

# Tanshui

El viaje interior

**Primer libro**

MARIBOL SOLE

Libro de autoayuda y para compartir  
de los orígenes del antiguo arte del Tanshui

*Todos los derechos reservados*

## Hoy

Al cabo de dos años, volví al Máster con mi marido. Cuando llegamos a nuestro destino, observé que nada parecía haber cambiado: el ruido, el desorden y el caos eran el telón de fondo de los puestos, las chabolas y las casas con jardín.

Niños descalzos jugaban en medio de la calle y se turnaban para darnos tirones. Estos pequeños asaltos constantes ponían en peligro nuestro ya precario equilibrio, y arrastrar nuestras maletas por la acera se convertía en toda una proeza. Al fin y al cabo, toda aquella animación expresaba su vitalidad, una alegría espontánea pocas veces vista en Occidente.

De pie, apoyado en un mostrador, un hombre fumaba y otro mascaba tabaco, que luego escupía al suelo ante la indiferencia de los transeúntes. Una anciana barría el portal con la espalda doblada en dos; al verla encorvada y polvorienta, me pregunté por qué no se utilizaban escobas en este lugar. Tenía que haber una explicación. Quizá fuera una forma desconocida para nosotros de postrarse y llevar la espiritualidad a las acciones cotidianas o, más sencillamente, una tradición local. Todo esto me fascinaba e intrigaba, pero sobre todo me ayudaba a ver las cosas de otra manera. Cada vez más cansados por el viaje y aturcidos, caminamos por el pueblo, llegando finalmente al hotel. En cuanto nos entregaron las llaves, empezamos a buscar indicaciones para encontrar nuestra habitación. Nos alegró mucho comprobar que estaba en un lugar tranquilo e independiente. Al entrar, tiré la mochila y los zapatos al suelo y me zambullí en la

preciosa cama decorada con pétalos de flores. Tenía la cara bañada en perfume mientras mi corazón se hinchaba de alegría. Estoy en casa, pensé, ¡por fin en casa!

Mientras mi marido se dormía casi de inmediato, yo me levanté con no pocas reticencias para darme una ducha y unirme al Amo.

Al acercarme a la playa vi a lo lejos una silueta que se confundía con el mar resplandeciente. Aceleré el paso. El viento soplaba con fuerza y los rayos del sol se filtraban entre las nubes creando manchas de luz en el agua. Por un momento me quedé literalmente embelesado con aquel paisaje, pero en cuanto me di cuenta, intenté inmediatamente recuperar el contacto visual con el Maestro. Escudriñé su rostro para captar los cambios dejados por el tiempo, pero la serenidad y la calma que transmitía eran inalterables y, de hecho, después de tanto tiempo, quizá incluso mayores.

Ahora tenía más experiencia y, con esta nueva conciencia, comprendería mucho mejor sus enseñanzas (o eso esperaba).

Me acerqué y me di cuenta de que estaba meditando. Aunque sólo estaba a dos metros de Él, parecía tan distante como la Luna. Ese era el efecto que a veces me producía. Sin embargo, alargando una mano, podía tocarle y, ante ese pensamiento, mi corazón se abrió.

Me senté frente a él, ligeramente desplazado a su derecha para no molestarle. También intenté meditar, pero Mi mente, aún llena de caos y cansancio, saltaba de un pensamiento a

otro, de un estado de ánimo a otro. El Maestro levantó una mano y la movió lentamente en el aire.

Desde ese mismo instante, sentí que una ola de quietud me envolvía y barría el flujo de pensamientos y todo mi deseo de comunicarme. En una fracción de segundo pude reconciliarme conmigo misma, volver a casa, regresar a mi interior.

Al cabo de unos minutos, se abrió un gran espacio sobre mi cabeza y me envolvió una maravillosa sensación de paz, calma y abandono.

*"¿Cómo es posible que en Su presencia desaparezca toda ansiedad?"*, pensé con un suspiro. Abrí los ojos un momento y le miré fijamente: Su resplandor inundaba el espacio transmutándolo todo en paz y amor. Bajé la cabeza en señal de reverencia por lo que estaba sintiendo, y poco a poco entré en meditación. *"¿Cómo me gustaría quedarme así para siempre!"*, pensé.

Quién sabe cuánto esfuerzo y cuántas pruebas tuve que pasar todavía para estabilizarme en ese estado.

De repente, su tranquila voz rompió el silencio:

*"Hermana querida, ¿el verdadero amor requiere esfuerzo?"*

Sus ojos se llenaron de intensidad mientras una sonrisa iluminaba su mirada.

*"¿Cómo se puede forzar un proceso natural? ¿Se esfuerza una flor por desprender su aroma? ¿Se esfuerza una planta por dar fruto?"*.

Cerró los ojos unos instantes y cuando volvió a abrirlos su expresión había cambiado. Parecía querer mirar más allá de mi presencia física y me sentí traspasada por su mirada.

*"El maestro es como el árbol. Ahora te sientas aquí con la esperanza de probar el fruto de este árbol. ¿Y esto sería un esfuerzo? Entonces, ¿para ti lo será! Para otros será un placer, un gesto que dará sentido a su camino. Un día ya no te bastará con estar aquí sentado, desearás levantarte, tender una mano y probar el néctar de la felicidad. Cuando lo hayas probado, subirás a la cima, porque eso aún no será suficiente. ¿Será eso también un esfuerzo?"*

Se levantó, recogió su *mala*, se calzó las zapatillas y se fue, yo le seguí con la mirada mientras sentía cómo mi cuerpo inmóvil se hundía en la arena. Desanimado, volví al hotel pensando que quizá las cosas no habían cambiado tanto después de dos años.

## Primer paso

Recordé cuando, hace un par de años, decidí pasar unas largas vacaciones meditando.

El detonante se disparó una mañana tras despertarme de un sueño recurrente; me encontré llorando con un *agujero en el pecho* que no se cerraba. Era la última llamada, pensé. Si iba más lejos, si ignoraba esa llamada una vez más, ¡el vacío me tragaría para siempre! Decidí responder a esa llamada con un valor y una determinación desconocidos para mí, y ese mismo día regresé a casa con una reserva de billete de avión en las manos.

Cuarenta años, buena salud, sin hijos y un marido con el que lo compartía prácticamente todo, tanto humana como espiritualmente. Tenía una profesión independiente y un buen nivel de inglés, además acababa de salir de una larga enfermedad que me había cambiado profundamente, y estando en plena transformación quería dar un capricho a mi alma.

Le expliqué a mi marido que sentía que estaba cerca del verdadero abandono, pero que algo me impedía cruzar el umbral. Era mi camino, mi propia vida, la que me pedía esa ruptura. *"Tal vez allí encuentre una pieza del puzle que me falta. ¡Que así sea! Que así sea, que pueda ir más allá de mis miedos, que pueda superar este bloqueo, este pudor, y que pueda manifestarme para ser por fin quien soy!"*. Comprendió con una mirada que nada me haría desistir y aceptó que viviera esta experiencia sola; con una maleta y mucha determinación partí.

Nada más llegar a la capital, el taxista me advirtió de que un coche con una bomba había explotado recientemente frente al hotel. Buen comienzo", pensé. Aquel incidente provocó desorden y caos, por lo que sufrí retrasos en la recepción a la hora de hacer el check-in.

También necesitaba reservar un coche para el día siguiente y un conductor dispuesto a recorrer muchos kilómetros. Después de esperar muchísimo tiempo a que se registrara un grupo de ingleses, por fin pude recoger las llaves y llegar a mi habitación.

Me tiré en la cama, pero no podía dormir. Así que, para entretenerme hasta la hora de cenar, me fui a la piscina. El cielo estaba plomizo, el aire húmedo y pesado; volví a mi habitación empapado en sudor y, tras una refrescante ducha, encendí la televisión.

"Es la última vez que te miro", pensé; aún no sabía cómo sería mi vida durante más de dos meses sin televisión, libros, música ni ordenadores. Pensé en mi marido y, de repente, vi sus ojos verdes sobre mí: estaban tristes y preocupados.

Le llamé para decirle que había llegado y para tranquilizarle sobre la noticia del atentado que ya habían emitido los telediarios. Él sabía adónde me dirigía y que el lugar era seguro, así que le tranquilicé.

A la mañana siguiente me levanté pronto y salí temprano para llegar a mi destino. Un coche anticuado y muy sucio me esperaba en la puerta del hotel. El conductor apenas masticaba unas palabras en inglés, pero lo más chocante fue ver el estado del asiento donde tendría que viajar con aquel

calor: el cuero que lo cubría originalmente estaba tan desgastado por el uso y el tiempo que una bonita manta de lana moteada se había extendido sobre él y no parecía una buena elección. El pueblo era desconocido y, por desgracia, mi mapa no era lo bastante detallado para ayudarnos, así que avanzamos por ensayo y error.

El olor extraño que percibía, el calor exagerado y el polvo que respiraba a través de las ventanillas bajadas no eran nada comparados con los coches que circulaban por el lado equivocado de la carretera, la lentitud de los carros cargados de mercancías, los animales abandonados en medio de la carretera y las constantes preguntas de dirección a las personas equivocadas.

Al llegar cerca del pueblo, me dejaron en el único hotel de la zona, donde me asignaron una habitación.

La verdadera aventura comenzaría tres días después, allí mismo, en la selva, con los monos saltando de planta en planta, las ardillas robándome el desayuno y las iguanas saciando su sed sin ser molestadas en la piscina.

## Segundo paso

Al día siguiente, por sugerencia de un empleado del hotel, fui al bazar del pueblo. Estaba decidido a encontrar un alojamiento decente y permanente.

El hijo de una anciana había emigrado para buscar trabajo en Kuwait. Había dejado su casa/chabola deshabitada durante más de tres meses y su madre, para completar sus escasos ingresos, me la alquiló por un precio razonable.

Regresé al hotel satisfecho, pero también angustiado al pensar en el baño al aire libre que tendría que utilizar una vez instalado. Tenía poco apetito y esa noche, tras una frugal cena, decidí acostarme temprano para recuperarme del viaje. Pero, por desgracia, no había contado con la banda sonora que me esperaba. Entre las púas de los elefantes y el monzón me levanté varias veces para comprobar la puerta. Oía *golpes*, un sonido que parecía un "*toc-toc*", pero cuando abrí la puerta no vi a nadie. Pensé que era una broma. A la mañana siguiente conté el incidente a un empleado y descubrí para mi sorpresa que se trataba de un pájaro local al que le gustaba divertirse así. Caminaba hacia la playa, cuando de repente oí un gran alboroto y vi un caballo que corría hacia mí. Mientras intentaba racionalmente no alterarme, divisé toda una manada de caballos salvajes galopando en mi dirección.

Presas del pánico, empecé a correr, intentando ponerme a salvo. Jadeando, llegué a un pequeño camino que conducía a un templo. Me apoyé en la verja para recuperar el aliento. Me detuve unos minutos, aún temblando, y mientras tanto vi

a unos veinte niños uniformados y en fila india, probablemente de camino a la escuela. Al otro lado, unas mujeres discutían animadamente delante de un anciano que las observaba. Aunque estaba agitado, al ver a estas personas me tranquilicé. Abrí mi mochila en busca de un pañuelo de papel para secarme la cara, bebí un poco de agua y seguí el camino.

Mis sentidos, más alerta por los acontecimientos que acababan de producirse, me devolvieron sensaciones muy intensas.

Oí un coro de voces melodiosas que acariciaban mis oídos, mientras mis fosas nasales se veían estimuladas por el aroma de las flores con las que algunas muchachas, sentadas sobre esteras de coco, hacían guirnaldas de flores o *maléficas*; continuando la marcha en la dirección que me había fijado, pasé junto a unas cuantas chozas, montones de basura, más chozas y, finalmente, un arroyo. Caminé por él unos cincuenta metros, cuando la vegetación se hizo más escasa y se abrió ante mis ojos un paisaje maravilloso. Enseguida me di cuenta de que no era la playa turística cercana al pueblo. Sin darme cuenta había tomado la dirección contraria y me había perdido. Ahora me encontraba frente a una pequeña cala cerrada a la izquierda por una densa vegetación y a la derecha por montañas que descendían abruptamente hacia el mar. Medio oculta por los arbustos, vi una cabaña que ofrecía a mi vista un atisbo de vida rural; al fondo, un huerto ordenado, ropa tendida entre dos palmeras y una vaca que se paseaba por el interior de la valla. De repente, dos pavos, que tenían toda la pinta de ser los guardianes de la cabaña y sus habitantes, se dirigieron hacia mí de forma amenazadora.

