abierto y comunicativo con las personas, era introvertido. Mi mente trabajaba conceptos e inquietudes que no compartía con nadie, siempre a la espera de encontrar alguien con quien poder entender lo incomprensible. Quería conocer el sentido de la existencia, pero sin poder explorar desde la calma, desde el silencio, y la impaciencia dominaba por completo la situación. Mis emociones iban acordes con el ambiente, variaban desde elevados sentimientos poéticos y artísticos, hasta profundos estados de agobio por las preguntas imposibles.

No había dejado de estudiar para vender mi vida por cualquier trabajo sin corazón. Volví a la carga. Necesitaba un lugar para trabajar en lo único que conseguía llenarme: el creativo mundo del arte, pintura, poesía, de la artesanía tal vez; habría que descubrirlo.

Las buhardillas del barrio antiguo de la Catedral eran el sueño perfecto, y casi se cumplió, pero en mi ingenuidad cometí el error de creer en un proyecto comunal. Después de mucho buscar alquilamos la ansiada buhardilla con un grupo de amigos, supuestos jóvenes creadores que iban a llevar a cabo una estupenda iniciativa vanguardista.

El primer paso fue el arreglo de casi todo el tejado, paredes, pintar, limpiar,..., y lo hicimos prácticamente entre dos, que parecíamos ser los más “manitas”. Y comenzó la historia, y duró cosa de horas. Por arte de magia se convirtió el lugar en un fumadero de porros y el sitio idóneo de tirarse a no hacer nada para toda persona neohipi con nada mejor que hacer.

Cualquier intento de reconducir la idea resultó inútil. Los dos incautos que arreglamos el local éramos los únicos

interesados en hacer algo, y eso en el código del pasar de todo se define como “pesao”, “no seas plasta”, “no deis la vara”.

Un nuevo desengaño que me empujó un poco más a mi mundo solitario, lo que ya era el camino más fácil, bien aprendido desde niño. Pero ya no era un refugio, iba haciendo aguas por todas partes.

Buscaba revelarme, pero no encontraba como hacerlo. Me sentía impotente ante un mundo tan loco. Soportaba sin querer sus cargas y me herían sus graves problemas: la incertidumbre de la guerra fría y el peligro nuclear, la pobreza, las terribles injusticias y atropellos, como el cruel golpe militar del general Pinochet en Chile. Me quedaba la esperanza de encontrar ese tipo de gente que cambiaría las cosas, pero seguía solo.

Una noche de sábado, viendo una película de los hermanos Marx, me quedé reflexionando sobre una frase de Groucho, que haciendo uno de sus chistes se sorprendía de que a nadie le quedaba imaginación, y cómo no, procedía a realizar una de sus excentricidades.

Tuve un pronto. Cogí dos botes de pintura en sprai, que conservaba de las últimas expresiones de calle, y me preparé para hacer una pintada gigante en la nueva Casa de Cultura. Era un edificio robusto de inmaculada piedra blanca y de aburridos libros aún pasados por la censura, a solo unos metros de la Comisaría de Policía. Escribí en letras grandes: “Parece mentira que a nadie le quede imaginación en esta sociedad de mierda”, invadiendo sin piedad toda la larga fachada. Un texto de Groucho ampliado con un final grosero, pero sincera expresión del inconformismo social que corría por mis venas y que, por desgracia, no acababa de asimilar y canalizar.

Me sentía genial. Por primera vez en mucho tiempo había estallado, había hecho algo práctico y real, aún a costa de la pobre piedra blanca. Al día siguiente, domingo, muchos ciudadanos salían y entraban a misa en la iglesia de San Lesmes, justo enfrente, y se encontraban de lleno con la pintada, a la que la confundida autoridad solo había borrado la grosera palabra final, manchando todavía más la piedra. Dejar: “Parece mentira que a nadie le quede imaginación en esta sociedad de”, seguido de gruesos brochazos de pintura color gris mierda, no parecía

subversivo, no era político, pero borrarlo era acabar de hundir la “cultural” y costosa fachada del edificio. Las miradas airadas y los comentarios de indignación eran la norma. Recuerdo que durante un rato los observaba, pensando que si supieran quien había sido el despiadado delincuente correría serio peligro. No podía dejar de contemplar lo terrible de ir a la iglesia a lucir lujosos abrigos de pieles y joyas, evidencia del desequilibrio de la riqueza, en un mundo que se muere de hambre y de miseria. Como se habían tergiversado las palabras de Jesús. Estropear aquellas piedras con pintura era lo menos sucio que allí estaba ocurriendo.

Tendrían que pasar unos cuantos años para encontrar la forma, altamente tecnológica, de limpiar la piedra, de las muchas generaciones de pintadas que se sumaron al impropio, del que fui un arriesgado iniciador. El terrible delito ya debe haber prescrito, ya es historia. Todo se lo traga la historia.

Aquella sensación de libertad fue muy fugaz, y así ocurría cuando, con o sin razón aparente, sentía esos efímeros estados. La mayor parte del día vivía en un mundo cerrado que, poco a poco, iba perdiendo la alegría y la fresca energía que alimenta las ganas de vivir. No quería reconocerlo, pero la depresión se estaba adueñando de mi destino.

CAPÍTULO 6

Tras una larga serie de sueños sin sentido, una suave y cálida luz en atmósfera de paz, me confirma que he vuelto de nuevo al corazón del auténtico hogar.

- Por fin escapas de tu selva de ensueños. Te cuesta entrar en el sueño profundo y por ello no te resulta sencillo contactar con el plano del Alma. Trataremos de aprovechar esta breve oportunidad.

Es importante que entiendas el sentido de la secuencia de lecciones que vamos estudiando, y que llegues a comprobar que forman parte de una preparación para afrontar situaciones extremas que se acercan a la manifestación externa, y que permanecen sin resolver desde hace muchas vidas. El plan consiste en ir sembrando compresiones para que en su momento puedan transmitirse a tus vehículos de manifestación por el canal de la intuición.

- Por lo que voy experimentando no parece que ese canal funcione en realidad.

- El Alma, por naturaleza, permanece siempre alerta para emitir su mensaje y su conciencia a la personalidad. El problema suele ser que el receptor está muy ocupado en su pequeño mundo como para prestar atención en un simple instante de silencio verdadero. Esta reflexión nos introduce en el tema de hoy: las formas mentales, el espejismo y la ilusión; los sofisticados medios que emplea el hombre para vivir en un nivel de absoluta irrealidad.

Estudia con detalle el significado de las dos siguientes frases, que son dos importantes expresiones de una sola ley : “la energía sigue al pensamiento”, y “así como el hombre piensa así es él”.

El pensamiento es un mecanismo de la mente, que como sabés, es un vehículo, y por ello una parte de la personalidad. Por medio del pensamiento se da forma a las ideas creadas por la mente. “ La energía sigue al pensamiento”, y en aplicación

del principio, las formas mentales estarán cargadas de mayor o menor energía constituyendo la esencia de toda creación efectiva, y por ello “así como el hombre piensa así es él”, y en función del uso que se hace del pensamiento se atrae determinada corriente de energía, y se configura así cada característica de la existencia.

...Se detuvo observándome, como si precisará confirmar mi atención, a la espera de una pregunta. La sencillez del planteamiento no me dejaba espacio para ninguna duda, aunque no adivinaba a ver hacia donde se dirigía el desenlace.

- Conviene precisar que son exactamente las formas mentales. Si como ocurre para la mayoría de los humanos, el uso de la mente está por desarrollar, ¿ Como es posible dar forma a ideas a través del pensamiento?, ¿No deberíamos hablar más bien de formas emocionales, nacidas del deseo en lugar de una idea?. Partiremos de admitir como formas mentales las creadas tanto por la mente inferior, como por la superior. En la mayoría de los casos, pensar consiste en racionalizar emociones con la mente inferior, concreta, que a pesar de ello consiguen arrastrar cierto grado de energía, a menudo con resultados nefastos. Estas formas estarán cargadas de poder en el plano físico y en el emocional, pero no en plano mental

La mente concreta no es un enemigo: es un instrumento; tiene una relación directa con una parte del cerebro, y como todo lo que existe, tiene también sus funciones y su sentido. Es su uso excesivo y la incorrecta forma de “pensar” la causa de los múltiples problemas que acarrea. El mero hecho de emitir un pensamiento es un acto que genera una responsabilidad proporcional al tipo de energía que se consigue arrastrar. El proceso es en gran medida inconsciente para la mayoría de los humanos. Las formas mentales así creadas irán moldeando a la personalidad y su nube de influencia decidirá su vibración, su carácter, y hasta su cuerpo físico. El lenguaje corporal le dice al buen observador todas las cualidades y defectos de una persona. Para el vidente, la simple visión del cuerpo etérico es suficiente para deducir el tipo de formas mentales que se acostumbran a

usar. “Así como el hombre piensa así es él”. Verás que insisto una y otra vez en el mismo concepto: simple de entender, pero muy difícil de asimilar. Si todo esto es así, comprenderás el demoledor efecto que pueden generar las preocupaciones, los pensamientos obsesivos, las formas mentales depresivas y autodestructivas, algo que te ocurre cada día con mayor intensidad.

...Nunca se me habría ocurrido que las preocupaciones tuvieran efectos retardados. La lógica de la idea era clara, y la experiencia confirmaba los resultados. Pero a pesar de entender con transparencia todo lo que se me transmitía, no podía evitar una extraña sensación de presión ante la abrumadora tarea por realizar.

- ¿Cual sería la actitud más eficaz para evitar caer en ese círculo vicioso de las formas mentales?. ¿Cómo recuperarse del daño causado?.

- Pensar correctamente, la respuesta es evidente. Sin embargo aprender a pensar bien es el máximo desafío de la raza humana. El paso previo a cualquier cambio en el uso viciado de las formas mentales consiste en aceptar con responsabilidad el poder del pensamiento y observar con imparcialidad sus consecuencias. Como primera medida se debe dejar de crear formas mentales destructivas, o al menos intentarlo con la mayor sinceridad y atención. Tendremos ocasión de tratar ese tema con mayor profundidad, aún no es el momento, te faltan mas coordenadas para lograr captar todos los enfoques.

Has pensado alguna vez ¿Que es la realidad?.

- Supongo que consiste en vivir la vida intensamente, sin engaños, llamando a cada cosa por su nombre.

- La realidad es el estado natural del hombre libre. Para la mayor parte de la humanidad el mundo es un espejismo. Puede que lo vivan intensamente, o mejor dicho, cargado de intensas emociones, pero inmersos de lleno en un gigantesco y

descomunal espejismo, que envuelve la realidad personal y colectiva. El espejismo es un velo que oculta la verdad. Es un engaño a sí mismo, aprendido desde la infancia, que nos hace deambular en la niebla del plano astral, que no es otra cosa que el resultado de la capacidad que tiene la mente humana para formar pensamientos. Es también el resultado de la falta de control del vehículo emocional.

Cuando existe un cierto control del plano astral, pero permanece la creación descontrolada de formas mentales, entonces vivimos en un mundo de ilusión, en un escalón más elevado de irrealidad. Si la ilusión se lleva al campo del sentimiento se convierte en espejismo. En la práctica suele presentarse una mezcla compleja de ambas situaciones. Para el que vive en el espejismo o en la ilusión es muy difícil aceptar que no vive en un mundo real: vive y sufre, sobre todo sufre, tan plenamente, con tanto dolor; o se exalta con tanta pasión.

- ¿ Como se puede saber cuando se está dominado por un espejismo?.

- La autocompasión es un espejismo, como lo es también la emoción exaltada, la soledad, la oscuridad, o el temor, el miedo. Por otra parte no existe regularmente un gran espejismo, sino una fragmentación de muchos pequeños en múltiples combinaciones, algo mucho más difícil de resolver. La clave para desvelarlos radica en descubrir el contenido de deseo. Si no existe deseo, existe aceptación, y por tanto, una tendencia innata a vivir en el mundo real.

La mente revela lo real. Pensar con claridad es lo que libera de la ilusión, proporcionado estabilidad y equilibrio emocionales que impiden la entrada a cualquier espejismo. Vigilarse a sí mismos y vigilar la vida diaria con discriminación es el mejor medio de alcanzar la realidad.

- ¿Como puede ser el temor un espejismo?, ¿No es una reacción natural a una situación límite?.

- Es una reacción a una situación no deseada, el resultado de alguna actividad de la mente y del pensamiento. El deseo es la base de todo temor. Piensas, luego tienes temor. Buscas modificar tu presente y tu realidad, luego tienes temor. Te preocupas, luego tienes temor. Su presencia indica una cierta falta de aceptación de uno mismo y del propio destino. No hay que confundir la reacción instintiva ante una situación de peligro, con el temor. El mundo animal no conoce el miedo, desarrolla una respuesta efectiva ante la adversidad en su implacable lucha por la supervivencia. Cuando una gacela se ve perseguida por el guepardo, no se para a pensar en su mala suerte, o a desear no haber salido a pastar ese día: agudiza todos sus sentidos y huye con su máxima velocidad, aprovechando hasta el último músculo de su cuerpo, con tanta energía como le es posible. Para el hombre la presencia de una situación de peligro suele venir asociado a un temor destructivo, que inhibe sus reacciones naturales, por la puesta en funcionamiento combinada del pensamiento y del deseo de evitar enfrentar su inmediato presente.

Los efectos del temor son desastrosos y por desgracia abundan entre la humanidad como una auténtica plaga en esta época. No es algo vinculado a una situación de peligro. Por el uso erróneo del pensamiento, se da vida a una multitud de formas mentales obsesionadas con evitar un suceso no deseado, del que por otra parte no se tiene la más mínima amenaza. Existe así el temor físico, el temor psicológico, el temor a la muerte, en definitiva el temor a la vida misma, que adquiere numerosas manifestaciones con un fondo similar. Merece destacar el temor al fracaso, tan generalizado en el mundo actual. El fracaso no existe, solo puede haber una mayor pérdida de tiempo o de vidas para lograr finalmente un objetivo. En cualquier caso la lección aprendida por el fracaso actúa como resguardo de errores para el futuro, con lo que se convierte en una nueva herramienta de evolución.

Debes saber también que donde hay conflicto hay temor, y donde hay exceso de sensibilidad hay una concentración indebida de formas mentales y autcentralización. La debilidad

que produce la hipersensibilidad conduce a enfocarse en el pequeño yo.

El miedo se desvanece cuando se le deja de prestar energía a través del pensamiento, y solo desaparece definitivamente cuando es alcanzado por la luz del Alma. Nada inferior al Alma puede acabar definitivamente con el temor.

Tu tiempo se acaba, y ya está saturada tu capacidad de asimilación. Se presentan momentos culminantes en tu vida, que exigirán tu máxima agilidad y capacidad de respuesta.

Que la realidad rija todos tus pensamientos, y la verdad predomine en tu vida.

... Así era, estaba lleno de conocimiento por experimentar. Comprendía cada idea con una intensidad asombrosa, pero sabía también que encarnarlo al otro lado era un descomunal desafío. Mi conciencia se desvanecía suavemente en la luz. Lance un último mensaje de esperanza, que difícilmente llegaría a su destino.

CAPÍTULO 7

Pasaban las semanas con una lenta e implacable inercia de vida cotidiana. De vez en cuando ocurría algo ligeramente especial: un día diferente, el encuentro con una nueva amistad, una tarde activa; pero por algún extraño misterio, el lado gris de las cosas iba ganando posiciones, imponiendo su “negativa” visión de la existencia con sistemáticos y demoleedores razonamientos. Un cúmulo de ideas preestablecidas, deseos insatisfechos y anhelos de lo que no ocurre en este instante, generaba ese tipo de atmósfera insufrible que moldea la percepción en una realidad cada vez más atormentada.

Sin acabar de saber con claridad el camino recorrido para llegar a sentir una vida tan “sin sentido”, un principio de infierno se apoderaba sin piedad de mi conciencia indefensa. Como un tornado, inadvertido desde el exterior, el agujero negro de la depresión invadía poco a poco los cada vez más escasos momentos de alegría e ilusión por descubrir y experimentar nuevas sensaciones.