Definitivamente, no me hicieron sentir bienvenido. Los observé mejor: eran muy extraños. Nunca había visto unos tan feos. De hecho, eran tan graciosos que no pude contenerme y solté una carcajada. Fue entonces cuando, con los ojos llenos de lágrimas por la risa, levanté la vista y los vi.

Se paró frente al mar. La brisa agitaba su *dothi blanco*, tan blanco como la espuma de las olas que rompían en la arena del mar.

Movió la mano derecha en el aire, llevándola lenta y oblicuamente, desde la frente hasta el pecho, como si quisiera separar su cuerpo en dos mitades idénticas. Encantada por la gracia de sus movimientos, me quedé observándole hasta que sentí el impulso de ir hacia él. Mientras continuaba sin prisa mi camino en su dirección, mi mochila resbaló de mi hombro y golpeó la valla. El ruido que había causado me hizo sentir como un intruso, aunque él no se volvió. Decidí en silencio marcharme, pero una fuerza misteriosa, ajena a mi decisión, empezó a mover mis pasos. Un pie delante del otro me llevaba literalmente hacia el mar y hacia Él. Ni siquiera me di cuenta de que ya estaba detrás de él cuando, sin darse la vuelta y hablando un buen inglés, me dijo: "*Por fin has llegado, te estaba esperando*". Mi corazón empezó a latir tan deprisa que creí que se me iba a salir del pecho.

Se dio la vuelta y me sentí pequeño, mucho más pequeño que mi metro ochenta. Al principio pensé que se trataba de un error de identidad. En voz baja le pregunté: "*Perdona, ¿nos conocemos?*". Él soltó una carcajada y contestó: "*para tanto tiempo, no tienes excusa para llegar tarde*".

Nos sentamos en el suelo uno frente al otro y hablamos largo y tendido de cosas que no puedo contar por ahora. Sólo puedo decir que la casualidad no existe, y si existiera, ¡la bendeciría el resto de mi vida!

Un par de horas más tarde me pidió que suspendiera la reunión y volviera por la tarde. Me explicó la ruta al pueblo desde su cabaña, pero como temía perderme, le pregunté si podía dibujar un mapa con su ayuda. De vuelta al hotel, me tumbé en la cama estrangulada, no podía dejar de pensar en aquella reunión.

Reflexioné sobre sus palabras y las emociones que se habían despertado en mí. Era todo tan extraño que parecía una alucinación; pero el despertar estaba cerca y ya no podía contener mis emociones, así que lloré. Estaba aturdida y confusa, pero también feliz de empezar a recordar quién era y por qué estaba allí.

Me quedé dormida y, cuando desperté, me alivió pensar que había sido un sueño; aún aturdida, me metí en la ducha y, de repente, me acordé de él, de su mirada profunda y del nombre que utilizaba al dirigirse a mí, y se me erizó la piel. Pero entonces me sentí como una tonta, pensé que me había confundido con otra persona, tal vez con una mujer que le escribía y a la que nunca había visto, ¡debía de ser eso, el misterio estaba desvelado!

"*Iré hoy mismo y se lo diré*", pensé. Pregunté a un asistente quién era aquel hombre. Me miró de reojo y contestó de mala gana que el hombre era un *Satguru*, que era de Cachemira y había elegido vivir en una ermita; también añadió que no era apropiado molestarle. Bueno, ¡menos mal! Me consolé

pensando que no era un lunático ni un embaucador. Era un Maestro iluminado. Me pregunté qué hacía un Maestro iluminado aquí, solo en la jungla. Mi mente empezó a especular: ¿estaría huyendo de una guerra o de alguien? ¿Estaría enfermo? ¿Y si padecía una enfermedad contagiosa? Mientras mis pensamientos se superponían en mi mente, tropecé distraídamente con una rama oculta por las hojas. "¡Ay!", exclamé. Oí una vocecita que salía de algún lugar de mi interior y me decía: "Ves, *pensar mal es malo*."

Sin embargo, quería mantenerme positiva, tranquila y centrada. Respiré hondo y seguí adelante. Cuando volví a alcanzarle, el sol se había ocultado. Estaba sentado en el *tachat* con las piernas cruzadas, las manos en el regazo y los ojos cerrados.

Desde lejos parecía una estatua de sal, inmóvil y orgulloso. Me pregunté cuántos años podría tener: no era viejo, pero tampoco muy joven. Su piel era ligeramente ambarina, sus rasgos regulares, pero lo que más me llamó la atención fueron sus manos: las movía en el aire, ejecutando gestos precisos, lentos y delicados. Le llamé, pero no recibí respuesta; más tarde me di cuenta de que estaba en profunda *meditación*. Decidí esperar a que volviera en sí. La energía era muy fuerte. Sentí tanta fuerza que al principio me costó permanecer sentado a su lado. El corazón también me latía deprisa. Mi mente estaba confusa, llena de dudas y preguntas, preguntas que exigían respuestas. Él percibió mi estado de ánimo, levantó una mano y dijo: "*Todo lo que había que decir ya se ha dicho; no hagas más preguntas y sigue tu camino*".

Me quedé atónito y algo sorprendido, pero cuando volvió a hablarme, sus inspiradas palabras me devolvieron de repente a la tierra. Me miró a los ojos y me dijo: "*Tu corazón será tocado por la Gracia, ¿recuerdas?*"

Fuertes escalofríos empezaron a recorrerme los brazos y los ojos se me llenaron de lágrimas. Seguía sintiendo el mismo vacío que se abría en el centro de mi pecho y afloraban sentimientos tan antiguos como las montañas y el mar. Dolor, alegría, emoción, desesperación, devoción y rebeldía. La mente fue engullida por un eclipse, desapareciendo para dejar paso al corazón. Ésas eran exactamente las palabras con las que terminaba mi sueño recurrente. Me quedé atónita, asombrada y asustada.

"*¿Quién eres?*", pensé, "*¿de dónde eres? ¿Cuál es tu verdadero nombre? ¿Qué quieres de mí? O mejor dicho, ¿qué quiero yo de ti? ¿Por qué estoy en este lugar?*". El Maestro acalló mi mente entregándome una hermosa piedra donde había un grabado dorado. Me dijo: "*Escúchalo.*"

"*¿Escucharla?! ¿Cómo se puede escuchar a una piedra?*", pensé. En ese momento me la entregó, pidiéndome que pusiera la mano sobre ella. Era tan brillante que instintivamente quise tocarla. Puse la palma de la mano izquierda sobre ella y sentí una corriente de energía que me subía por el brazo. También lo intenté con la derecha, pero la sensación que experimenté fue diferente, casi como un hormigueo. "*Hermana querida, las manos son las prolongaciones del corazón y en tus palmas la energía ya no fluye como antes.*"

¿Cómo pudo afirmar tal cosa? ¿Qué sabía de mí? Pensé en todos los cursos que había hecho y ahora venía a decirme

que la energía no fluía por mis palmas. Estaba un poco desconcertada, me sentía como una niña delante de un castillo de arena, indecisa entre darle una patada y salir corriendo o quedarme embelesada admirándolo.

Después, sus palabras fueron tan profundas y completas que volví a mi corazón y comprendí plenamente su significado. Siempre hay algo que aprender pensé, aprovecharé esta oportunidad para seguir el camino del corazón tal y como él lo define.

Me tomaré un descanso de la mente para seguir la sabiduría del corazón y descubrir mi verdad.

*"Es el sentimiento lo que te llevará al discernimiento", me dijo, "pronto sentirás tu conexión y una vez que estés de vuelta en casa comprenderás muchas cosas; por ahora sólo te pido que permanezcas abierto a tu sentimiento y te mantengas cerca de mí. Al principio no debes hacer nada, es en el exceso de hacer y buscar cuando destruyes tu ser. Escucha a tu alma y deja que te hable, sólo así traerás más equilibrio a tu interior. Crea una comunicación entre tu corazón y tu mente a través de tus manos, ellas conocen el lenguaje del corazón y podrán guiarte."*

## Compartir

Coloque la mano izquierda sobre la Active Pad (los zurdos la derecha). Coloque la otra mano a lo largo del costado. Cierre los ojos, relájese y respire normalmente. Déjate llevar y escucha lo que oyes durante un par de minutos. Este tanki purifica los canales de energía, llamados meridianos en la medicina china y nadis en la filosofía india.

Utilízalo a menudo y verás que te ayudará a aligerarte y a ser más consciente de ti mismo y de tu vida. A partir de **ahora anota tus sentimientos en un cuaderno.**

Pruebe también a repetir mentalmente o en voz alta, con la mano extendida, una intención suya como: Me deshago de... la ansiedad, el dolor de cabeza, el insomnio, la inquietud, el hambre nerviosa, la tristeza, etc. Empiece a "sentir" la vibración de ciertas cosas que le perturban y deshágase de ellas. Repítelo una o varias veces al día y anota tus sensaciones en un cuaderno. **La autoobservación es muy importante.**

Al introducir esta técnica de presencia te sorprenderás de lo eficaz que es y de cómo mejora tu estado de agitación y estrés, haciendo que prestes más atención a tus verdaderas necesidades. Imprímelo y guárdalo en tu escritorio o mesilla de noche, en tu bolsillo, bolso y júsallo de vez en cuando!

# Active Pad



## Tercer paso

Al día siguiente llegué muy temprano. Le saludé en su propia lengua y le llamé "Maestro". Pronuncié esa palabra con gran reticencia; en el pasado había tenido malas experiencias con supuestos "maestros", y eso me había convencido cada vez más de seguir mi camino en solitario, huyendo de todo lo que fuera fuerza, disciplina y reglamento.

Lo más importante para mí era encontrar mi propia dimensión con total libertad. Por supuesto, mi forma de actuar me exponía a críticas y juicios, pero más tarde me di cuenta de que era necesario que no me conformara con el comportamiento convencional y que permaneciera abierta y receptiva a lo que recibiría más adelante.

Inmediatamente percibí que algo nos conectaba, ya que él encarnaba el principio de libertad que yo anhelaba: la libertad de ser lo que era, sin condicionamientos ni conformismos.

Inmerso en la naturaleza más salvaje podía ser libre para ser él mismo. Tenía el mar, el sol y la naturaleza. Tenía un pequeño huerto y los árboles ofrecían abundante fruta.

Guardián de la Lengua Sagrada, sabía que había llegado el momento de revelarla. Estos eran los años designados para el despertar y una gran ayuda podría ser dada a través de Tanshui.

A pesar de esa especie de llamada, llevaba mucho tiempo aplazando esta reunión. Pensé con asombro que mi bloqueo era yo. Yo, con mis resistencias y miedos, seguía

bloqueándome a mí misma, a mi vida y a la vida de otras personas que podrían haberse beneficiado de esto. Y decir que me consideraba una persona interiormente libre y que ya llevaba un tiempo en el camino. Me pregunté ¿qué criterio utilizamos para sentirnos evolucionados o involucionados? ¿Qué verdad es verdadera, si sólo lo es para nosotros? Probablemente la verdad, además de cambiar con nosotros, siempre tiene dos caras y hasta que no veamos las dos no podremos comprenderla plenamente.

Le pregunté: "Maestro, ¿por qué me llamas por un nombre que no es el mío?", "*porque ése es tu nombre, tu verdadero nombre*". "¿Y cómo lo sabes?", "*Simplemente lo sé. Igual que sé que no quieres tener un Amo*", añadió riéndose mientras arrancaba la hierba del jardín.