Pensaba demasiado, y sin embargo no pensaba. Revestía de frágiles ideas y lógicas deducciones, toda una serie de emociones semioscuras, derrotistas, nada reconfortantes, siempre con su grado de angustia y negación de la sonrisa. Emitía juicios medio subliminales de todo lo que ocurría a mi alrededor con poderosas evidencias externas: el cinismo de una sociedad reprimida, el egoísmo encubierto, la pobreza y miseria de millones de personas, el peligro nuclear, la degradación de la naturaleza. Llegaba a pensar que el destino en la tierra era una venganza, un castigo por algún salvaje delito cometido en un lejano planeta.

Me identificaba plenamente con ese estado, una carga permanente de profundidad dirigida a la autodestrucción. Consumía la mayor parte de mi energía de la forma más cruel: inhibiéndola, impidiendo su manifestación. El cuerpo físico sufría por ello. Un corazón comprimido y una mente, o más bien un cerebro, desesperado, producen uno de los sufrimientos más despiadados a los que se puede someter al ser humano. Es el ataque de un enemigo invisible, no se comprende lo que ocurre,

no hay descanso, se llega a dudar de todo, y por ello también de las pocas luces que entran en escena; se acaba no creyendo en nada, se pierde progresivamente la esperanza; y permanecer así duele, ... duele por dentro.

Cuando en algún momento me llegaba una respiro y me sentía relajado y tranquilo, con una cierta libertad ante una simple hoja al viento, una puesta de sol, un cielo estrellado, o un paisaje urbano cualquiera: se disparaba el relé , el automático, ese mecanismo de seguridad del “mal sentir”, de la ansiedad, de la depresión, una lluvia ácida de pensamientos negativos, esa atmósfera contaminada de la que aún no eres libre; y te dice y te convence sin llegar a hablarte, de que no puedes estar bien, la vida no vale la pena, recuerda este y aquel problema... Todo ocurre en un instante, como por arte de magia, “magia negra”, curiosamente sostenida con gran esfuerzo.

Los momentos de oportunidad, esas pequeñas burbujas de suerte que de vez en cuando el destino pone ente tus ojos, se esfumaban sin tiempo para su comprobación. A pesar mío, iba aniquilando toda esperanza.

Estaba desarmado, no podía encontrar la paz. Me sentía enredado en un ovillo de ideas con respiración viciada, prisionero en un campo de concentración, en el que lo otros presos no parecían ser conscientes de su situación. Me preguntaba si había alguna persona liberada, algún grupo de resistencia que habría roto el hechizo y realizaba sus actividades en una clandestinidad soterrada. Observaba a todo tipo de gentes para descubrir en su mirada, en sus gestos, algún signo de libertad: no obtenía respuesta, no encontraba ese tipo de personas, tal vez solo fruto de mi imaginación, y tampoco acertaba a desvelar las claves para salir de un encierro tan puñeteramente aburrido.

Cuando la presión aumentaba, optaba por caminar. Daba largos paseos a buen ritmo, a cualquier hora del día y de la noche. Burgos es una ciudad ideal para caminar. Recorría el casco antiguo por sus estrechas calles repletas de recovecos de corte medieval, de pequeños talleres y viejas tiendas; todo una exhibición de imágenes para la vista, y para evitar caer en la rueda del pensamiento. De una u otra forma me las arreglaba para pasar por la catedral, dar la vuelta a todo su entorno

disfrutando de cada uno de sus elementos, perdiendo la mirada en sus múltiples agujas, para luego deslizarme silencioso por su interior, entre capillas y pasillos, hasta llegar al centro del crucero y levantar la mirada a sus alturas llenas de luz contemplando su magnífica estructura. Ese punto era el mayor oasis que había llegado a conocer. Ninguna inquietud soportaba la presencia reconfortante del crucero, que inundaba de belleza y de energía todo mi cuerpo. Después continuaba por el Espolón, un paseo bien dibujado, de corte burgués, de jardines comedidos con figuras geométricas, y repleto de varias líneas de grandes plataneros que unían sus ramas hermanados por la mano del hombre. Cuando se acababan las calles, seguía caminando por los parques y espacios abiertos: el castillo, los jardines de la isla, las orillas del río Arlanzón, y cruzaba alguno de los puentes para volver por el otro lado hasta llegar a la quinta, una extensa zona de grandes y majestuosos árboles, que los años siguientes harían desaparecer.

Pero las noches reservaban los mejores momentos: caminar en la tenue luz de cientos de farolas, de nieblas, de noches frías y cerradas, en casi total soledad, ambiente de silencio y misterio.

Mantenia relaciones con varios amigos, que como yo no encontraban su encaje en el engranaje social de la época, gentes de pelo largo y “malas pintas”, algunas mujeres de poca reputación; en realidad jóvenes sencillos, luchando por encontrar el sentido de las cosas, “colgados” en tierra de nadie. Pasábamos horas de noches solitarias en viejos bares del casco antiguo, que olvidaban la hora oficial de cierre, en un tiempo en el que aún no se había inventado la “marcha” y el consumo desenfrenado de alcohol. Fumábamos algunos porros en oscuros rincones, a salvo de una policía de ciudad tranquila. Casi siempre me separaba del grupo y volvía a caminar en solitario para despedir la noche. De entre todos los raros, yo debía ser un poco más.

En alguna ocasión los ojos de una amiga se encontraban con los míos despertando un indicio de chispa de amor. Parecía entonces que se abría una vía de escape, la esperanza para seguir, un motivo para trabajar en algún objetivo; pero estaba gafado, ¿como iba a compartir amor en medio de la confusión emocional

y el dolor mental?, todo se complicaba antes casi de comenzar. No se lo que pasaba, pero el mundo afectivo-sexual me era vetado. Podría ser la represión encubierta de siempre, o mil cosas más, pero no funcionaba, y los pequeños escauceos, unos días después eran más frustración y desengaño.

Cuando las cosas van mal parece que todo se junta. Al dejar de estudiar perdí la prórroga del servicio militar, y se acercaba la fecha de afrontar el problema. El ejército español de finales de los setenta no era lugar para mí, ni para cualquier joven con un mínimo de sensibilidad. No estaba dispuesto a ir a la “mili”, a someterme a más de un año de régimen militar neofascista y de mandos descerebrados; pero tampoco podría soportar la cárcel. Si me hacían daño las pequeñas cosas: una mala cara, una contestación dura, las noticias de un mundo en sufrimiento lleno de injusticias; difícilmente aguantaría una prisión militar, tratado como un cobarde, por supuestos “hombres valientes y patriotas”.

Después de varios meses, el dominio del estado depresivo se hizo continuo. La opresión del corazón era constante, y la nube negra de pensamientos, angustia y decepción, me acompañaba a todas partes. Comencé a esbozar la idea del suicidio como liberación de una existencia tan dura. Al principio solo eran impulsos aislados, pero poco a poco iban tomando cuerpo, se presentaban como una solución lógica para salir de tanto sufrimiento. Suicidarse sería también el acto de rebelión máximo ante un mundo tan injusto. Estaba convencido de que mi visión de la realidad era la auténtica. Aprender que hay tantas visiones de la realidad como estados de conciencia era una lección que yo iba a pasar a la tremenda.

Después de muchos días con disquisiciones internas sobre el suicidio, y en medio de una angustia casi permanente, tomé la fatídica decisión de poner fin a mi vida. Aquello era un paso único y había que darle su toque ceremonial y artístico. Estudié diversas opciones con un espíritu analítico impropio de los últimos meses. Tirarse desde una azotea era realmente salvaje. Lanzarse ante un tren en marcha daba miedo y podía salir mal y quedar parapléjico. Elegí la sobredosis de pastillas, que parecía la

forma más fina y elegante, y para la que no necesitaba demasiado valor.

Lo preparé todo con especial detenimiento. Sabía por mis estudios de medicina que tomando barbitúricos resultaban fallidos muchos intentos, sobre todo por los lavados de estómago en las horas siguientes. Me las compuse para poder disponer de dos días en soledad en la casa que mis padres tenían en un pequeño pueblo de la meseta burgalesa: Los Ausines, en invierno casi deshabitado. Para mí era un lugar con un cariño especial a los pies de unos riscos, con un lado de montes cerrados de encinas y otro de meseta pura sin un solo árbol, con la sierra nevada de la Demanda al fondo. Un pueblo frío, de aire limpio y absoluta calma.

En medio de esa euforia que precede a llevar a cabo una locura, escribí una poesía de despedida sobre un gran lienzo de pintura, con aire de abandono y tristeza, de la que solo recuerdo su final:¡Tenía tanta sed¡.

Más tarde cogí una jarra de agua y las cinco cajas de “valium” que había comprado días atrás en distintas farmacias, y preparé un plato soperero a rebosar y cuchara grande. Y comencé el tétrico festín: cucharada de pastillas, trago de agua, cucharada de pastillas, trago de agua, así hasta acabar con todas. Luego me tumbé desnudo sobre una cama a esperar la muerte. Antes de entrar en el sueño letal canté un viejo blues cuya letra decía:

“ Muerte ven,
viejo estoy,
incapaz de trabajar,
y siento el eco de su voz,
no tardes ya.”

Poco después mi conciencia se desconecta de este mundo.

Dos días después llegaron mis padres a hacerme una visita. Debió ser terrorífico encontrar a su hijo inconsciente y semejante escena. Recuerdo que oía los movimientos, creo que llegué a medio abrir los ojos y volver a desvanecerme.

No se lo que ocurrió en aquellos dos días, pero si se que en el instante de medio abrir los ojos y saber que seguía vivo tuve, a pesar de la casi inconsciencia, una sensación de felicidad inmensa, por volver a nacer, por tener otra oportunidad. Sin embargo solo duró unos segundos. El mundo depresivo estaba ahí, seguía activado, y volvió a engullirme sin piedad.

Me llevaron a un hospital tan rápido como pudieron. Supe que viajaba en coche, y en el hospital abrí los ojos y pude escuchar a un hombre con bata blanca sin entenderle. Permanecí unos días ingresado y entubado. Seguí durmiendo mucho, pero me recuperaba. Los médicos no creían que hubiera tomado todas las pastillas que los envoltorios delataban. No era explicable que siguiera vivo y al parecer en perfecto estado.

CAPÍTULO 8

Una paz inmensa invadía todo mi ser. Sentía la vuelta a casa como una bendición, infundida en el ambiente de luz y silencio de este oasis en calma. Venía del mismísimo infierno, y de inmediato tomaba cuenta del enorme sacrificio de mi conciencia despierta al permanecer aprisionada en unos vehículos descontrolados, ajenos al abismo, y a las indicaciones internas del camino del ser humano.

Mi Maestro me observaba con quietud y sin manifestar su presencia. Podría esperar una dura valoración de mi trabajo en el otro lado, y de cómo sus lecciones caían en saco roto, pero lo que percibía era una acogedora corriente de amor, carente de todo juicio.

- A pesar de que tu personalidad no puede recibir los impulsos del Alma, no debes pensar que está todo perdido. Ciertamente has elegido el camino del fuego, y el riesgo de perder esta reencarnación es extremo. Pero por otra parte, si el destino te permite aprender la lección, estarás curado para siempre.

El suicidio es una vía muerta. Detrás de él no hay ninguna liberación, solo más dolor, más tiempo perdido, y un mayor desafío que enfrentar para la próxima vida. Esto es algo que debes superar por tí mismo, y nadie puede ayudarte.

Tu personalidad trata de hacerte creer que el suicidio es la salida lógica a la difícil depresión que te invade. En realidad está teniendo lugar la lucha final entre ella y el Alma para definir quien controlará tu evolución de ahora en adelante. Durante cientos de vidas la personalidad ha ido creciendo con enorme esfuerzo, en la línea de afianzar la individualidad sobre la masa, al dotarse vida tras vida de vehículos mejor preparados y equipados, para en su momento convertirse en auténticos templos donde se manifestará todo el potencial de divinidad que encierra el principio humano. Sin embargo cuando va llegando el momento de ceder su control, se niega, presenta batalla, se atribuye una existencia fantasma, propia e independiente del ser, y decide que ella es el final de la evolución. Su campo de lucha

será el punto más débil, en tu caso la hipersensibilidad, la depresión. Tiene la batalla perdida, pero puede mantener la rebelión durante un largo y precioso tiempo, con la inevitable carga de sufrimiento y desesperación.

...Se hizo el silencio. Captaba a la perfección las ideas que me transmitía mi paciente Maestro, pero no acababa de ver claro como iba a conseguir trasladar las comprensiones al otro lado, sin la más mínima vía de comunicación. Pese a saber como salir del laberinto, la confusión por los intentos en vano, generaba una extraña sensación de pesimismo.

- No entiendo como he sobrevivido a una dosis tan elevada de barbitúricos, además asimilados en su totalidad

- ¿Cómo sigues vivo después de ingerir suficiente veneno como para romper el hilo de vida que une tu ser y tu cuerpo?. En esa fratricida lucha de la personalidad contra todo, el Alma tiene armas que aún no conoces. Su fuerza por manifestarse ha adquirido un nivel que permite pequeñas victorias, como tu vuelta a la vida, sobre todo cuando el cuerpo estaba desconectado del control habitual. Tus ganas de vivir y ser libre son muy superiores a lo que imaginas. Puedes estar seguro de que la personalidad está desesperada, ve la inminencia de su derrota, y antes de ceder el control prefiere autoeliminarse, y desaparecer en la nada. Es lógico que los médicos no acaben de creer en la ingestión de todas las pastillas, porque tampoco conocen el potencial de resistencia que puede encerrar un cuerpo humano con el apoyo de un Alma preparada a iluminar la materia.

- Todo el conocimiento que recibo aquí es evidente y liberador, pero no dejo de tener un espacio para la incertidumbre, al comprobar lo poco que me queda cuando vuelvo al otro lado.

- Puede parecer que estas sesiones de estudio no tienen relación y utilidad en el plano físico, pero serán muy valiosas cuando tengan ocasión de manifestarse. Recibes estas lecciones

porque ha llegado el momento de aplicarlas a tu existencia en el mundo de la forma, y porque estas preparado para ello. Cada comprensión, aquí y ahora, emite su nota específica, que se materializará inevitablemente. Sólo queda por determinar el plazo de tiempo que este proceso debe llevar, y ahí es donde entra tu libre albedrío y los éxitos o fracasos de tus decisiones, entendidos en términos de tiempo, que es el único campo mental en el que tiene sentido valorar los resultados de nuestra actividad o pasividad.

... Como siempre, tenía razón. La sencillez con la que comprendía cada idea, cada concepto, no dejaba de sorprenderme. No albergaba el menor atisbo de tristeza o compasión por mis sufrimientos, conseguidos con gran esfuerzo, y tampoco deseaba especialmente sobrevivir a pesar de todo. Mas bien me identificaba con una vibración natural y desapasionada, que sugería fundirse en la corriente de la vida, en vez de luchar contra ella.

- La depresión indica un cierto grado de evolución de la personalidad. Sus vehículos han adquirido una coherencia y estabilidad, como para servir de expresión a las primeras muestras de presencia del Alma. Pero al haber estado luchando por la centralización en sí mismos durante un número incontable de años y vidas, no es de extrañar que deban pasar una crisis de identidad para ceder el control y sustituir su egoísmo básico e inconsciente, y su mundo instintivo de deseos, por la esencia impersonal del Alma.

La depresión es un espejismo, una reacción descontrolada del cuerpo astral, que indica un dominio exagerado de este vehículo, y una polarización evolutiva en el mismo, y que se expresa emocional y sensorialmente a través del desaliento sistemático, que conlleva el debilitamiento del cuerpo físico y todas las características de dolor y malestar que ya conoces por propia y "dilatada" experiencia. Es un estado de enfermedad, que como toda enfermedad es resultado de la inhibición de la vida del Alma.