Me preguntaba cómo era posible que supiera lo que yo pensaba, y mientras estaba absorto en mis pensamientos habituales, empecé a sentirme extraño, la cabeza me empezó a dar vueltas, vueltas y más vueltas, me metí en un remolino hasta que me sentí desfallecer. Quizás debido a las fuertes emociones de aquellos días o quizás debido a una repentina bajada de presión, mis piernas cedieron y resbalé en el último escalón de la cabaña de madera. Afortunadamente, mi frente aterrizó en sus sandalias y no me hice daño. Me quedé tumbado en el suelo unos segundos y cuando volví a levantarme sentí que mi cuerpo se expandía: era como si estuviera creciendo tanto que podía sentirme en todas partes. La sensación era como si estuviera en el exterior observándome y todo lo que estaba fuera estuviera dentro de mí. Qué sensación tan extraña, estimulante y nueva; me

sentía ligero y enorme, podía llegar a todas partes, era como si me expandiera poco a poco.

Me sentía feliz, inmensamente feliz, ligera y alegre como nunca lo había estado en mi vida. Sentí que podía asimilarlo y comprenderlo todo y que la conciencia pura se había abierto ante mí.

El universo entero empezó a girar con tanta fuerza que me di cuenta de que me tambaleaba e instintivamente me agarré a su brazo. Él me sostuvo y me ayudó a incorporarme, mientras yo empezaba a reír, reír, reír: ya no podía parar.

Me sentí ebrio, saciado y feliz, sentí que mis ojos se abrían de par en par mientras una alegría imparable me impulsaba a reír sin motivo. Atónito, me encontré mirando al infinito sin mirar a ninguna parte. Me había disuelto, pero al mismo tiempo sentía que existía en todas partes en aquel maravilloso presente, y ahora todo tenía sentido.

Ahora el mar se había convertido por fin en "maaareee", el sol, en "sooolee" y el cielo, Dios mío qué hermoso se veía el cielo desde allí. Lo vi crecer tanto que estaba seguro de que podría dar cabida a todas mis plegarias. Me sentí libre, verdadera y completamente liberada: ¿pero de qué? ¿Quizás de mis propios patrones y condicionamientos? ¿De mis propios miedos? ¿De deseos inútiles?

Caricias divinas revoloteaban a mi alrededor, mientras me daba cuenta de que me volvía cada vez más ligera y me proyectaba en un arco iris de colores, sonidos y luz.

¿Quizás estaba experimentando la dicha?

"Maestro, Maestro ¿qué me está pasando?". - "Has colocado tu frente, tu chakra Ajna, sobre mis sandalias y has recibido Shaktipat".

La energía del despertar, por la Gracia del Maestro, había llegado a mí de esta singular manera. ¡Oh, Dios mío!

Me preguntaba cómo podía haber ocurrido, pero en aquel momento era incapaz de razonar y hacer consideraciones demasiado racionales. Me sentía feliz, aturdido y realizado y sólo quería reír y no pensar en nada.

Hubiera deseado detener el tiempo en ese instante para quedarme así para siempre, inundada de felicidad, llena de dicha y pura alegría. Sabía que era posible, ¡lo sabía! ¡Siempre lo había sabido e incluso lo había anhelado atrayéndolo por fin a mi vida!

Tras años de meditación, por fin me encontraba en un estado en el que la frontera entre el interior y el exterior se difumina, la Gracia invade el ser y todo lo que lo rodea. Todo era perfecto y claro, la sensación de conocimiento que sentía era imposible de describir. Sabía todo lo que quería saber.

Cuando me levanté, comprendió que no estaba en condiciones de volver a casa y que en la oscuridad sería difícil, así que me dijo: '*No puedes volver sola, pasarás la noche aquí y yo dormiré fuera*'. Comimos un poco de arroz y enseguida caí en un sueño profundo y reparador.

A la mañana siguiente me desperté con náuseas. Intenté comer dos galletas y beber el agua que llevaba en la mochila, pero poco después me encontré mal del estómago detrás de un arbusto. Ni siquiera una sombra de él. Le esperé, y más

tarde reapareció con hojas, incienso, leche y miel en las manos. Sonrió y me preguntó si había dormido bien. Le dije que tenía náuseas.

*"Sólo te estás limpiando"*, dijo.

Se puso delante de una mesita y empezó a meditar y a cantar algo. Aquella melodía se convirtió en una nana para mi alma y me dejé llevar por el sonido de su voz. Era muy agradable escucharlo; la energía que desprendía era poderosa y me hacía sentir bien.

Al final de la meditación me entregó una hoja y *vertió prasad* sobre ella; sabía a coco, leche de almendras y miel. Se dio la vuelta y lo devoré de un bocado. Estaba hambriento y no pude resistirme a la vista de aquella succulenta papilla que, con el estómago vacío, ¡se convertía en un regalo del cielo!

Cuando se dio la vuelta se sorprendió de que me lo hubiera engullido todo en pocos segundos y me sentí muy incómodo. Tal vez no era esa la costumbre, y quién sabe qué norma social o religiosa había quebrantado, estaba a punto de comenzar las cavilaciones de rigor, cuando una fuerte ráfaga de viento se llevó las sábanas puestas a secar y parte de la ropa sucia. Empecé a correr bajo un cielo oscuro oscurecido por las nubes. La humedad aumentaba y podía intuir que la lluvia traída por el monzón estaba en camino.

Los monzones hacían pesada la atmósfera y a veces parecía que la oscuridad quería caer sobre la tierra.

Aquel escenario, para un pueblo pequeño como yo, parecía aterrador, casi apocalíptico. Los animales se

inquietaron, emitieron sonidos extraños y, mientras el viento arreciaba, parecían querer huir de un peligro inminente.

En lugar de eso, se sentó tranquilamente en la cabaña a meditar y me pidió que me sentara ante Él. Inexplicablemente ahora, aunque un poco agitado por lo que estaba pasando ahí fuera, me sentía mucho mejor. Me sentía tan ligera y "limpia" que caí espontáneamente en meditación.

No sé cuánto tiempo permanecí en aquel estado de absoluta quietud que me hizo perder la noción del tiempo. Me devolvió a la realidad el chasquido de un beso que alguien depositó sobre mi cabeza. Me di la vuelta, preguntándome quién se había tomado esa libertad. De vez en cuando algún niño hacía travesuras, entraba riendo y se escapaba, o defecaba impunemente en la playa sin que dijera nada. Me volví, pero no vi a nadie.

Molesta por la interrupción, me levanté y me acerqué al arroyo para mojarme la frente. La humedad era tan intensa que mi piel estaba extrañamente hidratada, sobre todo por la mañana. Cuando me desperté, podría haber recogido con una espátula una sustancia aceitosa generada durante la noche por la propia piel. En cambio, en casa, entre el smog y la calefacción, apenas podía abrir los ojos por la mañana de lo secos que estaban, al igual que mi piel.

Otra buena sensación, completamente nueva para mí, era poder respirar por ambas fosas nasales. La alergia que me había perseguido durante años había desaparecido, sentía mis pulmones abiertos y libres; probablemente la ausencia de mi querido gato, a cuyo pelaje era algo alérgico, también había contribuido a mejorar mi situación. Me alegré porque,

afortunadamente, el clima, que pocos amaban, parecía ser adecuado para mí y mejoraba mis dolencias.

Cuando volví con el Maestro, me regañó: "*¿Por qué has dejado de meditar? Siempre tienes que esperar a que yo salga primero de la meditación; aprende a ser más paciente y quédate quieto. Intenta estar más quieto y empieza a escuchar*".

Volví al pueblo un poco desmoralizado y para distraerme me puse a colorear el *mandala* que había copiado en su cabaña. Un triángulo y 15 esferas.

Cuando le pregunté para qué servía, me hizo mirarlo primero con un ojo, luego con el otro y finalmente con los dos. Las sensaciones que sentí fueron diferentes y muy peculiares.

"*Así es como hay que aprender a mirar*", me dijo, "*oye lo que ves y escucha lo que oyes*". En aquel momento, no pude comprender el verdadero significado de sus palabras y pensé que tal vez eran un poco extrañas y descabelladas, pero luego la experiencia me enseñó a apreciar esas enseñanzas tan prácticas que me ayudaron a desarrollar la observación y el discernimiento.

## **Compartir**

El *mandala* ayuda a desarrollar la calma y la paciencia. Coge lápices de colores, siéntate, respira despacio y escucha música relajante. El silencio también es perfecto.

COLOREA AHORA EL MANDALA ELIGIENDO LOS COLORES INSTINTIVAMENTE. Una vez coloreado, observa el *mandala* tapándote un ojo con una mano. Absorbe su

energía durante un minuto y anota en tu cuaderno lo que sientes. Haz lo mismo con el otro ojo y, finalmente, contéplalo con los dos ojos. Mantén tu mandala cerca de ti durante un rato.

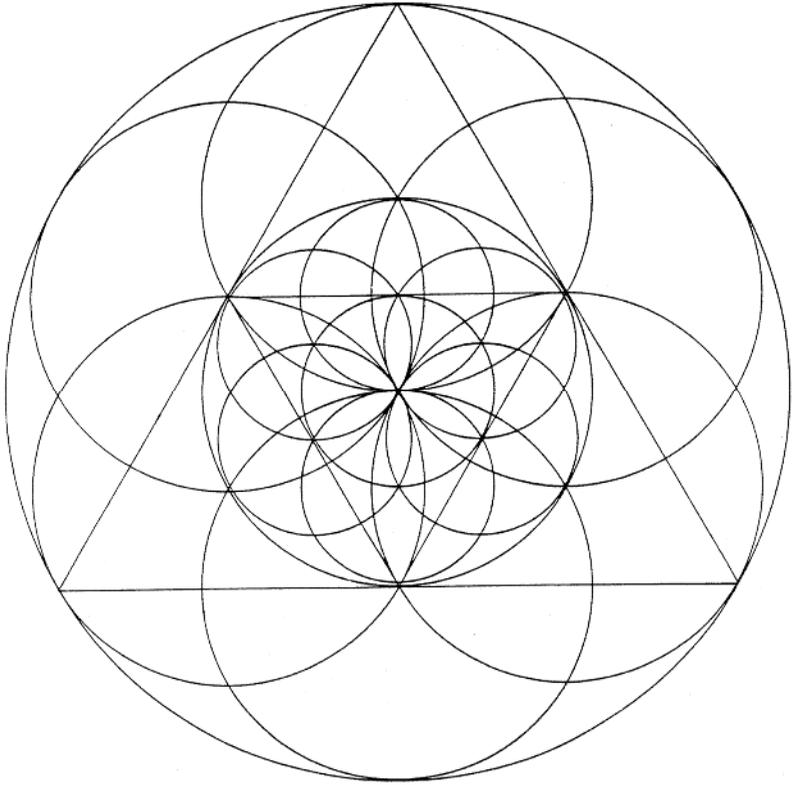
Cuando necesites reequilibrarte, contéplala o apoya la mano sobre ella y "escucha lo que oyes".

*Aprende a escuchar tus sentimientos internos y a vivir más conscientemente en el presente.*

Entrena tus manos para sentir y te darás cuenta de todo el potencial que posees y que aún no has explorado ni desarrollado.

Conocerse mejor a uno mismo y despertar sus talentos aumentará la creatividad, la autoestima y la confianza.

Estas cualidades te servirán para vivir una vida más feliz y plena.



## Cuarto paso

El Maestro alternaba días en los que me hablaba largo y tendido con días de interminables silencios. Ya había aprendido a aceptarlos y a escucharlos.

Su corazón rebosaba paz y alegría, una alegría inmensa, ¡imposible no sentirla! Pero sus ojos estaban a veces tristes y velados por la nostalgia. De vez en cuando repetía: "*Te estoy mostrando el camino. Si tuvieras más fe en la vida y menos resistencia*". En realidad, en aquel momento aún no había aceptado la choza en la que vivía. Dormía en una cama de cuerdas duras como una roca, con un colchón de paja húmeda, tenía un baño al aire libre muy poco relajante y también estaba un poco nervioso porque mis vecinos me habían invitado a cenar y yo, al no conocer las costumbres locales, temía causar mala impresión.

Una tarde, mientras tomaba el té con la vecina, pasó su marido en bicicleta y nos tiró un gran pez casi a los pies. Le dijo que lo cocinara para cenar, gritando que yo también debía estar allí. Tenían dos hijos, un niño y una niña, que me preguntaron al menos una docena de veces: "¿cómo te llamas? ¿de dónde eres?". Por fin llegó la hora de cenar y nos sentamos en el suelo. Como mantel un periódico y, en el centro, un único vaso que contenía una bebida en la que una mosca había decidido ahogarse esa misma noche, ante la total indiferencia de mis compañeros de cena. El pescado, antes de llegar a mi plato, fue inspeccionado, bocado a bocado, por las manos expertas de la señora, que se aseguró de que llegara a mi plato sin espinas. Ella y sus hijos ya habían cenado y se limitaban a mirarme comer, sonrientes. Mezclé el pescado

con el arroz y las verduras y luego me lo metí todo en la boca con la mano, imitando a su marido. Al final de la comida sacó del bolsillo un paquetito del que salió el cigarrillo más corto que había visto en mi vida. Pensé: "¡Qué mono!", pero cuando lo encendió cambié inmediatamente de opinión. Era el olor más apestoso que jamás se había colado en mis fosas nasales. Afortunadamente, la tortura duró poco. Empecé a toser de forma bastante llamativa para hacerle saber que me faltaba oxígeno y finalmente salió, pero sólo para apagar su cigarrillo, pues ya se lo había terminado. Me fui a casa, me di la habitual ducha fría y tras ponerme una camiseta limpia me dormí.

Creo que soñé con la mosca ahogada en el vaso, que hábilmente conseguí no tragarme en toda la cena, ¡ya que a la mañana siguiente bebí directamente de la botella! La lluvia incesante volvió la tierra viscosa y fangosa y yo, obligado a caminar por el barro, me ensucí por todas partes. Zapatillas para tirar, ropa sucia, un paraguas rajado por el viento, el pelo despeinado, a estas alturas parecía un vagabundo. Despreocupado por mi aspecto exterior, metí papel y lápiz en la mochila, porque así me lo había pedido el Maestro, y me puse en marcha. Por el camino me crucé con unos monos. Sin pensarlo, tuve la desafortunada idea de meter la mano en el bolsillo y ¡ups, ahí viene uno más rápido que la luz y me roba mi única cuchara! Grité: "¡Nooo, ven aquí y devuélvemela ahora!", pero ella, quizá enfadada por haber descubierto que no era comestible, golpeó la cuchara contra el suelo gritando y temblando terriblemente. Intenté convencerla de que devolviera la cuchara hablándole en voz baja y con tono persuasivo, pero no pude hacer nada. Me

encontré rodeada de sus amigas que habían venido a echarle una mano y en ese momento me pareció oportuno alejarme rápidamente de aquel grupito.

Cada día una prueba. Pensé en la familia de salamanquesas que vivía entre mis libros, en la cucaracha gigante y voladora que me observaba por la noche desde la pared con sus largas antenas, o en la iguana que, decidida a desafiarme, un día me cortó el paso y levantándose sobre su cola se hizo de repente tan alta como yo.

Sentía que tendría que acostumbrarme, sabía que estaba protegida y que todas estas pruebas me ayudarían a aumentar mi fuerza, mi paciencia y mi valor, y quizá por eso no me rendí.

Aquel día llegué a casa del Maestro empapado, con frío y bastante sucio, con la esperanza de que nos quedáramos dentro, en la cabaña. Ahora, al acercarme a Él, se me erizaron todos los pelos del cuerpo y sentí un agradable frescor que me hizo sentir bien. Le saludé como de costumbre, con las manos juntas sobre la frente. Me miró un momento y empezó con una pregunta extraña: *"Querida hermana, ¿te has librado hoy?"* De momento no entendí y vacilé, tratando de tomarme mi tiempo. Él se me anticipó y preguntó: *"¿cómo está tu intestino?"* "¡Ah, eso! No muy bien por desgracia". Tenía fobia al retrete, y hacía dos días que no iba "por libre". Una araña negra había saltado sobre mi espalda y no había podido relajarme. *"Hoy aprenderás este ejercicio de respiración, y es esencial que tu estómago y tus intestinos estén limpios. Cuando comas, mastica durante mucho tiempo, así harás que tu estómago haga la mitad del*

*trabajo; este consejo fue inestimable para mí en mi juventud, y espero que también te sea útil a ti."*

*"Si el consumo excesivo de arroz le ha hecho contenerse, coma más fruta por la mañana y, después del desayuno, masajéese el vientre. Empiece por el lado izquierdo, dirija la mano hacia abajo con una ligera presión de la palma, ayudándose, si es necesario, con la otra mano". Me enseñó cómo hacerlo: movimientos en diagonal, empezando cada vez desde la parte superior de la cadera.*

*"El Tanshui está vivo y actúa instantáneamente. Se transmite de corazón a corazón, no es necesario utilizar muchas palabras. Ábrete a tu sabiduría, al sentimiento de tu corazón, abandona el miedo: el miedo es un truco del ego". "Siéntate con respeto y devoción y da gracias, uniendo tus manos. Tus vibraciones de alegría y amor volarán alto. Mientras que las de ira, odio o resentimiento se disolverán. El amor puro es la luz más brillante que existe, es el magnetismo que mantiene unido al Universo, y cuando lo experimentes en lo más profundo de ti, erradicarás la oscuridad. El amor se transmite desde el corazón. Aprende a generar amor y gratitud. Vive con gracia y vivirás en el amor. No hay otra forma de llegar a la cima. Cuando hayas aprendido a generar amor dentro de ti, te darás cuenta de que puedes transmitirlo de muchas maneras: a través de tus ojos, tus manos, tus maneras amables, tus pensamientos y palabras, y fluirá de cada parte de ti. El amor puro es un estado de conciencia, es reunirse con el Ki, es la fuente de toda dicha, no es un sentimiento blando; es fuerte y vital, y en la tierra es un reto que hay que superar con cada respiración, permaneciendo centrado y anclado en el presente. Mantén tu corazón abierto y vibrante, y si sientes dolor o tristeza, éstos se alejarán. Hay un punto por encima del corazón desde el que se expulsa el dolor, y si entiendes cómo dejarlo ir y no apegarte a ciertos estados de ánimo del ego, harás que esta limpieza sea fácil.*

Sentí que la respiración era un recurso útil y eficaz para calmarme, desbloquear mi diafragma, purificar mis canales de energía y oxigenar mi cerebro.

## Compartir

Esta respiración purifica el canal energético principal que baja por la columna vertebral y regenera la energía de todo el cuerpo. Sentado en loto, semiloto o en una silla con la cabeza equilibrada, la cara y los hombros relajados, la columna recta pero no rígida, los pies firmemente apoyados en el suelo, proceda con el *pranayama* Om-Ki dividido en tres tiempos: **inhalación - respiración contenida - exhalación**. Durante unos minutos permanezca sentado con las manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba, o apoyadas en el regazo dejando que una acoja instintivamente a la otra, con los pulgares tocándose.



Inhala mientras repites mentalmente el sonido **OM** y visualiza desde el séptimo chakra (cabeza) un haz de luz que desciende por la columna vertebral hasta el ombligo. Mantén el aire inhalado durante unos 3 segundos en el ombligo.

Exhala lentamente mientras repites mentalmente el sonido **KI**, moviendo la energía hacia abajo como si quisieras expulsarla a través del primer chakra (perineo).

Recomiendo realizar al menos doce repeticiones y continuar hasta sentir una agradable sensación de calma y relajación. Practica con disciplina y conciencia también todos los días: antes de meditar, al empezar el día o al dormir para desterrar la ansiedad, el insomnio, la pesadez y la inquietud; obtendrás profundos beneficios.

## Quinto Paso

*"Cuando te sientes a meditar, vuelve la mirada hacia dentro. Siéntate como tu cuerpo se sienta más cómodo, no lo fuerces a adoptar posturas que no te pertenecen o que no forman parte de tu cultura. No me imites. Sé siempre tú mismo, aunque eso signifique contradecirme. No quieras complacerme a mí ni a los demás, pero si realmente no puedes evitarlo, ofrece tu devoción a Dios.*

Llevaba años sentándome en el suelo con las piernas cruzadas, a veces durante horas, y había adquirido esa costumbre. Además, la cabaña no tenía sillas y la mesa era tan baja que no me quedaba otra alternativa.

Comenzó la práctica cantando Om, seguido de *pranayama* y moviendo lentamente las manos en el aire, para terminar en un *mudra* (posición de las manos) delante del pecho. "Sirve para hacer espacio", me dijo, "para liberar el corazón, para generar paz y armonía. A partir de ahora, antes de meditar, practica este *mudra* durante unos minutos. Entra en el espacio del corazón y entrégate a él. A veces no basta toda una vida para completar el florecimiento de todos los *chakras*; sólo mediante la apertura del corazón lo conseguirás".

Aquella mañana, el Maestro me había preparado un desayuno típico. Mientras tomábamos té juntos, me habló del árbol de la vida y de cómo, en su filosofía, "las raíces" eran importantes, y a este respecto me transmitió algunas de las enseñanzas que se encuentran en la práctica de la meditación: "Calma tu mente".

## Compartir

**Mudra del corazón:** el pulgar y el índice de una mano forman un anillo, haz lo mismo con la otra mano, cruza los dos anillos y une los extremos de los tres dedos restantes apuntando hacia arriba. Cierre los ojos, relaje la cara y los hombros. Realice al menos cinco respiraciones.



**Terra Mudra:** Permaneciendo con los ojos cerrados, gira el mudra hacia abajo. Los dedos de las manos están relajados. Relaje también la cara y el cuello y baje los hombros. Realice al menos 5 respiraciones. Respire espontáneamente.



## Sexto paso

El Maestro me informó de que no nos veríamos al día siguiente, así que decidí ir a la ciudad más cercana.

La media hora que pasé en el *tuctuc me puso* los pelos de punta del miedo; ¡mi conductor había decidido viajar en dirección contraria durante unas tres cuartas partes del trayecto!

Recé para que no lloviera y aproveché para ir a un *punto de Internet*. El ratón estaba tan sucio que era imposible poner la mano sobre él; el olor, el olor habitual que ahora me había dado cuenta de que se había convertido en una parte necesaria de mi proceso de aceptación, penetraba en mis fosas nasales con tal intrusividad que no me dejaba más remedio que aceptarlo. Me derrumbé al leer mi correo electrónico. Me sentí abrumada por el deseo de compartir la experiencia que estaba viviendo y de relatar los pasajes más significativos, pero sólo mi marido lo sabía, y sólo él, sabio y comprensivo como era, se dio cuenta de la verdadera razón de mi viaje. A pesar de la nostalgia y el vacío generados por mi ausencia, comprendió que necesitaba pasar por algo insólito y desconocido para encontrar mi equilibrio, y aceptó, a su pesar, que así fuera. Volví a casa un poco melancólica y me di cuenta de que no podía estar con la cabeza en dos sitios distintos al mismo tiempo: eso me generaba conflicto y confusión.

Decidí entonces volver mi atención al presente y al lugar donde me alojaba, dedicándome a las tareas prácticas de limpieza y orden del desorden que me rodeaba. La noche

transcurrió bastante agitada, me desperté varias veces. A la mañana siguiente, cuando llegué al Maestro, vi que tenía un gatito en el regazo. Era negro, con una mancha blanca en la frente.

Me acerqué para verlo mejor: tenía una pata destrozada. Al instante me invadió una profunda tristeza, y mientras el Maestro lo trataba, el gatito salvaje gemía, aceptando a regañadientes sus cuidados. *"Es por su bien", me dijo, "pero él no lo entiende y se rebela. A veces es necesario ser más fuerte que la resistencia de los demás"*.

El gatito intentó escurrirse y acabé sintiéndome mal al ver la carne viva. El Maestro me explicó que el ungüento que le estaba untando en la herida era un ungüento de hierbas que tenía propiedades desinfectantes y se utilizaba para curar heridas.

*"¿Pero qué le ha pasado?"*, pregunté preocupado. *"Por el tipo de herida diría que le mordió un ratón u otro roedor"*, respondió.

Una vez terminado el vendaje, el gatito se deslizó hasta el suelo y se alejó cojeando, quedando libre. El Maestro lo siguió con la mirada y sentí que su corazón acompañaba a la pobre bestia durante un trecho.