El estado depresivo puede presentarse a lo largo de todo el arco evolutivo. No es conocido por el hombre primitivo, poco evolucionado, que solo puede ver frustrados sus deseos, casi siempre de carácter instintivo. De una manera genérica, podemos tratar de entenderlo en función del grado de deseo insatisfecho que encierra, valorando ese deseo en dos aspectos: uno puramente material y otro abstracto, inmaterial. La depresión por no conseguir objetivos materiales, o por tener carencias básicas para vivir, pese a presentar cuadros similares, no es auténtica depresión, es un estado de vida limitado, pero no conlleva la lucha de una personalidad desarrollada, contra la manifestación del Alma, y por ello su solución es más sencilla, pasa por una adecuada educación del pensamiento, y un cierto grado de aclimatación al propio destino, aunque puede durar una vida entera según la ausencia de tolerancia y aceptación del que la padece y provoca. Son los casos en los que más éxito tienen los psicólogos y terapeutas.

La depresión del hombre más evolucionado se caracteriza en que las carencias por atender son de tipo espiritual: anhelo de Alma, ansia de liberación de la eterna cadena de dolor y regocijo, conflicto y armonía, amor y odio; deseo de deshacerse de las limitaciones de los pares de opuestos, al intuirse inconscientemente un estado de conciencia más elevado. El método de trabajo debe ser de tipo espiritual, basado en facilitar el contacto y control del Alma. Aquí el método del terapeuta no funciona, porque trabaja sobre la personalidad. Ello no es una condena al sufrido trabajo de estos profesionales, cuyo trabajo para la situación que nos ocupa, puede ser útil en algunas ocasiones. Pero enfocarse sobre la personalidad solo puede tener sentido para casos graves, en los que los vehículos estén fuertemente dañados y precisen todo tipo de apoyos; De otra forma se corre el riesgo de acrecentar las formas mentales enquistadas, y las preocupaciones sobre el pequeño yo. El método espiritual de acercar la luz del Alma, es, como habrás podido deducir, sobre lo que estamos trabajando en todas las sesiones.

- ¿ Hay alguna forma de forma de incitar a la personalidad para que se cuestione su visión de la realidad y comience a admitir que vive en un espejismo?.

- El punto de vista de la personalidad siempre es ilusorio. La presencia de la realidad transcurre paralela a la manifestación del Alma. Sin embargo, y sobre la base de que el proceso evolutivo tiene un componente innato de imperfección, lo que sí es posible, es situar a la personalidad en el lugar de mayor adaptación a los cambios, con vehículos sanos, en particular con un cuerpo emocional equilibrado, sin deseos imposibles, y con un nivel de espejismo que permita cuando menos un mínimo grado de observación de sí mismo, para descubrir y corregir las tendencias erróneas. Dos pequeñas claves se encierran en la observación de los deseos y de las preocupaciones. Debes tener en cuenta que según sean los deseos de un hombre, así serán las formas de vida que como imán atraerá hacia sí, y por ello también tendrá definido el paisaje del mundo que le rodea. Por otra parte las preocupaciones, que van ligadas al desarrollo de los deseos, indican igualmente el enfoque sobre el pequeño yo y la mente inferior.

El primer paso, y el más difícil, consiste en romper el círculo de pensamientos y emociones que mantiene a la personalidad absorta en un mundo ficticio, y a la vez prisionera de sus propios actos. La observación de deseos y preocupaciones es un termómetro indicador de la gravedad de la situación y una toma de conciencia de lo que no es vivir. Llegar a ser consciente de estas limitaciones es un logro intermedio. El auténtico desafío reside en romper el círculo, y enfrentarse al absoluto vacío, que aguarda en una tierra de nadie, donde no se es personalidad y tampoco Alma. Es el momento de la gran crisis, el soberbio enfrentamiento de la personalidad contra el Alma, un terreno solitario y hostil, que se enfrenta de muchas maneras, dependiendo de cada persona, y que algunas como tú deciden hacerlo de la manera más salvaje. Hay algo de romántico en ello, y quizá también una reminiscencia de tiempos guerreros,

pero el camino que expresa más valor, pasa por mayores dosis de tolerancia y persistencia ante el dolor y la adversidad.

-¿Cómo puede la personalidad llegar a comprender al Alma?.

- Lo mayor puede comprender lo menor, pero no al contrario, así que verdaderamente no puede. Lo más sensato que puede hacer es aceptar la dirección del Alma, y comprobar una y otra vez la bendición de tener al Alma al frente del destino, despejando las nubes del espejismo y la ilusión, a la luz de la intuición. Verá así gradualmente, como se limpia la atmósfera del pensamiento, y como se cierra el paso al odio, al temor, a los celos, y a los bajos deseos. Adquirirá expansión mental, y descubrirá como todos los límites están en la mente, y que la libertad es un estado mental y no unas circunstancias de vida en la forma. Pondrá en actividad la capacidad imaginativa de creer y el poder de razonar reflexivamente, cruzando una tras otra todas las puertas que conducen al paraíso de la realidad. Por último verá, como al trascender el pensamiento, trasciende el tiempo, que no es más que la longitud del pensamiento, y abrirá su percepción a estados de conciencia y mundos que nunca antes hubiera podido imaginar. El tiempo es una simple sucesión de estados de conciencia.

Has vuelto a nacer, y vuelves a tener otra oportunidad para encauzar la confusión que te espera en el plano físico. El proceso evolutivo nunca plantea una situación para la que no se está preparado, y siempre hay una salida, por lo que todo se reduce a una cuestión de actitud. La tendencia al suicidio permanece sin resolver, y no perderá su fuerza hasta que encarnes el convencimiento de que no es una alternativa al camino tortuoso de los estados depresivos. Tu eliges el camino, porque nadie tiene el derecho a infringir tu libre albedrío y robarte las lecciones que te puedan estar esperando.

Esas últimas palabras eran una despedida. Permanecimos en silencio y en actitud contemplativa, no era preciso decir nada más. Me sentía refortalecido y recargado, dispuesto para dar un

salto definitivo y cambiar la triste vida que me aguardaba en el otro lado. Solo con conseguir irradiar un poco de luz de este paraíso, sería suficiente.

CAPÍTULO 9

La estancia en el hospital fue breve. Me recuperaba con asombrosa rapidez, sin secuelas, tan solo un desarreglo del sueño que me duraría meses. Tuve tiempo para reflexionar sobre lo que había hecho, y a pesar de mantener una actitud de indiferencia, en el fondo me sentía feliz de seguir vivo. Estaba como en stop, un poco atontado, sin demasiadas ganas de preocupaciones o planteamientos de futuro; una cierta inercia me mantenía relajado, tal vez fruto de la soberana ingestión de barbitúricos. De los dos días que permanecí inconsciente no logré recordar nada, aunque intuía que los había pasado manteniendo una lucha “a muerte” por sobrevivir.

Lo más duro que hasta la fecha había conocido era sin duda el sufrimiento de mis padres: confundidos y desesperados, tratando de entender el extraño mal que padecía su hijo, y decididos a todo con tal de no perderme; es verdad que hay que ser padre para entender una cosa así. Se esforzaban para no trasladarme su ansiedad, pero si algo había aprendido en los últimos meses es a detectar el más mínimo rasgo de angustia. No podía ayudarlos, y ellos tampoco podían ayudarme a mí. También mi hermano más pequeño con solo doce años de edad sufría a su manera por la extraña situación familiar, para la que era demasiado joven. No podía evitar sentirme culpable por ser la causa del dolor de seres queridos, estaba dispuesto a intentar buscar otra salida. El drama que enfrentaba era a su vez otro desafío, otro drama para otras personas. Un hecho así debería haberme demostrado que no estamos solos, que cualquier acción o inacción crea consecuencias en el entorno inmediato y futuro.

Pero venían más cosas no menos duras, como enfrentar las miradas de personas conocidas y no conocidas tratando de ocultar un juicio instantáneo: “este chico está loco”. Todo el mundo era amable conmigo, pero nadie podía hablarme con sinceridad, preguntarme quizá que gran problema tenía como para no tener esperanzas; siempre lo mismo: callar y juzgar, emitir ruidosos juicios en aparente silencio, disparando pensamientos delatores. La “locura” se considera socialmente

como un virus contagioso, indigno, algo parecido a una degeneración racial; incluso creo que algunos reprimían con una sonrisa su deseo de darme las bofetadas que “debieron darme de niño”. Tal como yo lo veía, la gente que peor reaccionaba eran los mayores prisioneros del sistema, cristalizados sin posibilidad de cambiar, concedores de todo con su frase mágica: “la vida es así”. Mi defensa contra todos esos ataques subliminales era la indiferencia, de otra forma me habrían destrozado.

El punto surrealista lo puso la llamada del Juzgado para declarar. Supongo que había un presunto intento de asesinato de mí mismo, y la ley protege de esas amenazas. También iban a comprobar si tenía capacidad de obrar y decidir, o debería ser internado en un psiquiátrico. Puse cara de bueno y prometí portarme bien, que todo era cosa de un momento pasajero, hice de abogado de mi parte acusada con el visto bueno de mi parte agredida. Al Juzgado todavía no habían llegado los aires de cambio que invadían la transición hacia la democracia, y aquella escena tuvo su corte arcaico, paternalista, aunque quizá no este nada mal que el Estado se interese por las temeridades de sus ciudadanos.

Al poco de salir del hospital empecé un tratamiento con el mejor sicólogo que mis padres pudieron encontrar. Parecía un buen profesional: moderno, abierto, con una comunicación fluida, dispuesto a ayudar sin prejuzgar, y con los mejores conocimientos de la época sobre la depresión; pero se encontraba con un imposible: un joven más bien reservado, con una serie de mundos inexplicables e inaccesibles, y poco dispuesto a colaborar. Me explicó la sorprendente estadística de personas que lograban sobrevivir a la ingestión de todo tipo de pastillas y venenos en los intentos de suicidio, y como se comenzaba a elaborar por los sicólogos más avanzados, una teoría, que ponía de manifiesto la fuerza de la vida y las ganas internas de los suicidas por vivir, intentando hacerme ver esa fuerza en mí. Sin embargo yo desechaba casi todo, quedaban pocas cosas en las que podía creer, había perdido la esperanza, y el “sin sentido”, inerte pero letal, se había anclado en mi existencia. No tenía suficiente energía para dar fuerza a alguna motivación que me permitiera recuperar las mínimas ganas de vivir para abandonar

el paisaje empantanado y el laberinto sin salida en el que estaba inmerso. Después de varias visitas, prometí al sicólogo que no intentaría otra locura sin antes hablar con él. Fue una de las pocas promesas que no he cumplido a lo largo de mi vida.

“No hay mal que por bien no venga”, se suele decir, aunque puede ser que después de algo “malo”, cualquier cosa se tome por “buena”. Llegaba el momento de hacer la revisión médica para el servicio militar, y era el momento de sacar partido a mis primeros antecedentes médicos. Me esperaba un psiquiatra militar dispuesto a realizar un análisis exhaustivo y descubrir el truco con el que pretendía librarme de la mili, algo muy difícil de conseguir en aquellos años. Me hacía preguntas inquietas con mirada inquisidora, y yo respondía muy despacio, con la menor energía posible. Aquello hería su orgullo y su prepotencia. Mantuvimos así un pulso durante unos minutos. No se atrevió a mandarme al cuartel, como en el fondo deseaba, y me dio una exclusión temporal por un año. En realidad su miedo le protegió de meter la pata, sin querer había acertado en su diagnóstico. Haberme enviado al ejército hubiera sido mucho más peligroso de lo que él podía suponer. La energía que afanosamente empleaba en hacerme daño contra mí mismo, se habría vuelto contra mi agresor: el glorioso ejército de España. No hay nada más peligroso que una persona a la que le da igual vivir que morir. Afortunadamente esa sería una historia que no me estaba reservada.

Comenzar de nuevo la vida cotidiana no era nada fácil. Tenía que hacer algo que rompiera la inercia y evitara la vuelta de la depresión, que por el momento me daba una tregua.

Viajé a Madrid a pasar una temporada con un primo médico unos años mayor que yo, y con el que hasta entonces no tenía demasiado contacto. No albergaba muchas esperanzas de aquel viaje, y en eso me equivoqué de lleno. Mi primo no era un primo cualquiera: estaba vivo, existía, evolucionaba, luchaba, ... Vivía en pareja sin estar casado, algo que la sociedad aún no digería bien, y estaba rodeado de gente como él. Aquello era vislumbrar una esperanza, el mundo podría cambiar, aunque muy lentamente, eran pocos, pero ya eran algo.

Vivíamos en un piso de la calle Quilichao, en las cuatro últimas casas de la ciudad, en la zona cercana al aeropuerto. Allí mismo acababa Madrid y comenzaba el campo, un lugar ideal para combinar ciudad y espacios abiertos. Estaba en un oasis, en el que la jaima principal era una pequeña habitación llena de cojines de mil formas y colores, con un equipo de música y un par de cientos de discos de todo tipo. Un cuarto magnífico para una cura de reposo activo, oyendo a Chic Corea o Herbi Hanco, o al legendario Jimy Hendrix, tumbados entre cojines, con un porro de vez en cuando, proyectando diapositivas sobre la pared: macros de flores, paisajes naturales, burbujas de luz.

Pasé una temporada más tranquilo, y volví de nuevo a Burgos con un poco más de energía. Pero el mecanismo de la depresión seguía intacto, se activaba por momentos, empezando por despreciar la felicidad de los buenos ratos, cerrando poco a poco las salidas. Volvía de nuevo el viejo planteamiento, supuestamente inteligente, con su proposición lineal de: “no vale la pena”,...

Estaba otra vez en el mismo punto. Todas las ayudas a mí alrededor, y mi propio esfuerzo, no habían sido suficientes para aprender a derribar los muros del campo de concentración en el que vivía, que empezaba a mostrar su rostro gris y depresivo. El exceso de sensibilidad se convertía en un peso insoportable. Había intentado buscar formas de protección al dolor, a la monotonía y miserias del mundo, pero no lo conseguía. La visión negativa, la sensación de impotencia y fracaso, y el convencimiento de que la sociedad no iba a cambiar, confundían a mis casi nulas expectativas de futuro. La angustia mental se alojaba en el pecho, y ese dolor invisible me conducía a una desesperación crónica, bloqueado en un mundo asfixiante.

La idea del suicidio, que en realidad nunca había desechado, se presentaba de nuevo como única solución, como la salida más “sensata”, y sobre todo como una liberación de aquel infierno soterrado e imperceptible, pero demoledor e insoportable. Esta vez los pensamientos suicidas eran fríos y decididos, volvía al marco del delito: deseos premeditados de asesinato.

Tomé la decisión de acabar definitivamente con mi vida, y ahora no iba a ser una chapuza, nada de pastillas o venenos, o cosas de otros. Si estaba dispuesto a morir no me pararía en el miedo al dolor. Sabía que mi padre guardaba en algún sitio su escopeta de sus años de cazador. Después de mucho buscar, la encontré en el fondo de un armario. Estuve a punto de cogerla en varias ocasiones y sacarla de su funda, pero desistía; hasta que un día lo hice y con bastante esfuerzo conseguí montar y desmontarla sin problemas: no tenía ni idea de armas.

Lo preparé todo para el día siguiente. Era un día de labor, frío y gris como casi todos; después de comer, a la hora más tranquila, cogí la escopeta y unos cartuchos bala de los de cazar el jabalí, y la escondí con sigilo en mi abrigo, despidiéndome de mi madre y una hermana para ir a dar un paseo; interiormente las deseé una buena vida. Caminé sin prisas, en dirección a la quinta, una amplia zona verde de grandes y viejos árboles a las afueras de la ciudad, disfrutando de mis últimos minutos sobre la tierra. Era un parque solitario en una anónima tarde de invierno. Monté la escopeta y cargué sus dos cañones con los cartuchos bala. Estaba eufórico, a punto de dar un paso sin retorno, de abandonar un mundo que continuaría sin mí. Elegí un lugar junto al río Arlanzón rodeado de aquellos enormes árboles que tanto me habían impresionado cuando era niño. No venía nadie, estaba solo, me despedí internamente de mis seres queridos, con tristeza, expresando el deseo de que no sufrieran por mi partida, pero para mí ya había llegado la hora y no quedaba alternativa. Cogí el arma sin temor, la apoyé en un muro que circundaba al río y puse los dos cañones en mi boca. Toqué el gatillo con el dedo, cerré los ojos, y dije mentalmente “adiós” en el momento que apretaba.