Por un momento percibí claramente su amor, algo inmensamente grande y misterioso, pero fue como violar un espacio reservado, como robarle lo que no me pertenecía, lo que no estaba destinado a mí. Esperé a que volviera su corazón, antes de formular la pregunta: *"¿se pondrá bien?"*, *"ése es tu deseo, pero tal vez Dios tenga otros planes para él; uno de ellos era, sin duda, abrir nuestros corazones al amor incondicional"*.

*Con los seres humanos desempeñarás un papel, es la vida la que te lo impone; ése es el juego de la Conciencia. Con los animales tendrás la libertad de ser lo que eres. Es el no fingir lo que nos hace felices".*

Sus palabras me hicieron reflexionar sobre mí misma: cuánta razón tenía. El intercambio de amor que tenía con los animales era maravilloso, me volvía como una niña y me emocionaba tanto al ver ciertos documentales que mi marido se veía obligado a cambiar de canal. Recordé que una noche, unos años antes, mientras preparaba tranquilamente la cena, vi un reportaje sobre los osos. Aquellos pobres animales permanecían encerrados en jaulas durante años, con tubos clavados en la vesícula biliar, de los que goteaba bilis a un recipiente. Las heridas se mantenían abiertas e infectadas durante años. Vivían aprisionados en un espacio tan grande como sus cuerpos. De repente vi sus ojos mirándome desde la pantalla. Ojos desgarrados por el dolor y el sufrimiento: un dolor que, como una ola, me inundó. Cuando subieron el sonido y pude oír también sus gritos de sufrimiento, me sobresalté y me desplomé al suelo.

Recuerdo que aún sostenía una cuchara de madera cuando caí de rodillas al suelo, rompiendo a llorar. Seguí llorando durante casi una hora, hasta que sentí que el dolor me desgarraba el pecho. Cuando mi marido regresó, al verme en ese estado, pensó que había ocurrido algo terrible.

En cuanto me recuperé le dije: '*Tengo que ir a China*'.

Le conté la historia y trató de convencerme de que no soportaría esa experiencia traumática porque los animales eran mi talón de Aquiles y que sufriría demasiado. Estaba definitivamente destinada a otra cosa. Comprendí el

significado del discurso que me dio, pero durante días y noches sólo pensé en aquellas imágenes de dolor y aquellos gritos desgarradores; más tarde me alegró saber que algo se movía para contrarrestar aquella horrible práctica.

Por ello renuncié, con gran pesar, a esa batalla que sin duda emprenderían otras personas sensibles al problema; y decidí que ayudar a la gente a "sentir" su energía y la calidad de sus acciones, buenas o malas, también les haría tomar conciencia de lo evolucionados que son los animales y de que hay que respetarlos. Los animales están hechos para ayudarnos a nosotros y al planeta a evolucionar. Sus almas y sus corazones son más puros que los nuestros. Y te das cuenta de ello cuando miras a los ojos a un hombre y a un perro: ¿cuál tiene una mirada más amorosa? La respuesta es tuya.

El Maestro me dejó hacer mi viaje por los recuerdos y comprendió por mi expresión que no se trataba de unas "vacaciones felices"; esperó unos minutos y luego decidió que meditaríamos sobre el amor incondicional y la conciencia del Corazón.

Poco a poco entré en un estado de particular quietud y me di cuenta de que Su presencia me ayudaba a permanecer allí. También había aprendido a escuchar Sus silencios, a sumergirme en la profunda sabiduría de Sus palabras, a percibir incluso con los ojos cerrados cuando Sus manos se movían por el aire dibujando Tanshui y generando estados de profunda calma interior.

Aprendí a captar las expresiones cambiantes de su rostro. A veces leía allí un atisbo de desaprobación hacia mi

impetuosidad, otras de ánimo para continuar con las preguntas, otras para dejar de hacerlas. Poco a poco, empecé a sentir los cambios en los flujos de energía y a percibir la verdad que, como agua clara, fluía a través de Él, y me sentía inmensamente agradecido y feliz de saciar mi sed. Cuando le preguntaba: "*Maestro, ¿qué puedo hacer?*", Él me respondía: "*Escucha tu verdadera naturaleza, sigue practicando y permanece cerca de mí*". Me sentía tan bien en Su energía que, ciertamente, no era un sacrificio permanecer cerca de Él, pero como no podía llevármelo conmigo, intenté comprender cómo acceder a ese estado, (ya que se suponía que era nuestra condición natural), y cómo compartir este bienestar con los demás.

A veces, cuando cerraba los ojos, percibía un zumbido, un sonido que indicaba la intensidad de la energía que fluía en aquel momento; otras, mi caja torácica parecía abrirse y mi corazón latía tan deprisa que pensaba: "¡Oh, Dios, ahora voy a morir! Sonreía sabiendo que todo eso eran pasos necesarios en el proceso de purificación por el que estaba pasando. Las formas Tanshui aliviaban este tipo de sufrimiento y, una vez en casa, me ayudarían enormemente.

Un día cogió una ramita traída del mar y dibujó un *tanki* en la arena. Me pidió que lo observara bien y lo memorizara. Luego me tocó el centro de la palma de la mano y dibujó algo que, evidentemente, yo no podía ver, pero que percibía a nivel interior. Me dijo: "Querida hermana, ya estás preparada para dar tu primer paso. Dibuja este *tanki*". Obedecí e hice lo que le había visto hacer innumerables veces. Poco a poco sentí una sensación de expansión, apertura y paz. Era una increíble oleada de amor.

Todo lo que tuve que hacer fue dibujar ese *tanki* en la palma de mi mano izquierda y dejar que actuara entre mis manos entrelazadas para llevarme a un estado de satisfacción y plenitud. Podría decir que era mejor que una copa de vino, ir de compras y mucho más ;-)

*"Hubo un tiempo en que sólo los elegidos tenían acceso al Tanshui, por eso te recomiendo que lo utilices con respeto y devoción. Te lo daré poco a poco, aunque siento tu impaciencia, pero no lo engullirás como el prasad. Lo tomarás poco a poco, porque provocará muchas transformaciones en ti. Te gustaría tenerlo todo enseguida, ésa es la mentalidad occidental, pero tragar el alimento de toda una vida en pocos días sólo te enfermaría. Da un paso a la vez, como está escrito, aprende a hacerlo, absorbe e integra todo lo que recibes de mí, para que pueda seguir dándote con toda serenidad, sabiendo que tu fe y tu confianza también crecen, no sólo tus conocimientos. Abre tu corazón, abre más tu corazón, y muéstrame que realmente quieres mejorar, que quieres ir más allá de tus pensamientos recurrentes, de tus juicios, de tus limitaciones mentales y de tus miedos".*

*"Querida hermana, profundiza en ti misma, expande tu sentimiento, y más tarde empezarás a ver lo que realmente eres. Esto requiere voluntad y determinación, y dejar ir lo que causa dolor y sufrimiento en tí".*

Os pido, como se me pidió a mí, que os despojéis de vuestras ideas preconcebidas, que permanezcáis todo lo que podáis en vuestro corazón, y que permanezcáis abiertos a vosotros mismos y a lo que sentís. Comparto este regalo con amor, respeto y gratitud con aquellos que buscan calma, paz y serenidad, y acepto la resistencia y el juicio de todos los

demás; después de todo, hemos estado resistiendo y juzgando todo el tiempo, ¡no será nada nuevo!

Un *tanki* o pictograma es comparable al dibujo de un corazón, es universalmente reconocido, aunque tendrá un nombre diferente en cada país, seguirá siendo un corazón para todos.

Su significado está ligado a su forma y no al nombre que le hayamos dado, sino sobre todo a lo que "sentimos", una especie de descodificación interna, que será sólo nuestra, única e irrepetible, pero lo más emocionante es que cambiará con nosotros día a día 😊 .

Si estamos más serenos, podemos activar más rápidamente todos los procesos internos de autorreparación y curación y, por tanto, sentirnos mejor. Todo lo que existe en el universo emite ondas, energía y vibración; las frecuencias de vibración se expresan matemática y geoméricamente. Cada número o forma representa un principio de la Ley Universal. Si hace cincuenta años alguien nos hubiera dicho que podíamos hablar por teléfono en un tren en marcha nos habríamos reído. El teléfono estaba sujeto a un cable o a una pared. Sin embargo, hoy en día, con los teléfonos móviles, esto es normal.

Antes de emitir un juicio, debemos pensarlo detenidamente, a veces es sólo cuestión de tiempo.

## **Compartir**

Observe el *tanki* durante unos instantes y escuche sus sentimientos. Armonízate con él, imagina que es una llave

que abre una puerta en el centro de tu pecho. Respire lentamente y sienta todo el amor que hay en su interior. Dibújelo sobre la palma de la mano izquierda sin tocarla y luego junte las palmas. Utiliza toda la mano como si fuera un pincel y el aire un lienzo, de izquierda a derecha y de arriba abajo. Cierra los ojos y entrégate a la energía.

## AMOR



¿Por qué utilizar Love?  
Porque muchos de nosotros no sabemos  
Amor puro, aunque sea eso  
que buscamos toda la vida.  
Es la clave de la realización  
y la plena realización.  
El amor nos ayuda a experimentarlo  
y sentirlo. A veces  
al instante.

## Séptimo Paso

Ahora, cuando me sentaba a meditar, sentía que el espacio del pecho se abría y que la energía fluía copiosamente, pero no sentía la energía del ombligo hacia abajo y en las piernas con la misma intensidad. No entendía por qué no podía abandonarme por completo. Durante unos días, este problema se convirtió en mi preocupación. El Maestro me dijo que pensar en hacer algo no era lo mismo que hacerlo realmente.

Tal vez por eso, una mañana me cogió inesperadamente el pie izquierdo y empezó a masajearlo. Su delicadeza me sorprendió. Hizo lo mismo con el otro pie y luego me sugirió que fuera a ver a una mujer del pueblo que era muy experta en masajes con aceite. Ella podría ayudarme a soltar el control que tenía sobre mi cuerpo y a estar más en contacto con mi físico. También me dio una esterilla con un nuevo *tanki* (fue un verdadero activador) para ayudarme a mejorar mi conexión a tierra, la calidad de la meditación y a desarrollar más creatividad y concentración.

Esta nueva e ingeniosa forma me permitió mantener viva la energía de la Lengua Sagrada incluso cuando volví a casa. Aprendí a pintar lo que yo llamaba Zen Mat. Además, siempre guardé conmigo los *tanki* originales del Maestro, pensando que algún día tal vez los compartiría con otras personas.

Comprendí que los caminos que había recorrido en años anteriores me habían preparado también para esto y que debía compartir lo que había aprendido a través de una nueva forma de estar bien.

## Octavo paso

Esa noche también transcurrió de forma muy agitada. Soñé intensamente. En particular recuerdo muy claramente, como si fuera real, las escenas de una horrible pesadilla. Vi a una multitud de personas en una playa y luego a una mujer con tres hombres que me perseguían. Consiguieron atraparme y me ataron a una silla; vi cómo la mujer me vertía aceite hirviendo por la garganta, quería gritar, pero no podía. Recuerdo que me desperté repentinamente del susto y tuve la clara sensación de no poder respirar. Cuando me tranquilicé, decidí, muy racionalmente, que no era más que un sueño y que tenía que dejarlo pasar. Pero reconozco que no fue una tarea fácil.

Por la mañana le conté al Maestro lo que había pasado. Me dijo que durante la noche liberamos parte de nuestro karma y otros procesos mentales.

A veces nos despertamos disgustados porque no lo hemos conseguido y otras veces lo revivimos en la realidad porque sentimos que es una lección útil para nosotros.

Cuando sentimos angustia, amargura o pena al despertar, es posible que hayamos conseguido liberar el dolor que nos oprimía, o que no lo hayamos conseguido (¿quién sabe?). Lo único que sé es que si me hubiera despertado más descansado, probablemente habría estado más presente y centrado, mi tensión arterial un poco más alta y, a pesar del gran calor, me habría sentido más vital. Practicamos ejercicios respiratorios y físicos durante aproximadamente una hora; al no tener reloj nunca fui consciente del tiempo

real. A veces se dilataba y otras parecía pasar volando en un instante.

"Maestro, a menudo me habla de pasos, pero ¿a qué se refiere exactamente con este término?", le pregunté.