Pero el dedo no respondía a la orden de apretar el gatillo. Estaba perplejo y confundido. No entendía nada, no tenía ningún miedo. Saqué la escopeta de la boca y apunté al suelo. Probé a apretar el gatillo, e inmediatamente se disparó un balazo atronador. Funcionaba. Esperé un poco para calmarme y de nuevo y con absoluta frialdad puse los cañones en mi boca, cerré los ojos, y con decisión apreté el gatillo. Pero el dedo estaba inerte. Lo saqué de la escopeta y lo movía sin problema, pero al

volver a meterlo junto al gatillo e intentar apretar se quedaba totalmente congelado. Quité el arma de mi boca, estaba aturdido y medio alucinado. Miré a mí alrededor, a un lado, a otro lado, hacia el cielo, ¿qué estaba pasando?, ¿por qué no se me permitía morir?. Tuve la intuición, la certeza, de que algo, una presencia, un ser invisible, tal vez yo mismo, impedía que diera aquel paso. Supe instantáneamente y sin ninguna duda que no tenía la posibilidad de decidir sobre mi muerte.

No salía de mi asombro, aquello era un mazazo, echaba por tierra todo. Sentí un dolor inmenso por no tener el derecho de salir de la vida, y a la vez una gran esperanza por haber descubierto que el mundo no está solo en manos de los hombres, que otros misterios esperan a ser revelados, aquí, en medio de un parque solitario en un invierno gris. No sabía que hacer, mi dedo inerte sólo para apretar el gatillo, era el golpe más certero y aplastante que jamás había recibido.

Dos mujeres se acercaban: eran mi hermana y una joven vecina. Seguía alucinado eran como una aparición, Al parecer mi madre había notado algo extraño en mi mirada al despedirme y viéndome a lo lejos desde la ventana, su instinto de madre le había dicho el resto. Envió a mi hermana y una vecina amiga en mi busca, y un tío mío se dirigía hacia allí en su coche. Debían haber oído el disparo de prueba, y allí estaban. Las pobres tenían una expresión mas alucinada que la mía. Mi hermana cogió la escopeta sin mi oposición. Yo era plenamente consciente de todo y la ayude a sacar el cartucho que quedaba y a desmontarla. El peligro se había esfumado unos momentos atrás.

Ahora llegaba el duro trago de enfrentar las consecuencias de acciones tan límites. El sufrimiento de los familiares y personas cercanas, y ser tratado como un enfermo, algo real, pero no en la forma y actitudes que la sociedad tiene establecido. Todos los que vivimos una vida sin libertad interior y sin el auténtico amor de un mundo unido, estamos enfermos: unos crónicos y acostumbrados, y otros en crisis. El consuelo, la esperanza, y la falsa seguridad que ofrece el enfermo crónico, no es suficiente para el que no acepta su crisis, para el que se revela contra su propio destino, que en buena parte el mismo ha creado.

CAPÍTULO 10

Allí estaba, como si no hubiera marchado nunca, inundado de luz, en el mayor remanso de paz que una mente pueda imaginar. Y allí estaba también mi Maestro, con su presencia magnífica, imposible de describir: luminoso, imperceptible, etéreo, una fuente continua de amor y sabiduría.

- El suicidio no resuelve nada, paraliza la evolución, y el problema del que se pretende huir tiene que ser enfrentado en otra vida. Si valoramos el enorme sacrificio que supone la encarnación, y el esfuerzo que se debe realizar durante un buen número de años, para crear unos vehículos bien preparados, y retomar así el punto evolutivo: conseguir suicidarse puede considerarse toda una tragedia; al margen de lo inadecuado que resulta hacer valoraciones sobre el largo viaje de la conciencia por el mundo de la forma.

... Parecía responder a mi primera pregunta aún no planteada, confirmando un concepto que había comenzado a asimilar.

Me observaba, esperando la pregunta evidente. ¿Qué es lo que realmente ha ocurrido para poder seguir con vida?

- Ha ocurrido que eres muy afortunado, a pesar de la oscura visión que tiene tu personalidad de todo lo que la rodea. Tu karma no ha sido tan severo como para impedir que se te ayudara. Como has podido experimentar sin ningún tipo de dudas, esa ayuda proviene del plano del Alma, y resulta irrelevante si viene directamente de tu propia Alma o de otra, o de un Ser más elevado. En el plano del Alma no existe el sentimiento de individualidad, y resulta estéril tratar de perderse en el pequeño detalle de un mundo donde todo es Uno.

Tu personalidad es verdaderamente obstinada, sabe que debe ceder el paso al Alma, y que es un proceso inevitable, pero prefiere destruir su propia vida antes que perder el control y superar su eterna costumbre de negar su origen sagrado. Si supiera el maravilloso papel que la espera dejándose imbuir de

espíritu y aumentando el grado de luz de la materia, todo este sufrimiento habría terminado, y dejaría de tener miedo a su propia muerte.

...Se hizo el silencio. Mi Maestro permanecía impassible, a la espera de una nueva pregunta, una pregunta inevitable.

- ¿Qué es la muerte?

- La muerte no existe. El ser humano es inmortal. Lo que se conoce habitualmente como muerte, no es más que la desintegración de los vehículos de manifestación en el plano físico, una etapa de expresión por la que se pasa miles de veces en el viaje evolutivo.

El miedo a la muerte tiene lugar porque se produce una inadecuada identificación con los cuerpos que experimentan en el mundo de la forma. El temor a la muerte es el temor a lo desconocido, a la completa y total disolución, y a la aniquilación de la identidad. Esto no ocurre cuando se ve y experimenta la identidad como un ser inmortal, y cuando se espera la nueva y más clara luz que aguarda tras la separación de los vehículos y el acceso a los aspectos superiores de nuestro ser.

La muerte es el proceso por el que a través de una sucesión ordenada de etapas, el Alma se separa de los vehículos que ha creado, cada uno en su momento, cortando el hilo de vida que la ancla al corazón y el hilo de conciencia que la une con el cerebro. El inicio tiene lugar cuando el Alma decide extraer su energía del cuerpo físico denso. Este proceso puede ser corto, como en el caso de un infarto, o largo, como ocurre en algunas enfermedades. En los accidentes y muertes violentas existe también la decisión del Alma, que a menudo es obligada por cuestiones kármicas.

Una vez abandonado el cuerpo físico, la conciencia individual se queda en el cuerpo etérico, que se va desintegrando con rapidez en función del grado de evolución del individuo devolviendo las partículas de sustancia al océano de energía etérica que inunda el planeta. Cuando se ha desechado el vehículo etérico, la envoltura astral da a la persona conciencia

en el plano astral, donde permanece en uno de los siete niveles que mejor corresponde a su naturaleza astral. Allí se enfrenta a sus deseos postergados de la vida terrenal y con frecuencia permanece atrapado en ellos. Vivirá una experiencia real, en un mundo ilusorio, en el infierno de nuestros propios deseos, miedos, atrocidades, odios; o en el éxtasis y belleza de los niveles más elevados. En este punto, muchas personas necesitan ser ayudadas para ser conscientes de que han muerto, sobre todo si han tenido una muerte brusca y violenta.

Disuelto el cuerpo astral, se produce finalmente la disolución del cuerpo mental, al que solo han accedido las personas más evolucionadas. La experiencia en este plano se produce a través de la sabiduría.

Una vez disuelto el cuerpo mental se pasa a el estado de Pralaya: una existencia no mental, no astral, no material; un punto entre la vida y la muerte, un estado de dicha interminable, la manifestación de la paz perfecta. En Pralaya se es el Alma, y no hay lugar para la experiencia evolutiva. Cuando se produce el encuentro con el Alma, el Angel Solar, el Angel de la Presencia, la totalidad de la vida pasada es vista en términos de valor para el Alma, y se conoce si los propósitos del Alma en esa vida han sido cumplidos. Te sorprendería conocer las enormes distancias que separan a los propósitos de las Almas y a sus resultados. Pero una cosa es segura, nunca el suicidio es el propósito del Alma.

La vuelta a la encarnación, que tendrá lugar antes o después, en función de múltiples circunstancias, es en realidad un gran sacrificio para el Alma. La creación de los cuerpos tiene lugar a partir de la información recogida en los llamados átomos permanentes, puntos de conciencia conectados al cuerpo causal del Alma, que no son influidos por la experiencia cuando se sale de la encarnación, y que en su momento atraen la materia precisa para la formación de los nuevos vehículos, según el mismo nivel vibratorio dejado en la vida anterior en el momento de la muerte.

Te he descrito el proceso de la muerte sin extenderme en profundidad, sólo para que comprendas que no hay motivo para

el miedo. Practica la muerte a diario, y hazlo bien, entonces no la temerás.

...Estaba asombrado de la cantidad de comprensiones que había tenido escuchando el misterio de la muerte

No podía evitar una sensación de inquietud ante el incierto destino que me esperaba al otro lado

- Hoy no tenemos mucho tiempo para preguntas, tu sueño es inestable, y hay algunas cuestiones aún por tratar.

El estado depresivo debe ser superado por uno mismo, es un desafío que no puede cederse, y nadie puede ayudarte. Lo que sí es posible, es disponer de las orientaciones de un ser humano que conozca las claves para salir de ese oscuro callejón. Puede tratarse de un guía muy elevado, o simplemente de un compañero de viaje que ya ha pasado por esa experiencia y la ha resuelto con éxito. Eso es lo que tratamos de hacer en estas sesiones de estudio. Por supuesto lo más importante es reconocer que hay una situación que resolver y estar dispuesto a explorar y trabajar los caminos que se proponen.

Te voy a dibujar el esquema sobre el que vamos a trabajar a partir de ahora. En primer lugar, no debes preocuparte indebidamente. Debes confiar y crear la esperanza de un futuro libre y magnífico, aprendiendo a descansar de construir formas mentales, y a tranquilizarse en la luz. Pensar e irradiar con tranquilidad. Vivir en el hogar de la tranquilidad.

Cuando se presenta la autoconmiseración, a través de un sentimiento de soledad, desdicha, o cualquier otra indebida forma de interés en sí mismo, se debe evitar seguir alimentando esa extraña manera de crear pensamientos. Debe eliminarse la propia conmiseración.

Entonces llegamos al cenit de la crisis, cuando un fuego abrasador arde en el pecho, quemando las enormes cantidades de miserias pseudometales que hemos generado en los últimos meses. Es el momento de dejar arder la depresión, en actitud impasible y calmada, sin seguir el impulso instintivo de huir, siguiendo el mensaje intuitivo de persistir. En esa peculiar caldera se absorben las formas mentales, y se vencen los viejos

hábitos de pensamiento. Un antiguo dicho refleja bien este proceso: “tanto las maldiciones como los pollos vuelven a casa a dormir”, y es una ley de la naturaleza recibir lo que damos y producir reacciones de acuerdo a nuestra actividad física, emocional y mental; por lo que en realidad el trabajo consiste en deshacer y desandar el camino equivocado y volver a un estado natural de equilibrio emocional y mental. Aquí tiene lugar el sencillo milagro de mantener una observación mental inteligente, llamando a todo por su verdadero nombre, diferenciando la intención mental del deseo, para desarrollar un autoanálisis veraz, pensando, hablando y actuando por fin como un verdadero ser humano.

A partir de entonces comienza el verdadero camino, y llega la cosecha del primer logro, a la salida del pequeño infierno: una actitud decidida de aprender de todo y una disposición innata a experimentar y conocer los infinitos secretos que encierra la vida.

Este es un esquema que puede ser planteado de muchas formas diversas. Lo importante no son los detalles, sino el conjunto. Debes captar la idea del proceso, sin hacer un laberinto de sus sencillas fases.

Se acaba el tiempo. Te diré una última cosa mientras tu conciencia resiste a este lado. Existe una diferencia fundamental entre desesperación y pesimismo. La desesperación se relaciona con el elemento tiempo y con la percepción incorrecta y discernidora de la necesidad. El pesimismo está relacionado con la injusta valoración de la cualidad humana.

Buen viaje.

... Noté el tirón del mundo de la forma. Lancé un fuerte pensamiento de esperanza mientras mi conciencia se desvanecía.

CAPÍTULO 11

Tuve un último encuentro con el sicólogo, para enfrentar la promesa no cumplida. No seguiría viéndole, lo que tenía que hacer sólo yo podía hacerlo. “Mi caso” debía ser incomprensible, todo contacto y toda ayuda externa era estimulante, pero sentía una imperiosa necesidad de permanecer en soledad, necesitaba un periodo de oasis para vencer la hipersensibilidad en el contacto con la gente, con las noticias, con el agitado mundo a mi alrededor.

Después de unos días me recuperaba de la confusión, pero permanecía envuelto en una gran contradicción. El estado depresivo se mantenía casi invariable, pero la proyección hacia el suicidio no era una opción. No sabía nada, sólo buscaba la soledad, buscaba instintivamente la soledad.

Pasó una breve temporada, hice algún viaje y picoteé aquí y allá, sin grandes progresos. Tenía la intuición continuada de la necesidad de pasar un buen tiempo viviendo solo, con el menor contacto con el mundo, en un intento de probar otro modo de vida sin el sufrimiento del día a día de un corazón vulnerable sin protección.

Convencí a mis padres para que me dejaran vivir en su casa del solitario pueblo de la meseta burgalesa, a punto de comenzar el otoño, o más bien, el largo invierno. Fueron valientes y aceptaron el riesgo, sabedores de que su hijo no podía ser ayudado a fondo por nadie. Cada dos o tres días me llevarían comida. Les prometí, y lo iba a cumplir, que no volvería a intentar nada y mucho menos en su casa.

Estaba a punto de comenzar una experiencia que desde fuera parecía casi masoquista: vivir casi en soledad y en duras condiciones, sin televisión, ni el soporte de los demás. Para mí era lo contrario, un remanso de paz, una tregua, una oportunidad para descubrir los muchos misterios que tendrían que explicar el sentido de la vida. Como podría ser el frío o las duras condiciones físicas, un problema, para un corazón perdido. El dolor psicológico es mucho más demoledor que el dolor físico.

Llegaba la hora de la verdad. El experimento no iba a tener injerencias externas. Sentía un poco de miedo, y esa euforia

reposada que precede a una vida nueva, deseada.

No tenía mucho que perder, ninguna prisa por morir. Cualquier sufrimiento que me aguardara no podía ser mayor de los que ya estaba acostumbrado. La muerte podía esperar. Los sueños incumplidos o imposibles podían esperar. Todo lo que durante mucho tiempo había sido importante quedaría un tiempo en el archivo.

El ciclo del suicidio tendría que pasar. La hasta ahora fácil y descuidada forma de perder la esperanza, era un lujo que no podía permitirme.

El lugar en él que iba a vivir en solitario en los próximos meses, no podía ser más adecuado. En plena meseta castellana, unas cuantas casas de piedra cercanas a una montaña rocosa, con un pequeño río dividiendo el paisaje: a un lado tierras de secano, rojizas, austeras, cielos abiertos; al otro un extenso bosque de espesas encinas, dibujado en colinas con fondo lejano de picos nevados de la sierra de Soria; por todas partes naturaleza pura. Era un pueblo con tan solo un puñado de casas: el barrio pequeño de los Ausines: Sopeña, con un solitario invierno de escasos habitantes con los que no era fácil coincidir. La casa era enorme: dos plantas, desván, unas antiguas cuadras acondicionadas para vivienda, jardín, piscina para el mes y medio de buen verano. Unos años atrás mis padres la habían comprado y poco a poco, en obras sucesivas la habían restaurado y mejorado, logrando convinar el aire de casa antigua con el toque cómodo y práctico de los tiempos modernos. Desde los catorce o quince años colaboraba como peón en las obras, y ganaba un dinero extra para mis gastos, que nunca eran elevados. Tenía un especial cariño a aquella casa, en la que pese a las condiciones de vida rurales, me sentía cómodo. No tenía calefacción. Para vivir en invierno solo se podía utilizar en realidad un lugar: la gloria, el tradicional cuarto de estar de la planta baja, con un sistema de calor inventado por los romanos, que consiste en hacer fuego en una cámara bajo el suelo haciendo circular los humos por distintos canales que confluyen en una chimenea al fondo de la habitación. El suelo caliente mantenía una temperatura confortable en el más crudo de los inviernos, desafiando a los

muchos grados bajo cero.