"Eso es lo que se *hace unas veces y otras no*"; le miré con una mueca enigmática, pero él continuó: "*cada uno de nosotros tiene que dar pasos que se sumarán a los dados en encarnaciones anteriores. Esto es lo que queréis decir en Occidente cuando decís que el alma es eterna, en realidad el camino es muy largo*".

"No hay nada abstracto, todo es mucho más real y preciso de lo que crees". Al no tener ninguna referencia, no pude expresar mi desacuerdo.

Luego, adoptando una expresión grave, añadió: "*sólo los inconscientes están convencidos de que no tienen tarea ni pasos que dar en su camino*". Había una gran confusión en mi cabeza.

Era agotador adentrarse en sus enseñanzas; no sé de dónde saqué el valor para preguntarle: "*¿es posible saber en qué punto de mi camino me encuentro?*", Él me respondió: "*a su debido tiempo lo sabrás. Ahora trabaja en tus frecuencias, llévalas hacia arriba para que lo superior pueda entrar en ti para darte salud, amor y alegría*".

Poco después sirvió agua de una vinagrera de cristal que descansaba sobre un tronco de árbol que hacía las veces de mesita, me la ofreció y volvió a colocar la vinagrera con cuidado. No hice preguntas, pero debo admitir que un gesto tan preciso me intrigó sobremanera.

Después de la meditación, me pidió que fuera a la fuente a llenar la alcuza.

Cuando la levanté me di cuenta de que había una decoración tallada en el tronco donde estaba apoyada. Cuando volví a colocarlo exactamente donde estaba antes, me explicó lo importante que era el agua y que nuestro cuerpo está compuesto en gran parte de agua y cómo Tanshui podía ayudarnos a través de este vehículo específico.

## **Compartir**

Para elevar nuestro nivel de energía, es esencial desprendernos de todo lo que nos pesa.

Aquí me gustaría hacer una observación, y es que el agua de hoy es la misma agua de la prehistoria. Mucha información como el miedo, la ansiedad, la agitación proviene del pasado, especialmente de ese periodo un tanto oscuro que llamamos Edad Media.

Si es cierto que el agua tiene memoria, significa que nosotros también introducimos a diario en nuestro cuerpo estos rastros de información, que bajan nuestras frecuencias y nuestra conciencia junto con el cloro.

Ciertamente, nuestro organismo es capaz de transformar cualquier cosa, pero ¿por qué no ayudarlo mediante un gesto cotidiano que no cuesta nada? ¿Algo que tiene la ventaja de ser gratuito y purificador?

Cuanto más elevemos nuestras frecuencias, incluso a través de emociones y pensamientos positivos, más percibiremos la energía de las personas, los lugares, las plantas y la naturaleza; desarrollaremos el discernimiento, que no tiene nada que ver con el juicio mental.

El discernimiento es la linterna que ilumina nuestro camino. Si hay poco o ningún discernimiento, es como caminar en la oscuridad, y con la linterna apagada, necesitaremos preguntar constantemente a los demás, avanzando muy lentamente y siempre con el temor de equivocarnos. En cambio, la observación y la neutralidad ante los acontecimientos nos mantendrán centrados y lúcidos en cualquier situación.

## **Instrucciones**

Coloca un vaso de fondo plano o una botella de agua de cristal o plástico (incluso cerrada) sobre el *tanki* y déjalo durante veinte minutos si es un vaso y al menos seis horas o una noche entera si es una botella. Este *tanki* tiene una frecuencia vibratoria muy alta (comprobada por un amigo), nos apoya en el proceso evolutivo y puede ser utilizado por todos: niños, animales y plantas. Este *tanki* neutraliza la información antigua y hace que el agua vuelva a vibrar con su energía original. Conservado en el frigorífico, tiene una vida útil de unos 25 días. Manténgalo alejado de fuentes de calor y de la luz directa.

Posología: de tres vasos a una botella al día.

Fotocopia el *tanki*, colócalo en una carpeta de plástico para evitar que se estropee con las salpicaduras al colocarlo bajo el vaso o la botella.

Utilízalo en casa o en la oficina y describe en un cuaderno los efectos que notas en ti

# Agua de alta frecuencia



## Noveno paso

Al atardecer, el sol embadurnó el horizonte de mermelada de fresa y miel y yo, cada vez más hambrienta de ese fantástico alimento para el alma, permanecí inmóvil y embelesada contemplando el infinito. La luz entró en mí y me abandoné a esta nueva relación con el día.

Por fin estaba experimentando el abandono.

Sentí que la paz, la calma y la gratitud aumentaban lentamente. Caí en una meditación espontánea y el tiempo pareció detenerse; pasó sobre mí como el soplo del viento acariciando mi cabello, mientras el mar continuaba su movimiento perpetuo, sin dejar de ir de un lado a otro, de un lado a otro, de un lado a otro.

Jadeé ante la voz del Maestro, que me devolvió bruscamente a la realidad: "*¡meditar es medicar y curar el alma!*", dijo, y pensé: "*con todas las puñaladas que le damos, realmente se merece un poco de paz*". Se sentó a mi lado y me hizo la pregunta trampa de siempre: "*¿sabes cuál es la principal actividad del ser humano?*", le contesté de improviso: "*¿preocuparse?*", "*no, ¡escapar de la propia alma! Esta es la causa principal de lo que ustedes llaman estrés. Esta actividad es muy estresante para el hombre*", "*¿y sabes por qué escapas?*". Cuando empezó a hacer eso, me recordó las preguntas para las que no me había preparado. Me agarraba a un clavo ardiendo para dar las respuestas correctas, esperando el tema de mi elección. Intenté mirar a mi alrededor, pero como no había nadie que me incitara, mejor me callaba y escuchaba. "*Entregar el alma es iniciar un camino de toma de conciencia llamado despertar. Este camino, al desafiarnos*

*constantemente, pone de relieve nuestro comportamiento, mostrándonos cómo reaccionamos ante los acontecimientos. Vigilar y observar constantemente nuestras "malas tendencias" nos llevará a reevaluar algunas actitudes y a desvalorizar otras."*

*"Todo esto sirve para recordarnos nuestra tarea y quiénes somos realmente. La meditación nos apoyará en este proceso al revelarnos de dónde proceden realmente nuestros pensamientos. Será la clave para adentrarnos en nosotros mismos, y nos permitirá entrar en contacto con nuestro interior, y con la práctica constante progresaremos".*

*"Cuando dices estoy cansado, estoy triste, te identificas con ese pensamiento y te vuelves cansado y triste: pero ¿quién lo está pensando? ¿Quién piensa tus pensamientos?". Me sentí confusa y, como si temiera caerme en cualquier momento, empecé a buscar un asidero al que agarrarme. Llevaba días trabajando para dejar ir el estrés y todo lo que ya no me servía y, al mismo tiempo, permitir que mi alma emergiera para indicarme la dirección correcta. Este, según el Maestro, era uno de los principales conflictos del hombre y consistía en elegir entre "el corazón diciendo sí al alma" o "seguir el miedo y decir no al verdadero camino".*

Quizás soltarme me permitiría escuchar la voz de mi alma y transformar mi vida equilibrando cuerpo, mente y espíritu, construyendo así una personalidad más sana. Absorto en mis pensamientos, no me di cuenta de que el Maestro estaba sentado frente a un gran *dibujo* que entretanto había trazado en la arena. Cogí el bloc y lo copié. Me dijo que lo mirara, luego que cerrara los ojos y me abandonara a la meditación. La energía pura de Tanshui fue acogida con entusiasmo por mi alma, ¡que por fin podía sentir cómo se

regocijaba y se expandía! En aquella misteriosa comunicación estaba contenido el secreto para llegar gradualmente a la calma y la dicha, y yo anhelaba con todo mi ser volver a experimentarlo y mantenerlo vivo dentro de mí; por eso me entregué a la experiencia con confianza.

## Compartir

Observe este *tanki*. Mantenga los hombros, la cara y el cuello relajados. Si estás agitado, repítete mentalmente varias veces mientras exhalas: relájate. Puedes imprimir el tanki y colocar tu mano sobre él para soltarte o colocarlo donde tengas tensión. La relajación te ayudará a alcanzar un estado de mayor bienestar y entrega. La entrega es un paso necesario para librarse de la ansiedad y regenerarse.

## Relájese



La meditación fue muy agradable e intuí que la Relajación me ayudaría mucho. A menudo el Maestro me explicaba que todo lo que necesitamos para ser felices existe dentro de nosotros, pero ha quedado sepultado por una montaña de miedos, patrones y condicionamientos. Era como si me dijera: *"coge esta pala y retira los escombros que te ahogan y luego desempolva y pule lo que encuentres"*.

Sentí que con Relax el proceso de pensamiento no se detenía por completo, pero ya no me engullía.

Ya no prestaba atención a mi mente, porque el bienestar sensorial que sentía me mantenía en el cuerpo y en el presente, me sentía inmersa en una serenidad y un placer tan intensos que no quería perderme ni un ápice de ellos. Me di cuenta de que lo más probable es que este nuevo nivel de conciencia mía me impidiera generar pensamientos innecesarios.

El Maestro me sonrió y me preguntó: *"¿Cómo ha ido?"*.

"Maestro, estaba tan bien que mis funciones tuvieron que paralizarse para poder escuchar".

*"¡Bien! Así es como tendrás que permanecer durante un tiempo: estabilizado y quieto dentro de ti mismo. Detendrás este flujo continuo de preguntas y empezarás a buscar tus respuestas hasta que tú mismo te conviertas en la RESPUESTA. Vuelve a verme mañana al atardecer, después de haber practicado la meditación durante mucho tiempo."*

## Décimo Paso

Volví a casa y después de ocuparme de algunas tareas, puse en orden mis notas. Debía traducirlas del inglés al italiano y ponerlas en orden cronológico, pero al ser desordenada me resistí como siempre y encontré mil maneras de escapar a esa tediosa tarea.

Me volví hacia el Universo y le pedí: "Ayúdame a entrar en la frecuencia de la paz, ¡esa misma paz que he sentido hoy! Cerré los ojos y mis manos adoptaron un *mudra* espontáneo.

Permanecí inmóvil y sin expectativas, como cuando cambiamos de emisora de radio y pasamos de un canal a otro. Si la música es de nuestro agrado escuchamos y nos dejamos llevar, de lo contrario cambiamos de canal. Así que, del mismo modo, busqué la emisora adecuada dentro de mí y, al cabo de unos minutos, sentí que me empujaban hacia arriba. Era como tener una aspiradora encima de la cabeza. ¡Qué gran sensación!

Y pensar que, quizás porque no había tenido mucha suerte antes, siempre había rechazado la idea de tener un Maestro. Dos experiencias negativas en el pasado me habían hecho desconfiar y me habían inculcado un sentimiento de rechazo hacia los llamados maestros o gurús.

Mi alma rebelde rehuía cualquier imposición, dogma o norma, y cuando olía a secta, sumisión o coacción, salía corriendo. Gracias a mi intuición podía percibir las intenciones que movían a las personas, podía leer en su interior, ahora tenía que leer en mi interior, y quién sabe por qué, no lo hacía tan bien.

Al atardecer me dirigí de nuevo al Maestro, que me recibió con una gran sonrisa y *un mala* en las manos.

"*¡Esto es para ti!*", dijo llevándoselo a la frente y luego al corazón. Me lo entregó de la misma manera que un niño te ofrece su juguete más bonito. Me di cuenta de que me temblaban las manos, como quien sabe que, a partir de ese mismo momento, su vida cambiará.

"*Hermana querida, ¿qué te pasa?*", le contesté que estaba muy sorprendida y que apreciaba su gesto y se lo agradecía. "*Lo elegí especialmente para ti, así que por favor acéptalo*".

Mi corazón se llenó de alegría y mis ojos se llenaron de lágrimas, me incliné juntando las manos sobre la frente en señal de respeto y gratitud. Me levantó la cabeza y anunció que era el momento de darme el mantra y mi *tanki* personal.

"*Querida hermana, hoy será un día especial para ti; guardarás el recuerdo de este momento en tu corazón durante mucho tiempo. La transmisión del Mantra del maestro a la alumna marca un paso importante en el camino de ambos. Hoy meditaremos y después estarás preparada*".