Y un buen día comenzó mi nueva vida. Me instale en la gloria, que disponía de una pequeña cocina de butano y una fregadero. Bajé una cama, un sillón, una mesa, unos libros,...y poco más. Caía la tarde, el tiempo suficiente para hacer fuego y calentar el suelo, y allí estaba, sentado en el sillón, con los ojos abiertos, sin hacer nada, a la espera de lo desconocido, tranquilo, sabedor de que los estados depresivos acechaban el mejor momento para atacar. Tenía miedo, pero no importaba, al menos había perdido el miedo al miedo. Me había mentalizado para soportar la angustia y dejar de pensar en el suicidio como solución. Ya llegaría la muerte. ¿Por qué precipitarse?

El primer día pasó inadvertido ante la novedad y los quehaceres del instalarse. A la mañana siguiente comenzaba la aventura. Todas las obligaciones del día se resumían en calentar la gloria y preparar algo de comer. Me faltaba la vivacidad que una persona joven debe derrochar de continuo. No tenía tampoco actividades que ocuparan mi atención. Tantos meses sometido a la inhibición que acompaña a la depresión, habían minado mis reservas. Mi cuerpo energético estaba agotado, tal vez más que harto de soportar el implacable y despiadado ataque de pensamientos destructivos que recibía desde no se sabe cuando. A cualquier momento se me presentaba el agobio y la sensación de amontonamiento, en contraste casi absurdo con la sencillez y pureza del paisaje. Sin embargo, una pequeña característica había cambiado: ya no se mantenía como conclusión inequívoca acabar con todo; estaba predisponiéndome minuto a minuto para esperar, para aguantar una larga espera. Si no me faltó valor para intentar quitarme fríamente la vida, también lo tendría para sufrir el mismísimo fuego abrasador del infierno. ¡ Que podía importar!. ¡Que tenía que perder!. La misma cabezonería y persistencia que me había impulsado a explorar en los estados depresivos hasta llegar a los abismos, un itinerario recorrido con auténtico dolor, iba a aportar ahora la fuerza necesaria para superar la ansiedad y el desasosiego del fuego ardiendo en mi pecho, ante una actitud impasible y calmada, sin seguir el impulso instintivo de emprender la huida, escuchando el mensaje intuitivo de persistir.

Era realmente duro. Estaba desorientado, no sabía nada, no

tenía el más mínimo soporte, solo me quedaba la claridad de continuar, de no buscar la muerte, de permanecer sin necesidad de tomar ninguna decisión. A menudo me sentía estúpido, absurdo, pero había algo atractivo en ese estado de nada, en esa tierra de nadie, no era libertad, pero tampoco era esclavitud, incluso se intercalaba algún momento de quietud, de sencillo placer tomando el re-sol del atardecer.

Una de esas noches llegó un nuevo e inesperado visitante: el miedo, el tradicional y sin sofisticar miedo de una noche oscura, en una casa antigua, inmensa y solitaria, los ruidos del viento, los sonidos de sonidos, una escena de película. Estaba ya acostado con la luz apagada, escuchando el roce del viento contra la ventana, y comencé a sentir pasos en el piso de arriba, al principio casi imperceptibles, para poco después convertirse en el caminar indudable de una persona, con lentitud, crujiendo la tarima a cada paso, iban y venían; golpeaba mi cara para borrar mi imaginación, pero seguían ahí. Estaba cagado de miedo, con el aliento en vilo. Pensé en el fantasma de algún antepasado de la casa, y yo allí solitario, en los confines del mundo, o de la meseta castellana, que en ese momento era lo mismo. Aquello si me pillaba de sorpresa. No podía meter la cabeza debajo de la almohada, ni dormir con la luz dada. Si comenzaba con el miedo en semejante casa, estaba perdido. Tenía gracia, el valeroso aficionado suicida, con miedo a los fantasmas. No sabía que hacer, y en medio del palpitar a tope del corazón, comencé a hacer lo mismo que hacía con la depresión: dejarlo arder, abrasarme vivo. En pocos segundos el miedo se evaporó, seguían los pasos y los ruidos, parecía como si la casa estuviera embrujada, podía ser el viento, o “que se yo”, pero a quien le importaba. Sí había un fantasma, estaba en otro plano, los muertos no son los que hacen daño, y allí había casa para todos.

La situación se repetiría en varias ocasiones los días posteriores, en sueños, con variantes peliculeras, pero no era problema, le había pillado el truco, había encontrado la llave para cerrar la puerta al mundo tenebroso. Yo era más fuerte que cualquier entidad o fantasma, si lo dudaban solo tenía que aplicarles el fuego de mi caldera interna, y desaparecían como por encanto. Eran miedos insustanciales, como todos los miedos.

Había sido fácil vencer un tipo de miedo que nunca me solía atrapar, pero sobre todo era una estupenda premisa para resolver la tensión aguantando la situación. Aquel pequeño suceso fue una inyección de esperanza, una prueba con buenos resultados al aplicar la sana e inmensa paciencia, la mirada a la cara del espejismo del dolor, mirada clara que todo lo funde.

Los paseos invernales eran fabulosos en todas las direcciones. Sentía un atractivo especial por una peña montañosa cercana al pueblo, coronada por unos riscos cortados al vacío y con pequeñas cuevas donde anidaban diversas especies de aves, y desde la que se divisaba el paisaje de una amplia extensión de territorio. Subía arriba por una senda sencilla y me sentaba a observar el vuelo de las aves, sobre todo de grandes grajillas negras con pico anaranjado, que planeaban al viento haciendo piruetas formidables. Seguía sus vuelos con los ojos y con todos mis sentidos disfrutando de la sensación, sentado en una roca confortable, con la cara cortada por el frío viento, envuelto en una pelliza de piel, armado de guantes y bufanda. Eran momentos gozosos, una cura de viento, frío y belleza; por primera vez en mi vida hinchaba a tope mis pulmones, mezclándome con el mundo al respirar.

Mi cuerpo, criado en la ciudad y poco acostumbrado al deporte, hacía lo que podía para adaptarse a las duras condiciones. Me salieron sabañones en las manos, pequeñas llagas producidas por la combinación del agua caliza, el frío, y una mala circulación de la sangre de un cuerpo poco activo.

Cada dos o tres días se acercaban mis padres a traerme comida y comprobar que su hijo seguía bien. Los esperaba con alegría, eran mi única conexión con el mundo y una visita estimulante. En la distancia tomaba consciencia del don de tener padres.

Descubrí la amistad de un vecino, el señor Laureano, un hombre de más de ochenta años que se mantenía fuerte como un roble. Lo veía ocasionalmente, al hacer leña en el exterior de la casa, o al salir a pasear. Me encantaba su sencillez y su forma de ver la vida con tranquilidad y equilibrio.

Una mañana lo acompañe a recoger troncos de leña de encina en el monte cercano. No pude resistir la tentación de

viajar en un carro tirado por una pareja de bueyes, según la tradición de los últimos mil años. Fue una jornada apasionante, aunque trabajamos duro para cargar el carro a más altura de lo imaginable. Hacía un frío que te pelabas, le había preguntado a Laureano como se podía vivir toda una vida en semejantes condiciones. Comenzó a hablar, y lo que me dijo, me daría las claves para resolver muchos problemas, aunque en ese momento no le di mayor importancia. Me contó como fue su juventud de pastor de ovejas y cabras en los crudos inviernos de antes de la guerra. El alimento de cada día consistía en un buen pedazo de pan. La dieta se completaba al ordeñar alguna cabra y hacer queso fresco cuajando la leche con la savia de una hierba que abundaba en la meseta. Me enseñó como extraer esa savia de algunas de esas hierbas que teníamos al lado de los pies. Para combatir el frío en situaciones extremas, se quemaba una mata de ailagas, y al poco rato otra, y así todo el día. Las ailagas crean una llama vigorosa y abrasiva que dura unos minutos. Lo comprobamos allí mismo, y sentir ese calor era como tocar el paraíso. La clave para que un hombre pudiera sobrevivir residía en ir acostumbrándose poco a poco, a pequeñas dosis. Concluía convencido, que el hombre se puede adaptar a todo, con tal de llevar un ritmo progresivo y no dar saltos bruscos que hagan peligrar su vida. Un hombre de ciudad moriría en pocos días en semejantes condiciones.

La lección de tan puro simple era magistral. Intuía que era la forma de acabar con los brotes depresivos que todavía, en diversos momentos, aparecían inquietando mi inestable lucha por sobrevivir. Adaptarse a todo progresivamente, persistir, buscar el calor de las ailagas, ese calor que iba encontrando en la actividad, en impedir la pasividad de la reproducción del estado depresivo actuando, llenando la vida de contenidos, que aunque no captaran mi total interés, si impedían la cruel dictadura de la negatividad bloqueando el movimiento libre y natural de la energía. Estaba deshaciendo el camino andado con tanto sufrimiento.

La vuelta con el carro al completo fue una odisea. Se levantó un viento helador en contra, los bueyes avanzaban con lentitud, el carro estuvo a punto de volcar bajando por una pendiente. Laureano los guiaba con ordenes incomprensibles

imponiendo su fuerza sobre los elementos. Llegue a casa alucinado de las fuertes emociones que se pueden llegar a sentir en la vida rural y comprendí sin lugar a dudas porque a la “gloria” se le llamaba con un nombre tan magnifico y tan acorde con la bendición del calor del hogar.

CAPÍTULO 12

- *Bienvenido a la vida. No imaginarías el gozo que me produce tu vuelta, después de tanto tiempo en el mundo de las tinieblas.*

La voz de mi Maestro, junto con la cálida atmósfera de luz y paz que siempre le acompañaba, volvía a reconfortar mi espíritu y a inyectar una nueva esperanza de eternidad.

- *Comienzas a descubrir la importancia de la sencillez como eliminadora de viejos hábitos basados en la complejidad. Pero lo más importante es que la amenaza de autodestrucción se aleja definitivamente de tu vida. A partir de ahora comienza el verdadero trabajo de aprendizaje, y es de prever que las lecciones serán aprovechadas con rapidez y efectividad.*

- *¿Realmente, puedo esperar que los bloqueos de la depresión hayan finalizado?*

- *Una vez que se descubre el sendero de salida de unos estados depresivos tan continuados y tan duros como los que has vivido durante tanto tiempo, no existe soporte para mantener el espejismo y alimentar las preocupaciones y la visión oscura de la realidad. Sin embargo, como ya has comprobado, la elección es personal, y nadie puede predecir a cuanta obstinación es capaz de llegar una persona.*

Has avistado el frescor y la placidez de la tranquilidad mental, y no podrás aguantar el aburrimiento de un estado obsesivo provocado.

- Por primera vez después de tantos encuentros, percibo la certeza de que el proceso de unión con mi existencia en el otro lado, no dejará nunca de crecer. Un sexto sentido me dice que se ha abierto el camino para mí, y me produce una gran alegría.

- *Ese sexto sentido, que en realidad es el séptimo, es el sentido de la intuición. Conoces por la escuela los cinco sentidos*

físicos: oído, tacto, vista, gusto y olfato, los medios de los que se vale el hombre para investigar, explorar, conocer y experimentar. Existe el sexto sentido: la mente, el sentido común, y a todo ello lo corona, el séptimo: la intuición. Pero para el momento que nos ocupa podríamos hablar de otros muchos sentidos, tratados sin apreciaciones estrictas, que nos harán concluir que somos un gran campo de percepción en expansión.

Acabas de descubrir las bases en las que se asienta el sentido de la proporción: un adecuado equilibrio entre la orientación y la perspectiva, en el arte de la observación del mundo que te rodea, que siempre persigue desvelar la irrealidad y buscar el nivel más ajustado de auténtica percepción. El sentido de la proporción hace más fácil el sendero de la vida, y cuando se aplica con humildad, no deja espacio para que la preocupación domine al ser humano.

El sentido exacto de los valores resulta clave para reorientar la sensibilidad, abandonando la autoconmiseración y la autocompasión, dirigiéndola hacia el Alma, a la vida, al desarrollo de la conciencia. El auténtico reto consiste en actuar de liberador siendo víctima.

El sentido del buen humor consiste en no tomarse a sí mismo demasiado en serio. Eso no impide que pueda tomarse en serio el respeto propio y por los demás seres humanos.

El sentido de seguridad se establece de una manera natural, cuando se es capaz de disipar el temor y basar nuestras acciones sobre la base de que el amor existe en el mundo, aunque no se detecte a simple vista. La seguridad se dispara automáticamente cuando se pierde el miedo a la inseguridad y se trata de vivir con confianza.

El verdadero sentido de la responsabilidad reside en el esfuerzo y sano interés por la felicidad y bienestar de todos los hombres.

El sentido del Ser, nace al experimentar directamente nuestra esencia como seres humanos, despertando el sentido de espiritual de unidad y del aquí y ahora

No trato de establecer una apreciación estricta de los sentidos, que podría extenderse a una lista ilimitada. Podemos verlo como otra forma de presentar la descripción de la

realidad. Un buen uso de un simple y sencillo sentido común conllevaría a descubrir cuantos sentidos puedas imaginar.

...La enorme relación de sentidos que recibía en cascada, en vez de abrumarme, despertaban una nueva concepción de las extensas posibilidades de percepción con las que se puede afrontar la vida diaria en el otro lado. Empezaba a mantener la certeza de que la sencillez en comprender todos estos conceptos se iba a filtrar con rapidez en el plano físico, lo que me producía una inmensa sensación de esperanza y confianza en el camino que espera a ser descubierto.

Mi Maestro me observaba con absoluta calma. Parecía disfrutar de la vivacidad de un alumno recuperado de una larga enfermedad, en un mundo perdido.

Permanecemos en silencio durante largo rato, sin intercambiar pensamientos. No había prisa por aprovechar un tiempo escaso. Por mi parte no sentía una inquietud punzante por recibir el mayor conocimiento posible para salvar la vida del otro lado. Por primera vez me sentía inundado de tranquilidad y de un apacible estado de ausencia de deseos. Intuía que el interés por sobrevivir a toda costa, ya no era necesario.

- Creo que es un buen momento para hablarte de la inofensividad y la honestidad de mente, dos bellos conceptos que resultan imprescindibles para mantener el corazón puro y la mente limpia que precisa el auténtico viajero del infinito camino evolutivo. Considero que has llegado a un punto en el que te será posible entenderlo y trasladarlo al mundo de la forma.

La inofensividad es la aplicación diaria de la vía del amor, en una continua búsqueda del cumplimiento de nuestras obligaciones, sin perjudicar a los seres que nos rodean, ni a nosotros mismos. Parece simple, pero resulta el mayor desafío al que se enfrenta un hombre con un cierto punto de evolución, en una de las últimas encrucijadas de caminos, antes de convertirse en un ser puro, divinizando su paso por la tierra. El amor del que te hablo, es la determinación fija de hacer lo mejor para

toda la humanidad o el grupo de seres humanos en los que desarrollamos nuestra vida.

Ser inofensivo no consiste en no luchar o evitar la violencia en un acto de pacifismo pasivo, o ser incapaz de hacer una demostración de fuerza cuando se precisa. Ser inofensivo es ver a las personas y acontecimientos a la luz del amor y desde el ángulo de los eternos valores, ver como Alma a uno mismo y a los demás. Es no pedir nada para el yo separado, cultivar la flexibilidad, descristalizar los hábitos viciados, vencer la vibración errónea, mantener una constante actividad y vigilancia para evitar la crítica, los pensamientos dañinos hacia los demás, el juicio sin abogados hacia nuestros hermanos. Es reemplazar la emoción por el amor práctico expresado en servicio altruista, la resolución de conflictos externos o internos con amor y sinceridad.

La inofensividad es puro sentido común, y es la clave en la resolución del entramado kármico que bloquea la expansión de conciencia de los hombres. Todo pensamiento y toda acción ponen en marcha una o varias causas, como ya bien sabes, y en la elección de nuestra expresión a través del amor o del odio, se encierra la llave que puede liberar la opresión de la interminable cadena de preocupaciones, ansiedades o deseos ambiciosos de incontables éxitos, en los que se pierde una y otra vez la pequeña mente de la personalidad. Solo la indiferencia a esas miserias puede abrir el paso hacia el gozo, la estabilidad, la alegría de ocupar nuestro puesto de servicio a la familia humana: ¡ divina indiferencia !, actitud neutral hacia el no-yo, hacia aquello que se considera no-yo, rechazo activo sin concentrarse en lo que es rechazado.

Para aplicar la inofensividad se precisa desapego, esa cualidad tan sutil que permite permanecer sereno en la confusión, ante la adversidad, ante la tentación del logro material. Desapego es implicación sin apego. No implicación es apego. El desapego es ser capaz de vivir la vida y no querer poseerla. Es el arte de ser personal con total impersonalidad.

La honestidad de mente es el eslabón que cierra este círculo sagrado de la divina actitud del hombre, el camino más sencillo y más rápido hacia la libertad, aunque es bien cierto que

la decisión de seguirlo está precedido de incontables esfuerzos para la mayoría de los humanos. Es todo un misterio la necesidad que tiene la mayor parte de la humanidad de tomar el camino más largo y más duro.

Una mente honesta es aquella que no juzga, no crítica, dice, piensa y hace la misma cosa, expresa su actividad con sinceridad de espíritu. Muchos hombres creen que son honestos porque tal vez cumplen con sus deberes, y no infringen las leyes, pero generalmente, dicen una cosa, piensan otra, y hacen otra tercera. Lo que se dicen a sí mismos y a los demás, mediante las palabras o los actos de su vida, es tan bullicioso, que les impide ser lo que son y reconocerse como seres espirituales.

...Recordaba con claridad las palabras que tanto me había insistido mi Maestro en otras sesiones: “la energía sigue al pensamiento”, “así como el hombre piensa, así es él”. Entendía su significado en una nueva vuelta de la espiral que la comprensión realiza con el tiempo sobre un concepto ya conocido.

- Hay un viejo refrán que data de tiempos muy antiguos, sobre el que me gustaría que reflexionaras : “Piensa bien, y acertarás”. Sí. No es un error. Piensa mal y acertarás, no es el verdadero refrán, es sin duda el peor consejo que se le puede dar a nadie. El mundo de los refranes refleja hasta que punto está extendido por la tierra el uso inadecuado de la mente. Te vendrán a la memoria extraños refranes basados en la desconfianza y la crítica ajena: “cuando el río suena, agua lleva”, “cuando las barbas de tu vecino veas pelar, echa las tuyas a remojar”, y otros muchos, que reflejan el terrible mundo en el que viven los hombres, hermano contra hermano, dañándose unos a otros en un despiadado juego sin fin.

Recuerda las palabras de Jesús: “no juzguéis, y no seréis juzgados”. La abstención de no criticar no es un capricho que se pide al estudiante para hacer más duro su trabajo. La crítica encierra el cáncer de la separación, corta el camino hacia el Alma. Hay que negarse a pensar mal y a imputar el mal y observar el lenguaje y el pensamiento para evitar dirigir la

energía hacia destinos indeseables. Es preciso estudiar que tipo de energía se emplea al hablar y al actuar, y conocer si proviene de la personalidad o del Alma, ser consciente de su cualidad, detectar su esencia desde el corazón, y el grado de limpieza de las intenciones que encierra cada idea. No hay tiempo para la crítica, ni para un mal pensamiento, ni una mala palabra sobre nadie. Es un lujo que ningún hombre debería permitirse, es tan fácil desaprovechar el mágico momento de una encarnación. No hay que dejarse tampoco, atrapar en las redes de la crítica ajena, esa línea tan fácil de seguir: si ellos dicen, déjalos que digan, no participes en ningún linchamiento ni con un ápice de tu energía, o tu atención.

Cultiva un espíritu exento de crítica, piensa con claridad, con sinceridad interna, libre del prejuicio, de la propaganda. Mantén la mente abierta, no juzgues, emplea la correcta palabra, busca la pureza de móviles, el desapego. La “correcta palabra” es un concepto aplicable también cuando se vive en soledad y se dialoga mentalmente consigo mismo. Trata de ser inofensivo, en pensamiento, emoción y acción. Trata de extraer con amor lo mejor de cada uno, vivir en un mundo mental limpio, disfrutar del buen humor, y deja que el gozo haga su trabajo curativo.

Es preciso hablar menos y amar más.

CAPÍTULO 13

Por aquellas fechas tuve que desplazarme a Burgos para hacer una nueva revisión de la exención del servicio militar. Ya no era un suicida convencido. No tenía absoluta libertad de la depresión, pero ya no me atrapaban aquellos terroríficos estados de desazón continuada. Sin embargo, antes de hacer el servicio militar estaba dispuesto a ir a la cárcel. Había una singular diferencia con la primera revisión; entonces estaba dispuesto a morir. La sola idea de vivir sometido por una cuadrilla de impresentables, amparados en “no se qué” extraño ideal de servir a la patria, se me hacía indigerible. Era una soberana mentira. La patria no necesitaba un año de mi vida, perdido por las impertinencias de un pelotón de vagos. Al menos esa era la tónica general del ejercito en los años setenta, todavía sin reciclar, con un buen número de fachas, y un planteamiento del servicio militar humillante con los más básicos derechos de la persona. El ejercito muy a menudo no es el referente más adecuado para defender una nación. Afortunadamente, los años de cambio también fueron para ellos.

Llego el momento de la revisión, y lo más sensato que se me ocurrió fue hacer el deprimido, lo que no suponía ningún esfuerzo. El médico militar firmó la exención total con rabia contenida, pero temeroso de mis antecedentes. Me miró como a un cobarde marica. Sólo me sentía cobarde por no enfrentarme al ejercito con mis auténticas ideas, y afrontar las consecuencias. Supongo que sabía que no estaba preparado para caer en una prisión militar sometido a todo tipo de vejaciones. Resolví mi problema personal, pero me quedó clavado durante muchos años un odio al ejercito, que solo pude superar cuando comprobé sus acciones en ayuda humanitaria y misiones internacionales.

Volví enseguida al pueblo de la paz, al refugio invernal, y al continuo alimento de la soledad. Día a día iba cogiendo fuerza e ilusión por la vida. Caminaba a cualquier hora en un estrecho contacto con la naturaleza respirando un aire puro y refrescante capaz de barrer hasta las neuras más profundas. Renacía el interés por iniciar múltiples actividades, que de momento solo

quedaban en el plano mental.

Una mañana recorriendo los riscos por su parte alta, levantaron el vuelo de mis mismos pies, una pareja de gigantescos quebrantahuesos, dejándome estupefacto. Era un espectáculo fantástico, ¡que vuelo tan magistral!, ¡que ganas de volar por los infinitos caminos de la vida!. Bajé al pueblo con el inquebrantable deseo de actuar. Sabía que estaba pisando el sendero correcto, aunque todavía luchaba por coger el ritmo. Eran aun aislados estallidos de fuerza, pero para mí, tan tediosamente acostumbrado al sufrimiento abstracto, se convertían en pura maravilla. Un trago de agua no es nada para el que camina junto al río, pero lo es todo para el que se muere de sed. Esos momentos de plenitud encerraban una esperanza creciente en un futuro más libre.

Los días se sucedían con aplastante tranquilidad. Algunos momentos eran especialmente duros. Parecía haberse parado el tiempo en un sueño invernal, en un mundo sin velocidad, en una nada. Me costaba llevar aquel “no ritmo” de vida; pero cada vez aguantaba mejor el impacto de la calma. Permanecía atento y desconectaba sin titubeos los viejos mecanismos obsesivos, quedaba a intervalos en tierra de nadie, y cogía de nuevo el paso sin la carga del juicio negativo, y su prima hermana: “la angustias”. El silencio unas veces se presentaba demoledor y otras muchas maravilloso, dulce, tierno y relajante, como un suave masaje mental, disolviendo las preocupaciones con su tacto envolvente.

Ese silencio no era puro y cruel, filtraba en su creativas sintonías los sonidos de la naturaleza, los cantos de las aves, el rumor del viento, algún gallo lejano; melodías magnéticas que atraían seductoramente mi atención al paisaje exterior.

Ponerme las botas, la pelliza, preparar los guantes, eran parte de un sencillo ritual que precedía al placer de caminar, descubriendo nuevos recovecos, rincones de vida, plantas, animales, cielos espléndidos, atardeceres misteriosos, noches de luna y estrelladas, frías, pero inexplicablemente acogedoras.

Recorría el río por sus riberas, observando con paso sigiloso el correr de las aguas y los ecosistemas de sus orillas.

Aprendía con rapidez a mezclarme con la naturaleza y pasar desapercibido, en un intento mantenido por no perturbar el ritmo de las múltiples formas de vida que habitaban junto al río. A menudo quedaba fascinado al sorprender al sigiloso mundo natural en escenas de intimidad, el anidar de la garza real, una culebra disfrutando del sol matinal, los saltos juguetones de pequeñas aves como los andarrios, las truchas remontando la corriente, juncos danzando al viento...

El efecto de aquellos recorridos era hipnótico y energizante. Volvía a casa cansado, pero no de andar, sino de sentir la belleza y la fuerza de la vida natural. Cerraba los ojos, y veía el recuerdo luminoso, el negativo, de todo lo observado. Me costaba digerir la energía, a veces se acumulaba y se hacía como una bola en la garganta produciendo estrés, un exceso de mundo rural y salvaje que padecen muy pocas personas; pero conseguía pequeñas mejoras en la relajación, y la sana tranquilidad empezaba a crear estados de paz hasta ahora desconocidos.

Al oscurecer, a media tarde y después de dejar preparado el fuego de la gloria para el resto del día, quedaba una eternidad hasta las horas de sueño. Un impulso indefinido me llevaba a la actividad. Al principio solo eran ganas de hacer algo, pero más adelante se plasmaba en un hecho concreto: unas veces una lectura aislada, otras preparar la cena, hojear una vieja revista...Sabía que no estaba preparado aun para pensar. Las reacciones depresivas eran mucho más débiles, pero seguía siendo peligroso ponerle las cosas fáciles y estar horas abierto a no hacer y a cavilar sobre ondas mentales existencialistas. Había decidido que ese era un camino sin salida, una vía muerta, aburrida, y puñeteramente soporífera. Eso ya lo tenía claro, ya valía, ya había tenido suficiente; retomaba el norte al haber abrasado la orientación errónea. La tarea consistía en reaprender a caminar, algo para lo que era preciso armarse de valor y de paciencia, y ser lo suficientemente objetivo para percibir las pequeñas y sutiles mejoras, y el creciente grado de esperanza.

Me hice con una flauta dulce de madera y un viejo método. Decidí aprender, pero de verdad. Emplearía una hora cada día hasta dominar el instrumento. Convertí tocar la flauta en un objetivo a conseguir con un programa disciplinado de trabajo.

Ser autodidacta siempre ha encajado con mi naturaleza, y ponerme desafíos provocando a la tenacidad y al orgullo, también. El terreno estaba abonado para que el experimento funcionase, y funcionó. Tener un objetivo, por pequeño que fuera, centraba mi carácter, la personalidad, pensamientos y emociones,..., todo. Solo el saber que hacía algo con continuidad en un simple rato del día, repercutía en el estado general de ánimo dando un renovado sentido a la vida que hasta ahora estaba llevando sin el más mínimo proyecto de futuro.

Debió ser algo contagioso, un virus desconocido, “¿que-se-yo?”, pero supuso el pistoletazo de salida a una actividad creciente, con el privilegio de poder elegir cada paso a dar, con total libertad, en función del placer de “porque sí”.

Ponía atención al cocinar intentando descubrir los misterios de un arte tan gratificante. Disponía de sencillos ingredientes y, más que un guiso innovador, perseguía el punto exacto de los platos. Odiaba fregar la vajilla, eso es algo que posiblemente no se pueda superar en una sola vida, afortunadamente se inventó el lavavajillas. Las visitas de mis padres eran un placer inesperado. Me traían alimentos y también un nuevo regalo: conversación. Hablaba con ellos de cualquier cosa, y me sentía bien, integrado con unas personas tan importantes y a menudo tan poco apreciadas. Nunca más volví a creer en el desfase generacional. En todo caso solo nos separan costumbres, formas de vivir y modas distintas. El corazón de las personas está siempre detrás de esas simples envolturas. Redescubrí a mis padres sin siquiera pretenderlo, y sin haberme percatado de la necesidad de una relación sana con aquellos seres a través de los cuales te ha llegado la vida, y de los que has asimilado todo tipo de cosas, muchas de ellas ya en el inconsciente, ese archivo oculto que arroja su información con el don de la inoportunidad, cuando menos se le espera.

Mi madre me orientaba en la cocina, aunque yo reducía a la mitad el uso del aceite y la sal, y el punto de cocción del arroz y las verduras; las carnes y pescados me eran indiferentes. También me enseñó a hacer punto. A lo largo de aquel invierno me fui tejiendo, casi siempre antes de acostarme, una estupenda chaqueta, en tono ocre claro, como si la viera: con punto de

espiga, cuello de punto al revés, mangas en sisa, y bolsillos ocultos en el mismo cuerpo de tejido. El ritmo de las agujas al marear la lana, calma la respiración, y te induce a un estado de tranquilidad muy placentero.

El mundo de las ideas volvía progresivamente a correr por mi mente, mucho más liberada que unos meses atrás, y con mayor número de espacios por los que entrar nuevas ondas. Las actividades que emprendía se originaban de una forma similar: nacía una idea, luego surgía el deseo de realizarla, y me lanzaba a plasmarla con decisión y fuerza provocada, como aquel que no tiene tiempo para esperar, o más bien, que ya ha esperado demasiado. Cuando lo que quería hacer precisaba de algún aprendizaje, me desplazaba a Burgos, en un viejo autobús a punto de deshacerse, y compraba libros sobre el tema; luego el vicio autodidacta hacia el resto.

Me atraían las plantas, sus formas, los cambios que presentaban cada día, los secretos que encerraban en sus increíbles formas. Compré el “Dioscórides”, un librazo sobre plantas medicinales de la península ibérica, que lo contaba todo. Observaba las plantas y luego buscaba en el libro su dibujo, sus características, hasta que daba con ella, y entonces conocía su historia, sus propiedades, sus encantos y hechizos. A menudo me llevaba alguna sorpresa: unas simples hojas verdes de seductora belleza, podían ser en realidad un veneno letal para el hombre; unos pequeños frutos de un arbusto que pasaba desapercibido podían hacer estragos en el cuerpo más fuerte. La naturaleza y el hombre recorrían caminos distintos, pero la belleza y la atracción podían compartirse. No era preciso ser planta para entenderme con ellas. Las hablaba, o más bien las pensaba, me comunicaba con ellas con la mirada, en silencio. Evitaba pisarlas y avanzar sobre ellas como una apisonadora. Utilizaba los pasos con cuidado, hasta que casi era un instinto automático, que por otra parte me llevaba a sorprender escenas de la naturaleza difíciles de observar.