Al oír esas palabras mi corazón voló hacia arriba y junto con él mi mirada se perdió en el cielo azul. De repente vi una luz deslumbrante. Un enorme rayo de luz blanca se refractó como un relámpago sobre el agua.

Me invadió una oleada de auténtica felicidad. "¡Ese es mi mantra! - pensé- Es un rayo enviado desde la Gran Luz, es un canal de conexión, puedo sentirlo. He recibido el mensaje, ¡estoy preparado! Dejaré que suceda, para mí y a través de mí". Mientras tanto, el Maestro se arrodilló para rezar ante su

altar y me acercó. Cantó algo y, tras un breve momento de recogimiento, se acercó, me apartó el pelo de la cara y me susurró algo al oído tres veces. La experiencia fue conmovedora y muy emotiva.

Me sentí envuelto por aquel sonido como en un abrazo invisible, acunado y protegido por un amor paternal que me infundía seguridad y apoyo. Me quedaría así mucho más tiempo del que estuve. Cuando el Maestro se marchó, tuve la misma sensación de vacío que cuando uno está a punto de caerse repentinamente de la cama. Oleadas de escalofríos recorrieron mi piel mientras me envolvía un intenso aroma a sándalo y rosa. Me preguntaba cómo podría algún día contar o explicar todo esto, pero sobre todo, cómo podría compartir la maravilla de unos instantes.

Un mantra es una combinación de sílabas sagradas que forman un núcleo de energía; la raíz "man", significa pensar; el sufijo "tra", significa proteger o liberar.

Mi *tanki* estaba escrito en una tarjeta enrollada que, una vez en casa, me tatué en el brazo derecho para tenerla siempre conmigo. Fue una ayuda y un apoyo en tiempos oscuros, un regalo que siempre guardaría en mi corazón.

Pensé que no siempre somos capaces de acoger los dones del Universo porque los miedos, las proyecciones o los viejos traumas desencadenan mecanismos de autosabotaje. Muchas personas dicen que quieren estar bien, pero hablan constantemente de enfermedad y dolor, con lo que siguen alimentando el malestar. Por eso es necesario distraerse y hacer limpieza mental, observar y seleccionar los pensamientos, sustituir los negativos por positivos y aportar

más optimismo. Permanecer en un estado negativo durante mucho tiempo nos llevará inevitablemente a agobiar nuestra vida y a meternos en un círculo vicioso del que luego es difícil salir.

Deberíamos aprender a ventilar nuestras habitaciones interiores y hacer circular más energía positiva, como tener una afición, un deporte o un propósito que nos haga sentir bien.

## Undécimo Paso

Llevaba unos días que a pesar de esforzarme, conseguía el efecto contrario.

Por ejemplo, una tarde el Maestro me pidió que fuera al mercado a comprar algunas cosas con nombres abstrusos. Con la intención de causar una buena impresión, partí con gran determinación hacia los puestos, pero me perdí en el caos de compradores, perfumes, colores y objetos de lo más dispares y, algo confuso, regresé al Maestro con sólo algunos de los productos que me había encargado y otros completamente distintos.

Su reacción me sorprendió un poco porque me atacó diciéndome que no escuchaba, que no estaba centrado: *"¡nunca te mantienes en tu posición!"*.

Añadió que sólo pensaba en mí y terminó con una expresión que me dolió mucho, en italiano suena como *"¡cerebro de pollo!"*

En un arrebato de rebeldía, tiré al suelo el envoltorio que contenía las compras que acababa de hacer y salí corriendo sollozando y gritando: *"¡Basta!"*.

Cuando llegué a casa, empecé a caminar de un lado a otro energicamente, para aliviar la tensión. Estaba enfadada, molesta, exasperada por sus actitudes y no me gustaba nada estar en ese estado. Sentía que había vuelto a la etapa inicial y que todos los pasos que había dado hasta ese momento se habían anulado. Sin embargo, sabía que estaba comprometida, no hacía más que escuchar y hacer lo que se

me pedía; ¿por qué entonces me trataba así? ¡Realmente no me lo merecía! Me fui a la cama y reflexioné sobre lo sucedido. Me salté la cena y me puse a escribir, mientras la música de fondo me hacía compañía.

Absorto en mis pensamientos como estaba, no me di cuenta de que la música que venía de fuera no pertenecía a una radio. Sólo al cabo de un rato me di cuenta de que aquella melodiosa voz era la de un cantante callejero.

Interesado e intrigado, decidí salir a ver a quién pertenecía aquella suave voz. Al acercarme al montón de gente que se había formado frente a los músicos, sentí una fuerte emoción. Había algo sagrado en aquella música y en aquella voz.

Me di cuenta de que algunas lágrimas corrían por mi rostro. Literalmente embelesado por aquella inspirada canción, me aparté, semioculto por un árbol y escuchando mis emociones, sentí que la vibración de aquel sonido entraba en mí. Se propagó hasta los pliegues más íntimos de mí misma y se convirtió en alimento para mi alma. Aquella canción iba más allá de todos los gestos y las palabras, una sinfonía en la que mis células empezaron a moverse y a bailar a medida que el dolor se iba. Mientras me limpiaba la cara con la manga de mi *panjabi*, un hombre se acercó y se dirigió a mí. "*¿Señora?*" Retrocedí instintivamente, pero luego respondí: "*¿Sí, por favor?*". Me dijo que el grupo de músicos eran invidentes y que estaban recaudando dinero para una intervención. Todavía un poco aturdida, me acerqué para asegurarme de que realmente entendía las palabras del hombre. Una vez frente al grupo, me di cuenta, por la

expresión de sus rostros, de que sus almas parecían estar en otra parte, lejos y literalmente inmersas en el mundo del sonido. Sin demora, metí las manos en los bolsillos, cogí todo el contenido y lo vertí en la cesta. Sin embargo, mi gesto instintivo llamó la atención de los presentes, así que, con gran pesar, tuve que marcharme al cabo de unos minutos. Me fui a casa con la esperanza de dormir y de que me esperara un día mejor que el que acababa de pasar.

A la mañana siguiente me armé de valor y decidí ir a pedir aclaraciones al Maestro sobre algunos de sus comportamientos hacia mí. Seguí adelante, paso a paso, pensando que yo también debía hacer oír mi voz por una vez.

Cuando llegué, un hombre sin camiseta estaba de pie ante él con un ladrillo en la mano. Me mantuve a distancia para no ser visto, pero lo bastante cerca para observar la escena. Parecía pensativo o tal vez apenado, y el hombre lloraba y se desesperaba. El Maestro tomó el ladrillo entre sus manos, se lo llevó a la frente y lo besó, luego se lo devolvió. El hombre se tocó los pies y se alejó, sujetando el *dhoti* con una mano.

Me acerqué en silencio y, antes de que pudiera abrir la boca, me dijo: *'Hice una promesa a ese hombre. Se irán a vivir al norte, pero su único hijo probablemente nunca verá su nuevo hogar. Está muy enfermo'*, repitió en voz baja, *"muy, muy enfermo"*.

Me di cuenta de que la leña de quién sabe qué árbol que no había comprado no se iba a utilizar para preparar la cena, sino para celebrar algún tipo de servicio para el hijo de aquel hombre; mi descuido le había impedido cumplir su compromiso y eso me hizo sentir tremendamente culpable. Se me encogió el corazón cuando se alejó con las manos

entrelazadas a la espalda. Por sus movimientos percibí su tristeza y comprendí que cada uno de nosotros da distinta importancia a las cosas, dependiendo de la situación en la que nos encontremos.

Cuando me acerqué, me habló sin darse la vuelta:

*"Muchas veces me mortificaron mis maestros, mis compañeros y el último de los mendigos que, borracho, llamaba a la puerta del monasterio. Al principio uno llora, se desespera, se pregunta si está bien. Luego el ego se relaja y uno aprende a aceptar los acontecimientos tal y como vienen: buenos y malos, sin demasiados cambios de humor. Nos asentamos en la verdad a través de la aceptación consciente y nos damos cuenta de que la experiencia está fortaleciendo nuestro carácter. Cuando el ego es difícil de doblegar, sólo una acción enérgica lo ablandará. Si te regañara ahora, ya no reaccionarías como ayer. Así es como te haré inmune a los ataques que recibirás. Ahora comprende que, poco a poco, tu alma se está haciendo más fuerte que tu ego, ¡y alégrate de los pasos que has dado! Cuando hayas aprendido esta lección, nadie podrá mortificarte, porque la fuerza que habrás desarrollado te apartará de cualquier provocación. Con el corazón abierto podrás neutralizar y subvertir todas las formas de agresión. Recuerda, querida hermana, que a pesar de las ofensas y los juicios, no tendrás que rebajarte. Es más, ya no tendrás que responderme de esa manera.*

"¿En qué sentido?", le pregunté, un poco desconcertado.  
"¡Me gritaste la palabra cabrón!", respondió.

*"Maestro he dicho basta, es una palabra italiana que significa 'basta', ¡no es una ofensa!"*

Pareció entender el "malentendido" y aceptó mis disculpas. Luego, como para ganar más comprensión, le

pregunté: "Maestro, ¿lo conseguiré?", "lo conseguirás, tienes que conseguirlo", "en Occidente la gente es más cerrada y juzga mucho, no es como aquí".

*"El inconsciente juzgará porque esa es su lección, y tú serás juzgado porque esa es la tuya. Si puedes permanecer conectado a la inteligencia suprema, podrás comprobar que la alegría existe y vibra en cada célula. Recuerda que "todo parece pero no es"; es el juego de la Conciencia que te pone a prueba. Hasta que no comprendas que demasiado apego es el origen del sufrimiento, y no vivas con el corazón puro de un niño, estarás sometido a una presión constante. Un día aceptarás tu tarea y también soltarás demasiado control.*

Cogió agua de un cuenco, se echó un poco en la mano, se mojó la cabeza y cuando me la dio yo hice lo mismo. Utilizando mi lápiz, dibujó un *tanki* en una hoja de papel y escribió debajo las palabras "sin miedo", este *tanki* servía para liberar el miedo para encontrar más serenidad.

Meditamos juntos y una nueva energía levantó mi ánimo.

## Duodécimo Paso

De vuelta a casa, comí un poco de arroz con verduras que había comprado por el camino y me senté bajo el árbol de mango a reflexionar sobre lo ocurrido. Sin libros ni música, no sabía cómo afrontar el abatimiento que me había invadido, así que cogí el teléfono y llamé a casa.

La voz de mi marido lo hacía todo más difícil porque también me daba cuenta de lo mucho que le echaba de menos. Oía su voz repitiendo: "*Amor, ¿qué pasa? ¿Por qué no hablas?*". No podía decir nada, así que permanecí en silencio unos segundos. Su tono se volvió preocupado: "*¿qué ha pasado, estás enfermo?*", "*¡sí, estoy enfermo, te echo de menos y quiero volver a casa! Cámbiame el billete de avión, quiero anticipar mi vuelo de vuelta*".

Él, aunque preocupado, se dio cuenta de que lo mío era un ataque de pánico y desánimo y que quizá, consultándolo con la almohada, podría superar esta fase sin dramas: "*pero sólo quedan doce días para tu regreso, cambiar el billete es lo mismo que comprar uno nuevo*", "*no importa, quiero volver a casa; por favor, déjame volver*". Tras este arrebató, decidimos juntos que al día siguiente, con más claridad, decidiría qué hacer. Este viaje era mi mayor deseo desde que tenía veintitrés años, y ahora que lo estaba viviendo, sólo quería volver y escapar de aquel lugar, de aquella película y de mí misma. Por no hablar de que, después de diez años de maravilloso matrimonio y convivencia, me había resultado muy difícil separarme, aunque fuera por poco tiempo, de mi marido y de mi gato. Sin embargo, hasta ese momento nunca me había sentido

sola; era feliz con aquella experiencia, dura por supuesto, pero también significativa, emocionante e intensa. Mi alma y yo habíamos partido juntas, unidas como hermanas gemelas, caminando siempre de la mano. Ella me guiaba porque sabía la dirección a seguir y yo se lo había permitido. Se lo debía, sentía que era lo correcto. Entonces, ¿por qué me sentía tan mal? Incapaz de dejar de llorar, para no mostrar a los transeúntes mi debilidad, volví a entrar en casa.