En aquel año se empezaban a conocer en España los libros de Don Juan: el relato de las enseñanzas de un viejo indio yaqui, Don Juan Matus, de las montañas y desiertos de Méjico, narradas

por su aprendiz Carlos Castaneda. Eran la actualización a los tiempos modernos de la vía chamánica al conocimiento, con hondas raíces en la tradición tolteca, expresadas de una forma muy atractiva, con el empleo de drogas alucinógenas para romper el bloqueo de la percepción de la “realidad”, y la profundización en el empleo de energías astrales y la comprensión del mundo de los sueños. Sin embargo lo realmente fascinante era la filosofía práctica sobre lo que se denominaba “el camino del guerrero”, una serie de pautas de comportamiento y de actitudes a tomar en la vida cotidiana, destinadas a despertar la consciencia en cada instante, y prepararte para el manejo inteligente de la energía que cada situación lleva implícita. Conceptos como la “impecabilidad” en cada acción y en cada pequeño suceso de la vida; “no hacer”, utilizar “la muerte como consejera” para digerir el impacto de las situaciones límite recuperando la auténtica percepción de la realidad y el sentido de proporción; aprovechar el “centímetro cúbico de suerte” y de oportunidad que cíclicamente pasa delante y a tu alcance; y otros muchos, que puestos en práctica, te blindan contra la debilidad, fulminando cualquier tentativa depresiva o de autoconmiseración. Para Don Juan todos esos estados no eran señal de la maravillosa sensibilidad de una persona tan especial que por fuerza debe sufrir en un mundo hostil, sino pura “importancia personal”, una forma sutil de intentar camuflar la autoestima por encima de todo, de uno mismo, de los demás, del mundo que nos rodea. Desde luego el camino del guerrero de la tradición tolteca es absolutamente incompatible con la depresión, desvela todas sus intrigas, y después de dejarla en evidencia, se ríe de ella hasta hartarse, considerándola uno de los peores defectos de la personalidad, la peor forma de autocomplacencia y de entrega a los aspectos más cretinos y destructivos para con uno mismo.

La “impecabilidad” era un concepto fascinante; hacer o no hacer en cada momento lo que hay que hacer, sin engaños, sin medias tintas. No vale barrer y levantar la alfombra para ocultar los restos, solo por ahorrar el simple esfuerzo de recogerlos y depositarlos en el cubo de la basura. “ El fiel en lo menos lo es también en lo más”. Si no se hace lo correcto en una situación sin importancia, tampoco se estará a la altura ante un grave

problema. La impecabilidad es un antídoto natural contra la depresión.

“Utilizar la muerte como consejera” resulta ser una técnica que ahuyenta automáticamente el miedo y hace vibrar la vida al máximo. Supone actuar, o simplemente existir, con la simple presunción de que lo que vamos a hacer o no hacer es nuestro último momento en esta tierra. Ningún dolor o preocupación puede ser importante a los ojos de la muerte. Ningún espejismo aguanta la conciencia de la muerte. Parece un tanto tétrico, pero es todo lo contrario. Saber que hemos de pasar por la muerte y dejar aquí todos nuestros tesoros y miserias, coloca las cosas en su lugar, y proporciona el valor para afrontar cualquier situación. Aquella frase legendaria de los indios dakotas ante el peligro: “hoy es un buen día para morir”, es un canto a la vida. No tiene que ver con una visión camikace, sino con la actitud de máximo valor para defender la vida propia y la de la tribu, y se puede aplicar a las sencillas situaciones de cada día.

Puse en práctica todo aquello. Me esforzaba por llevar la vida del guerrero, sobre todo ante la presencia de los ya muy esporádicos momentos de melancolía y tristeza. Funcionaba de maravilla, no solo vencía al instante el débil ataque depresivo, sino que salía refortalecido. Aquellas tendencias autodestructivas que tanto me habían hecho sufrir, ahora estaban superadas; todas las cargas de profundidad desactivadas; estar deprimido ya no me era posible, me sentía absurdo, y la legión de formas mentales que la sostenía había sido consumida por la sencillez, la despreocupación, el correcto pensar, la calma, el desapego,..., y el verdadero amor a la libertad.

Sobre la otra parte, la vía chamánica, pronto tuve algún desengaño al intentar descubrir en los alucinógenos un camino a alguna parte. Conocía los porros, la marihuana, que no era una droga tan dura como el alcohol, y había probado el LSD. En la España de los setenta se estaban viviendo los años sesenta, un tanto actualizados. En círculos “progresistas”, de “los melenas”, de “los nueva era”, el uso de los porros y los ácidos era ritualista, parecía haber una búsqueda de algo, aunque no se dijera. Fue por eso que los libros de Don Juan venían a dar soporte “místico” a aquellos que intentaban hacer de la droga una búsqueda, y no un

vicio.

Una mañana soleada tomé un ácido y me fui a un lugar del bosque de encinas que tenía una vibración especial. Eran dos horas de marcha hasta llegar a un pequeño desfiladero entre rocas erosionadas, un lugar solitario, lleno de plantas y arbustos de multitud de especies. A mitad de camino, ya con el pleno efecto del LSD, y la visión de la realidad amplificada, aunque también distorsionada, tuvo lugar un hecho que acabaría de golpe con mi exploración en el campo de las drogas. Me estaba acercando a unos claros en el bosque en el que pastaba un rebaño de ovejas, algo poco corriente en un lugar tan lejano. Todo era maravilloso, la luz, los colores, la sensación inequívoca de ser parte de la naturaleza, una célula viva del planeta. El sendero cruzaba por el medio del rebaño y crucé con toda naturalidad. En un instante cuatro perros enormes salieron de alguna parte y me rodearon. No ladraban, solo enseñaban sus colmillos con mirada fiera. Sentí un mordisco en la parte trasera de una pierna, solo mirar y otro me mordía por la espalda, una técnica de perfectos depredadores, y la presa era yo. En aquel momento venía corriendo un hombre, el pastor, lanzando gritos y aterrorizado. Los perros se retiraron dejándome en blanco. Todo había ocurrido muy deprisa, solo unos segundos, pero en esa fracción de tiempo casi detenido, explotaron en mi interior una serie encadenada de comprensiones. El efecto del LSD excitado por una descarga de adrenalina fue inmenso, una experiencia a lo bestia. Vi la muerte segura, no tanto en el ataque de los perros, sino en la mirada asustada del pastor. Supe con toda claridad que las drogas no eran ningún camino, que servían para alterar y acrecentar la visión de la realidad, pero deformándola, otro espejismo, otro pariente de la depresión; eso sí, con mucha más marcha, de la rama latina. Había salvado mi vida porque el pastor que buscaba setas, estaba allí mismo. Los perros estaban adiestrados para defenderse de los lobos, por la noche atacaban hasta a sus amos, y durante el día no permitían que nada extraño se acercara al rebaño. El pastor nervioso me pedía disculpas. Solo habían sido los primeros mordiscos para marcar al enemigo, unas simples magulladuras. Vaya racha, había fundido tres vidas en el mismo año, aunque algunos debemos venir con más de

siete.

Me quedé con lo que para mí era utilizable del chamanismo: el camino del guerrero, el arte de vivir la vida con intensidad. Deformar una realidad falsa con otra, no era muy sensato, y encima el precio en daño corporal y dependencia no compensaba. Después de haber estado tanto tiempo en el mismísimo infierno no iba a aceptar ningún sucedáneo.

CAPÍTULO 14

Como salido de la nada, de un gran sueño inerte, volvía al encuentro con mi Maestro, en un estado de serenidad y sincera alegría que cada vez captaba con mayor intensidad.

Su forma habitual de saludo y bienvenida consistía en plasmar su magnífica presencia, e irradiar el espacio común con una atmósfera de luz silenciosa, propia de la comunicación entre Almas.

- Tengo necesidad y mucha curiosidad por interpretar con acierto los extraños sucesos que me ocurren con la ingestión de drogas en la búsqueda de nuevas experiencias. ¿Pueden ser las drogas un camino, al menos en aquellos momentos en los que se necesita imperiosamente romper los límites de una realidad asfixiante?.

- Los verdaderos cambios siempre son lentos y progresivos. Resultan absurdas las exigencias del hombre para superar en un instante, una situación que él mismo ha estado alimentando durante mucho tiempo, llegando incluso a hacer responsables a los demás de sus movimientos en falso.

El mundo de las drogas promete una salida rápida, un fulminante acceso a nuevos planos de percepción supuestamente más libres, pero en realidad no es más que otro espejismo, bien adornado con luces y colores. Las sugestivas realidades que se descubren por inducción de las drogas, solo son pura fantasmagoría creada por una sucesión de pensamientos astrales.

Has tenido la fortuna de recibir una lección excepcional, se podría decir que tu destino te mima y te protege, que recibes una mágica orientación en momentos decisivos, por mucho que desde tu experiencia observes tu devenir con singular dureza. Has comprobado y constatado a través de tus sentidos, que las drogas no van a conducirte a ningún nirvana, y el tiempo que emplees en asegurarte de esta evidencia corresponde a la elección de tu libre albedrío. Muchos hombres en la actualidad derrochan las oportunidades de su encarnación flotando en la

niebla de todo tipo de sustancias, que además de minar su mente con incontables ilusiones y confundir su cuerpo astral en una mar de emociones, deshilachan lentamente las fibras de luz de su cuerpo etérico, con lo que a la larga pierden el mecanismo de respuesta, y la esperanza de liberación que como semilla, les fue entregada en su nacimiento.

No se puede forzar el tiempo, se puede desarrollar la verdadera paciencia, sobre la idea de que el trabajo correcto producirá sus frutos más adelante, quizá cuando tal vez no se ansíen, ni se precisen. En esa confianza se descubre el ritmo adecuado, poco a poco se presenta la capacidad de adaptación, después de la noche viene el día. No hay prisa, hay que evitar toda sensación de tensión y tirantez y aprender a trabajar con fe pura y amor, ya que lo muy antiguo no puede ser disipado inmediatamente. El progreso es sólido cuando es lento. La angustia de la prisa lo retarda todo: “en nada nos va la vida”.

- Ahora, una vez que soy consciente de algunos espejismos que estuvieron a punto de destruir mi vida, y de que no existen medicinas milagrosas que curen ese tipo de males, ¿cómo podría saber que tipo de acciones prácticas serían aconsejables para asentar el camino de liberación que estoy comenzado a descubrir?.

- *A estas alturas ya debes deducir que el trabajo continuado en la dirección correcta es el único camino posible para superar los estados depresivos y llevar una vida en un razonable marco de realidad. El eje sobre el que se debe articular este proceso, consiste en trabajar sobre la idea adecuada y materializarla con sensatez en el plano físico. Es preciso encarnar en el plano físico las ideas mentales, acompañadas de amor, esperanza, y confianza.*

Para partir de la mejor posición de salida se precisa reconocer nuestras propias posibilidades, conocer las limitaciones personales, haciendo una previsión del tipo de presión que se puede soportar para modificar las conductas que rigen nuestra vida, con o sin control sobre ellas. Por eso hay que aceptarse a sí mismos, subordinándose al momento presente, a

su tiempo y a los asuntos que deben ser atendidos. Cuando esto se lleva a cabo en la conciencia, y se piensa con equilibrio sobre los verdaderos valores, se descubre que se solucionan con facilidad los pequeños asuntos de cada día, se acrecienta la capacidad de resolver situaciones, y se olvidan las limitaciones, restando la mayor parte de su pesada carga. Así el carácter se fortalece y se evita la entrada de los temores, que todavía pueden permanecer con cierta actividad, después de haber pasado tanto tiempo creyendo en ellos y cargándolos de energía.

Desde esa perspectiva el acierto en la acción que se elija está garantizado. Como ves la esencia no está en que acción se debe tomar, sino con que actitud se debe actuar. ¡ Que poderosa puede llegar a ser una persona después de haber errado estrepitosamente su camino espiritual, y haber cambiado!. De lo único que se puede uno lamentar es de no haber aprendido las lecciones del fracaso. Nunca hay que permitirse dejarse frustrar por los factores obstaculizadores. No hay circunstancias en las que el espíritu del hombre pueda ser derrotado, las circunstancias y el medio ambiente en el que tienen lugar no constituyen un verdadero obstáculo para la vida espiritual.

Dicho esto podemos repasar una serie de propuestas prácticas, aunque no lo parezcan a simple vista.

Como siempre lo más sencillo es el primer paso que puede darse. El éxito de las grandes empresas se basa en las pequeñas cosas, las tareas menores fielmente cumplidas por el aspirante que supo liberarse de toda ambición personal. Debes trabajar sobre lo inmediato y no perderte en el laberinto de las probabilidades. Recuerda: “ el fiel en lo menos lo es también en lo más”. Es en el conjunto de los pequeños detalles no realizados, donde se ven los grandes fracasos.

¿Qué son tareas menores, lo inmediato?. Hay una respuesta instintiva que al atento observador le dice a cada momento cual es la pequeña tarea que debe realizar, y también le advierte con sutileza, cuando esa pequeña misión ha quedado incompleta.

Haz un balance de la situación. Pregunta con sinceridad al ser interior. Si estás dispuesto a escuchar la respuesta, en silencio y con humildad, puedes estar seguro que sabrás aquello que no debes hacer. Observa los cientos de señales que emiten tus cuerpos informándote con claridad de la actitud errónea, y aportando sugerencias sutiles sobre acciones interesantes.

Trabaja entonces sobre un calendario de propósitos, sin prisas, sin heroicas pretensiones, solo con objeto de crear un nuevo ritmo vibratorio y articular una nueva formación del carácter. Desarrolla el poder de emplear el tiempo, evitando el exceso de tiempo libre, y la ociosidad. Nunca ningún ser humano consiguió el menor grado de libertad permaneciendo ocioso. Ese estado es especialmente peligroso para una persona que lucha por superar las tendencias depresivas. Deja que se imponga la vibración superior sobre la inferior.

Busca la presencia de la imaginación creativa. Cualquier actividad en la que este presente la creatividad será una fuente de energía renovada, un tónico para curar los males de la ausencia de aliento.

Vigila el correcto uso de la imaginación creativa y el silencio de pensamiento. Guardar silencio no tiene que ver con hablar. Suprime algunos hábitos mentales indeseables. Niega ciertas líneas de pensamiento, evitando su rechazo por la fuerza, aplicando más bien la ausencia de fuerza por el proceso de sustitución y no por la violenta supresión.

Contrarresta la depresión con recursos paralelos de alegría.

Persigue la liberación de expresarse en palabras, de cultivar la belleza mental, escribe si te parece oportuno. Cultiva la lectura. Lee. Selecciona con buen juicio aquello que te conviene leer, pero lee, estudia con cuidado y atención, evitando solapar la lectura con otros pensamientos, juicios y preocupaciones, que te lleven a divagar y a creer que has conocido el contenido de cada libro. Es un buen entrenamiento registrar las ideas interesantes, tratar de pensar con claridad, y

pretender enunciarlas por uno mismo, y por supuesto ponerlas en práctica.

Actúa como si no existiera ese sentimiento limitador, ese estado destructivo, esa emoción angustiada. Actúa “como si”. Enfrenta un estado indeseado, con otro deseado, o con la ausencia del problema. Es un arte antiquísimo, que se aplica con delicadeza, y un cierto sentido del humor, creando una actitud simulada, visualizando una escena, en la que la mente permanece serena, sin ser dominada por el descontrol emocional, y que con el uso y la energía que se le presta se acaba convirtiendo en un estado real. Será un nuevo estado autogenerado, como lo fue el estado depresivo. Solo debe ser usado como defensa, una vez que se obtiene un mínimo control emocional, se hace innecesario.

Lleva las preocupaciones al absurdo. Descubre la falsa idea, en la que se sustenta la preocupación, y deshaz el enredo. Ninguna preocupación se sostiene a la luz de una observación sincera e inteligente.

No juzgues sobre el destino propio o ajeno. En el aparente abandono a tu suerte, puede ocultarse un amor especial por tu evolución: hay mucha fortuna y sabiduría en los caminos llenos de pruebas y desafíos. Medir el mundo entre “lo bueno” y “lo malo”, refleja simplemente el grado de cumplimiento de nuestros deseos y expectativas, siempre desde una visión carente de realidad.

Sal del cascarón y observa el teatro de tu vida desde fuera, disfruta de la escena, vívela como protagonista impersonal. Preocúpate menos de ti mismo y más del grupo, de las necesidades de nuestros hermanos, del respeto a este delicioso planeta azul.

CAPÍTULO 15

Quería desvelar los secretos de mi propio cuerpo, pero con realidades, no con elucubraciones mentales. Descubrí que había algo que llamaban “Yoga”, que eran conocimientos orientales muy antiguos sobre el ser humano. Solo había una librería en Burgos que tenía algún libro suelto sobre el tema y sobre “esoterismo”, una ciencia oculta que pretendía responder a las preguntas sin respuesta que tantas veces me había hecho: ¿quien soy yo?, ¿que hago en este mundo de locos?, ¿que es la vida?, ¿que sentido tiene vivir?, ¿por qué se sufre?, ¿Por qué hay que vivir?, ¿que hay detrás de la muerte?.

Con el yoga puse manos a la obra, con disciplina y continuidad, tal como se aconsejaba en el libro que compré. Todas las mañanas una vez aseado y calentada la gloria, dedicaba una sesión de una a dos horas. Lo primero que descubrí al tumbarme en el suelo sobre una manta, fue ser consciente del estado de mi columna totalmente arqueada. Tumbado boca arriba, solo tocaba el suelo la parte alta de la espalda y la zona de las nalgas. Además estaba duro, con una deplorable flexibilidad, me faltaba una eternidad para tocar los pies con la punta de los dedos de las manos. Me lo tomé en serio. Aprendí con cuidado una quincena de posturas, y las practicaba con entusiasmo preguntándome si el señor de la foto sería tan flexible o respondía a un montaje. Cada sesión era un pequeño paso, me dejaba transformado: tranquilo, con energía, relajado, con una sensación física general muy agradable. El yoga es una técnica muy valiosa para reequilibrar la energía corporal. Me llevaría todo un año volver a tocar la columna con el suelo en toda su extensión, y adquirir flexibilidad uniendo los dedos de pies y manos.

Pero lo genial de todo fue que aprendí a respirar con toda la cavidad torácica. Hasta entonces solo usaba la parte alta de los pulmones, propio de un largo periodo depresivo y de una vida urbanícola, desaprovechando la principal fuente de producción de energía. Fue una operación de observación a cualquier momento del día, para sorprender un proceso respiratorio

incompleto y rectificar, incidiendo una y otra vez en la respiración abdominal. No hay angustia que se resista a una forma completa de respirar, en una atmósfera adecuada. Uno de los efectos que delata a los estados depresivos es precisamente una respiración bajo mínimos, como si ese instinto autodestructivo y subliminal del agobio pretendiera asfixiar todo lo posible al cuerpo, pero sin llegar a que este se diera cuenta. Ahora entendía porque buscaba instintivamente la sensación de libertad de hinchar los pulmones al frío viento de la meseta.

Recuperaba cada día un nivel de energía estable que me aportaba la fuerza necesaria para crecer en ganas de vivir y percibir los innumerables caminos por los que se puede recorrer la existencia. El círculo vicioso de la depresión había quedado definitivamente deshecho, y ahora jugaba con ventaja, conocía todas las tretas y los trucos sucios de los estados depresivos, y había seguido todos sus consejos y sugerencias con resultados nefastos. Deprimirse es una mentira, un espejismo, una tela de araña, un filtro de dolor que impide tocar la vida, un “no-yo” seductor y traicionero que te esclaviza con sus intrigas, negándote el derecho a ser y existir.

Con gran sorpresa descubrí en los libros que en este planeta azul había mucha más sabiduría de la que había podido sospechar; yo que estaba tan convencido que nadie sabía nada, ¿como se puede llegar a estar tan equivocado?. Leía a Krisnamurti, un autor que recogía fuentes Orientales y las expresaba para Occidente con mucha claridad, con delicada belleza, y esa sencillez que evoca la comprensión amorosa y la paz interior. Aquellas lecturas a media noche llenaban mi corazón de poesía y esperanza. Leía también a otros yoguis y sabios de la India. Siempre recordaré unas sencillas palabras sánscritas:

Gâtê, Gâtê. Pärägâtê, Päräsängâtê, Bodhi swähä

(Más allá. más allá, más y más allá, infinitamente más allá, tu que caminas.)

Me han ayudado en muchas ocasiones, en esos extraños tropiezos, en los que en vez de caer sobre la tierra y levantarte, es la tierra la que se te viene encima aplastándote, en una pesadilla inexistente.

Aprendí otra cosa valiosa: a sintetizar, a recoger lo que pudiera serme útil de cualquier línea de conocimiento, desechando lo falso, lo impracticable, según mi propia elección a través de la experiencia. Era también el tiempo de reciclarlo todo, sin aceptar los moldes culturales “porque sí”, pero sin rechazarlos sistemáticamente “porque no”; un trabajo cuyos problemas más importantes son enfrentables en poco tiempo, pero que arrastra secuelas que depurar para toda una vida.

Recibí alguna visita de mi primo de Madrid y algunos de sus amigos. Eran una inyección de energía y esperanza. Fueron días estupendos para tomar contacto con el mundo exterior, pero con personas un tanto especiales, como para no olvidar nunca que a pesar de la escena más o menos dura que hay que enfrentar a cada momento, en el mismo planeta, y en la misma especie, hay muchos seres a los que vale la pena conocer y con los que compartir camino y aventuras de las que no siempre salen novelas.

Estaba llegando la tardía primavera y mis días de paraíso solitario tocaban a su fin. En unos meses había vuelto a nacer. Tenía el mismo rostro, la misma voz, y la misma apariencia física, pero era un nuevo ser. Ahora tenía equilibrio emocional y mental, y una energía extraordinaria. Había tocado fondo en situaciones dramáticas, pero por suerte seguía vivo, y la lección aprendida no era una teoría, había encarnado la libertad de la depresión, convirtiendo a lo que en otros tiempos fue un inmenso dolor, en un “sin sentido”, un absurdo, una estupidez, aunque para el que se ve atrapado en sus redes es una realidad aplastante, eso lo sabía bien. Incluso en momentos de abandono ocurría el proceso inverso a la depresión, apareciendo una forma mental vigorosa y vibrante que expulsaba al instante el aburrido espejismo, confirmando que “la energía sigue al pensamiento” se cumple en todas las direcciones.

La vida me deparaba momentos difíciles y situaciones agradables, como a todos, pero estaba bien preparado para afrontar lo que fuera. ¿A que podría temer después de sobrevivir al mismísimo infierno?. Cualquier línea de gran sufrimiento interno que logra ser superado, se convierte en una auténtica

bendición, y la mejor forma para aprovechar al máximo el escaso tiempo de que disponemos para vivir en esta encarnación, que dura solo unos años, cuando hay materia para media eternidad.

El camino que seguí para salir de la depresión es aparentemente un tanto inusual, y tal vez solo sea aplicable a algunas personas, pero el fondo del reaprendizaje de captar y vivir la vida, seguramente será similar para casi todos.

¡ Que magnífico invierno!. Me estremecerán para siempre los paseos por la meseta castellana.

Sólo me queda terminar este breve relato expresando el deseo y la esperanza de que todos aquellos seres humanos, compañeros de viaje, atrapados en el valle de la depresión, para que en medio de su dolor mantengan una búsqueda sincera, encuentren el rumbo y la salida, y su particular estilo de conquistar la libertad.

CAPÍTULO 16

La luz y la inmensa paz de nuevo. En estos momentos me resulta difícil de imaginar como se puede llegar a perder la sensación de sentirse bendecido por el sólo hecho de ser hombre, por el solo y simple hecho de estar encarnado como eje de la vida planetaria en un mundo mágico incomprensible, cuya evolución se proyecta hasta el infinito.

Allí estaba la presencia de mi Maestro, irradiando confianza y sabiduría, dispuesto pacientemente a enseñar con un grado de amor que disuelve en la nada el mayor de los problemas.

- Soy consciente del avance de mi pequeño yo en su adaptación a la vida en la tierra. Día a día establezco un mayor dominio sobre las emociones, pero sin embargo no encuentro la forma de liberarme definitivamente de la preocupación, aunque no llegue a ser tan traumática como en otros tiempos.

- La preocupación y la ansiedad constituyen el destino de todo hombre, y no pueden ser ni serán contrarrestadas por ningún factor inferior al Alma. En esta afirmación se encuentra una verdad, pero también hay indicios suficientes como para desarrollar la actitud adecuada y más efectiva para romper el viejo círculo de preocupación, pensamiento incorrecto, creación de emociones indeseables, sufrimiento, y perdida una y otra vez de oportunidad de comprensión.

Nada que produzca dolor al cuerpo emocional tiene importancia. Serán reacciones reconocidas, vividas y toleradas, pero se pueden enfrentar sin permitir que constituyan una limitación, sabiendo que a su debido tiempo morirán por inanición. El desapasionamiento y la valoración de lo esencial evitando lo superfluo, te llevarán a cumplir el deber inmediato, en el camino del medio entre los pares de opuestos. Entonces descubrirás la irrealidad de esas emociones, excesivamente enfocadas en lo material, logrando un mayor equilibrio en tu mundo de sentimientos, y serás testigo de un mayor respeto a ti

mismo, lo que a su vez genera mayor desapego y mayores reservas para afrontar nuevos ajustes.

- Desde un punto de vista mental, comprendo todos estos conceptos, pero no acabo de descubrir la clave para llevarlos a la práctica efectiva.

- La clave reside en lo sencillo: un cierto ritmo, una norma para actuar, sinceridad, espíritu de trabajo y sacrificio, y... sencillez. Ello conduce a ampliar el campo de percepción y a expandir la conciencia, a no desear nada para el yo separado, y a despertar un progresivo sentido de aspiración.

La captación mental y la capacidad de razonar lógica y sensatamente pueden ir a la par del desarrollo de la intuición y de la percepción espiritual. La auténtica comprensión lleva siempre un grado de intuición, con el paso de una idea desde el plano de la intuición al cerebro.

En realidad, la comprensión de una situación, un problema, o un concepto, lleva intrínseca su inmediata puesta en práctica, a pesar de las sensaciones iniciales de que todo continua igual. La valoración sobre que tus comprensiones no se reflejan en la práctica no es del todo correcta. Conviene llevar un diario de comprensiones para darse cuenta de que el progreso existe cuando se realiza un esfuerzo, por pequeño que este sea.

- ¿Cuál es la relación exacta entre la intuición y el Alma?

La intuición es principalmente el desarrollo de la sensibilidad y de la respuesta interna al Alma.

Hemos tratado del Alma siempre en relación a su papel subjetivo detrás de la expresión de los vehículos de la personalidad. Son las ruidosas aclamaciones de esa personalidad las que impiden penetrar a la luz del Alma y lo mantienen en una esclavitud que es peor que la propia muerte del cuerpo físico. La idea mundana de libertad no es más que libertinaje: la libertad de la personalidad para hacer lo que quiere la naturaleza inferior.

En el plano del Alma todos somos iguales, las diferencias están en la capacidad de expresar el Alma en los tres mundos. El arte máximo de la sanación radica en liberar al Alma, ese es el arte de la realización del Ser. Experimentas el Ser cuando vas más allá del pensamiento, al estarse quieto, al detener el movimiento del deseo y descubrir el centro inmóvil del movimiento, el eterno ahora.

Hay muchos caminos para liberar el Alma, pero una serie de ideas relacionadas siempre estarán presentes. Todas nuestras últimas sesiones de estudio han girado sobre esos conceptos, que permiten su expresión desde múltiples aspectos. Quiero incidir ahora en el perdón, en la confianza y en el amor.

El auténtico perdón es la antesala a la libertad y al don de ser perdonado y perdonarse a uno mismo. Perdón, no basado en el espíritu de magnanimidad, sino en el deseo de olvidar el pasado y dar un impulso hacia delante olvidando antiguos odios, viejos errores, juicios, métodos, ignorando las barreras comunes y nuestros instintos separatistas. La confianza más elevada es la que nace de sentir la presencia del Alma, o su vacío, o su ausencia, sobre la base de que no caminamos solos. Estas dos sencillas claves abren el corazón al amor, que no es más que la expresión de la naturaleza de nuestro propio ser, la naturaleza de la realidad. Te hablo del amor en vez de emoción, compasión en vez de conmiseración, comprensión en vez de aprehensión del sufrimiento.

El amor es una maravillosa energía que inunda nuestro universo, y es fácilmente captado cuando nuestros vehículos de respuesta reúnen unas mínimas condiciones de quietud y confianza, y por eso mismo, de fortaleza y equilibrio.

El amor transforma el conocimiento en sabiduría. Hace cesar el odio, porque el odio no cesa por el odio, sino por el amor. No deja tiempo para sentir la soledad, por muy alejados que permanezcamos de otros seres humanos, porque no deja tiempo para pensar en sí mismo en términos del pequeño yo. El amor reconoce la unidad básica de toda creación y permite adquirir la capacidad de permanecer sólo en plena y auténtica unión grupal.

La práctica del amor depura la vida mental, elimina la autoconmiseración, cultiva la alegría por medio de la comprensión, evita dañar a los demás seres, permite rectificar con humildad, y concede la voluntad en la acción.

El amor es espiritual.

La palabra “espiritual”, no pertenece a las iglesias ni a las religiones del mundo, ni tampoco a los grupos de la nueva era. La palabra “espiritual” se refiere a todo efecto del proceso evolutivo cuando impulsa al hombre a un camino de mayor sensibilidad y respuesta, y a una nueva expansión de conciencia. Los descubrimientos de la ciencia, o la realización de un gran trabajo literario o artístico, evidencian un desarrollo espiritual. Espiritualidad es esencialmente el establecimiento de correctas relaciones humanas, la promoción de la buena voluntad, el establecimiento de la verdadera paz en la tierra, como resultado de estas dos expresiones de la Divinidad. Verdaderamente espiritual es lo que relaciona al hombre con el hombre y a este con Dios.

- Me cuesta entender que es realmente Dios. En la España que yo he vivido he visto utilizar esa palabra para nada parecido a esa espiritualidad.

- No debes tener recelos al hablar de Dios, no pienses en los usos indeseables que has visto sobre ese concepto. Trata de que tu mente superior se abstraiga y capte el mundo de la espiritualidad en la medida que le sea posible, que será siempre limitada. Ten en cuenta que vives en la dualidad: a Dios no le puedes alcanzar, y a la forma ya no la amas; desde el plano del tiempo y la forma no puedes alcanzar el plano del Espacio y la Vida. No eres materia y no eres espíritu, estas en el punto intermedio. Debes aceptarlo y aplicar todo lo que te estoy enseñando. Desde luego tienes el libre albedrío para elegir tu camino, nadie puede decidir en tu lugar. En realidad todo lo que hacemos y nos ocurre es fruto de nuestra propia decisión.

Busca el signo de la divinidad en todo. Para ello es preciso aportar un cierto grado de fe, pero no esa creencia tonta e irresponsable en una idea, guru o maestro, al que adorar sin

permitir la propia experiencia. La fe es la sustancia de las cosas esperadas, la evidencia de las cosas no vistas

El mundo espiritual es lo natural. Nace en el mismo instante que experimentas al Ser. No tiene que ver con los mensajes de las muchas religiones o enseñanzas esotéricas, muchos de cuyos conceptos pueden ser o no correctos, sino con la experiencia, la puesta en práctica de la propia realidad, el maravilloso milagro de Ser y Estar, aquí y ahora.

Practica la meditación, que no es otra cosa que establecer contacto con el Alma. La forma como llegues a conseguirlo será fruto de tu propia búsqueda. Mucho hay escrito al respecto a disposición de los hombres. Busca, lee, practica, elige tu camino con mente abierta y actitud de sincero explorador. No aceptes las afirmaciones de nadie sin dejar paso a tu discernimiento intuitivo, no niegues sistemáticamente aquello que no puedes comprobar. No seas devoto de la personalidad propia o ajena, practica una devoción íntegra hacia la humanidad.

Mantén tu mente activa trabajando en lecturas constructivas, en libros simiente, que tu mismo debes elegir con criterio limpio y sencillo. Pregunta con transparencia a tu corazón, aprende a escuchar a la voz interior, que desde luego no se expresa en palabras. Y hazlo con regularidad, la correcta forma de pensar debe ser entrenada, en ello reside la verdadera educación que tendría que tener todo niño desde sus primeros años de vida.

Pase lo que pase, no dejes nunca de amar. Jamas des la espalda a la energía amorosa que inunda este planeta.

Aprovecha estas orientaciones, comprueba por ti mismo si son verdaderas o falsas y toma tus propias decisiones, nadie tiene el derecho de decirte que pensar. Viaja con alegría, ...y que nunca te abandone la luz en tu particular camino a la libertad.