Me senté en la cama y sentí una gran presión en el centro del cuerpo; un dolor punzante, acompañado de una sensación de desconcierto y pérdida. Intenté reaccionar, quise moverme, pero no pude. El miedo y el pánico se apoderaron de mí. Intenté levantarme de la cama, pero nada funcionó: ¡estaba totalmente paralizada! Tenía los brazos inmovilizados y apoyados en la espalda. Sentada en la cama, completamente inmovilizada, con los ojos fijos en la pared, no podía mover ni un músculo. Me sentía tan prisionera de mi cuerpo como una momia puede estarlo de sus vendas, sólo podía llorar. Mientras tanto, mi cerebro me devolvía pensamientos lúcidos e implacables. Busqué mi teléfono móvil y por suerte lo vi allí, apoyado en la cama, muy cerca de mi mano. Con enorme esfuerzo conseguí volver a marcar el último número llamado. Mi marido contestó y yo sólo pude decir en voz baja: "¡Socorro, ayudadme, no me dejéis ir! Se asustó mucho porque no entendía el significado de mis palabras. El teléfono cayó al suelo y a partir de ese momento ya no pude tener contacto con el mundo exterior. Luché por aferrarme a la vida, luchando con todas mis fuerzas. Luego, agotado, acepté mi miserable destino, acepté morir allí, en aquel lugar, en aquel preciso momento y solo. Cerré los ojos

y finalmente pensé: "¡Estoy preparado, hágase tu voluntad!". Mi cuerpo se relajó de repente, cerré los ojos y me dejé llevar. Tumbada, sentí que la vida salía del centro de mi abdomen, o eso me pareció. Fue una especie de liberación. Me quedé quieta e inmóvil sin saber qué esperar.

Poco después me invadió una hermosa e inesperada sensación de ligereza acompañada de un profundo bienestar y expansión. Empecé a expandirme y a abrimme; me sentía radiante y feliz. Casi levantado de la tierra. Sentía que la libertad invadía todo mi ser y era como poder tocarla, saborearla, degustarla, estaba inmersa en una libertad y plenitud totales, pero sobre todo ¡seguía VIVA! Estaba tan viva como nunca lo había estado. ¿Cómo podía pasar en pocas horas de una experiencia tan dramática a la alegría total? Me levanté. Ahora podía moverme y respirar. Llamé a mi marido para contarle la experiencia y tranquilizarle. Inmediatamente después corrí hacia el Maestro. Me saludó y me dijo: "*Hermana, querida hermana, por fin has llegado donde tenías que estar. No llores, fue aterrador, lo sé, pero yo no podía prepararte para este tipo de experiencia, nunca la habrías vivido como real y no habrías superado esta prueba. Has superado el mayor miedo del ser humano. El miedo a la muerte. Pocos aceptan esta prueba, pero tú la tenías escrita en tu camino y ahora ha pasado, estate tranquilo. Estás bien y te felicito. Recuerda, sin embargo, que nunca debes llorar más de unos minutos. Si lo haces, la tristeza generada será demasiado difícil de superar. Bebe el agua que te he dado, mantén el ánimo alto, así serás más fuerte y alegre para ti y para los que te rodean. Sólo ahora que eres libre comprenderás que esto es el paraíso para tu alma, y que debes intentar que siga siendo así, siempre.*"

## Decimotercer Paso

*"Maestro, ¿por qué hay tantas deidades aquí?". Él respondió: "He oído que tenéis un santo para cada día del año, ¿es cierto?". "Sí, es correcto", "es la Energía Suprema que se expresa a través de diferentes formas a las que nosotros, entre la historia y la leyenda, hemos asignado un nombre y una fisonomía. Esto sirve a las personas sencillas para relacionarse mejor con la manifestación divina, aunque ya es hora de reconocer la energía de la Fuente dentro de cada uno de nosotros".*

Pensábamos del mismo modo que pedíamos por intercesión de algún santo, o de un ángel o arcángel, y sin embargo seguíamos denigrando las de los demás.

Volví a concentrarme en Él y vi cómo su mano se posaba lentamente sobre mi rodilla después de dibujar algo en el espacio; a su alrededor la energía se hizo extremadamente fuerte. Había un magnetismo que de pronto se encendió como una llama avivada por el viento, la tensión, el rencor y la tristeza se disolvieron en él.

Mi corazón se abrió y entré en un estado de entrega natural que nunca había logrado por mí misma. Me sentí como una vela de cera derritiéndose en el suelo, estirada y relajada. Los occidentales creemos que meditar (o simplemente dejarse llevar), aunque sólo sean diez minutos al día, es una pérdida de tiempo. Por eso tensamos constantemente la mente y el cuerpo, hasta el punto de enfermar. Ignoramos la capacidad de autorregeneración de nuestro cuerpo, subestimando su inteligencia innata. Recargamos el móvil, llenamos la nevera y el depósito del coche, pero nos olvidamos de nosotros mismos. ¿Por qué?

*"Tendrás que aprender a entregarte en unos minutos; sólo así tu cuerpo se desprenderá de todo el estrés y se producirá en ti una gran limpieza. Te regenerarás y serás más feliz y luminoso. Deja que la Luz entre en ti.*

Me hizo sentar bajo un árbol y me aconsejó ejercicios que debía realizar mañana y tarde. El *camino del corazón*, como él lo llamaba, consistía en llegar al núcleo de nuestra verdadera identidad. Como el movimiento consciente del cuerpo aumenta la producción de endorfinas y serotonina, se percibe a todos los niveles (físico, mental y emocional) y por esta razón me di cuenta de que el cuerpo tiene una gran importancia en el desarrollo de una conciencia madura y equilibrada.

El objetivo es dejarse guiar por nuestra verdadera identidad, sintonizando con la naturaleza, la respiración, los latidos del corazón y la contracción y expansión constantes que caracterizan el ritmo de la vida. Confiar en uno mismo no significa ser débil o estúpido. ¿Podemos llamar estúpidos a un átomo, a una célula y a la Naturaleza porque dependen de una inteligencia superior? ¿Porque siguen dictados invisibles y trabajan por el bien común? Todos creemos en la Naturaleza y la llamamos perfecta, pero ¿qué es la Naturaleza? ¿Se lo ha preguntado alguna vez?

El árbol no decide cuándo generar una hoja o un fruto; el árbol depende totalmente de la Naturaleza: es ella quien regula los procesos vitales en la Tierra siguiendo un programa superinteligente y ya establecido.

La Madre Naturaleza sabe lo que tiene que hacer, no necesita nuestra intervención para realizar su inmenso e

incesante trabajo. Sin embargo, nos creemos más sabios que ella y sabotamos constantemente su maravilloso trabajo, sustituyéndola con arrogancia y destruyendo su obra. Confiemos, como el árbol, en sus cuidados invisibles y amorosos, y veremos cómo se resuelven muchos de nuestros problemas.

Nos equivocamos si creemos que tener fe en la vida es malo y pasivo: al contrario, requiere una *voluntad de hierro*, el *valor de un león*, la *vigilancia de un equilibrista* y la *generosidad de una madre cariñosa*.

Tener fe significa confiar en nosotros mismos y seguir nuestro programa interior.

Estos son los principios básicos que aprendí del Maestro y que cultivo constantemente en mi jardín interior.

*"Querida hermana, tener un pequeño huerto que cultivar será para algunos muy agotador, para otros un hermoso pasatiempo, para otros una razón para vivir. Para una madre será comida para alimentar a sus hijos, y verlos crecer será su mayor alegría. Nosotros decidimos cómo vivimos nuestra vida y qué hacemos con nuestro huerto. Cada día tenemos la oportunidad de cambiar nuestras actitudes. Cuando comprendamos el secreto de la alegría, es posible que convirtamos ese huerto en un jardín y que su aroma acabe atrayendo e inspirando a otros. Busca un huerto y dedícate a él con pasión, sin perder el contacto con la realidad. Verás que poco a poco, distrayendo tu mente e intimando contigo mismo, comprenderás de dónde vienes y hacia dónde te diriges. Comprenderás que ya estás haciendo tu tarea desde tu primer aliento en la tierra.*

De pie detrás de mí, me hizo colocar los pies sobre una esterilla con doble *tanki* y, al cabo de unos minutos, sentí escozor bajo las plantas de los pies y ligereza hasta la cabeza.

¡Qué maravilla pensé! Cuando llegué a casa llamé a esa alfombrilla: "De las alas a los pies".

A menudo me preguntaba cómo era posible que una lengua tan antigua se hubiera perdido si era tan útil y eficaz. Poder escucharlo e interpretarlo a través de mis sensaciones me emocionaba y conmovía al mismo tiempo.

¿Pero los demás? ¿Habrían oído los demás lo mismo? Pues bien, unos años más tarde, recibí cientos de respuestas y ¡ya no tenía ninguna duda!

## Decimocuarto Paso

Con la lluvia monzónica, la tierra árida y roja se convirtió en arenas movedizas: mis pies se hundían cada vez más en ella. Caminando por la calle, cuando mis chanclas salían a la superficie del barro, producían salpicaduras que iban en todas direcciones, ensuciando toda mi ropa. Así que acababa quitándomelas y caminando descalza con la esperanza de no encontrarme con sorpresas desagradables. A veces, los cactus y los montones de tierra enmascarados por la ciénaga se mezclaban con la tierra desafiando mi sentido común para continuar. Por suerte o inexplicablemente, nunca me hice daño. Cuando se acercaba el monzón, los animales buscaban refugio instintivamente y me encontré viviendo con una familia de salamanquesas y dos ardillas que destruían la casa en busca de comida. Así que encontré un buen sistema para hacer inaccesibles los paquetes de comida abiertos. Colgué las bolsas en el tendedero con pinzas de la ropa. Era divertido estar alerta y proteger la comida.

A las seis en punto aparecía la familia de salamanquesas. Entraban en casa por las rendijas de la cocina y se colocaban en fila en el techo, encima de mi cama. Se quedaban quietos y pasábamos unos minutos estudiándonos, yo tumbado en la cama y ellos encima. Cuando veían el primer insecto, lo devoraban. Los pobres infelices duraban poco.

Pasaron los días y continué yendo al Maestro por la mañana y al atardecer. Para concentrarme mejor empecé también a controlar más mi apetito, que a menudo era de origen nervioso, e inicié la práctica del ayuno y del silencio.

A estas alturas ya no hacía preguntas y aceptaba lo que estaba reservado para mi formación y purificación. Pero, ¿para qué me preparaba! ¡Eso aún no podía saberlo! "¡Ahora no!", me repetía.

De vez en cuando me sentaba delante de algo de comida y me preguntaba: "¿por qué comes?". Me llevaba la comida a la boca y venía la pregunta de siempre: "¿por qué comes?".

Pues descubrí que muchas veces no comía por hambre real, a veces una pieza de fruta me alimentaba durante horas. Creo que esta es una buena manera de perder peso de forma natural y consciente; identificar el origen del hambre para entender qué emoción, situación o malestar nos obliga a comer.

Me di cuenta de ello cuando pasé mucho tiempo con el Maestro. En esos momentos ni el hambre ni la sed llamaban a mi puerta.

A veces estaba tan llena que no podía introducir en mí ni una sola migaja de comida. La gracia y la energía llenaban el aire que respiraba y todo mi ser, sin necesidad, ahora ya no estaba controlada por mis emociones.

## Decimoquinto Paso

*El Maestro me llamó, desenrolló un pergamino antiguo y me dijo: "La verdad palpita en cada ser, en cada cosa animada y no animada. La verdad se adapta a la evolución de los pueblos que siguen manipulándola en su nombre. La verdad está contenida incluso en los aspectos más pequeños de la vida y vibra en cada átomo. Nuestros padres la conocieron a través de Tanshui'.*

Al oír esas palabras me sentí proyectada primero al espacio y luego al centro de la Tierra. La experiencia me conmovió especialmente y me sentí tan emocionada que mi estado de ánimo se disparó. De camino a casa me detuve a mirar el jardín junto a la escuela; estaba momentáneamente desierto. Los cuatro rudimentarios juguetes estaban allí, abandonados.

El tobogán estaba tan descolorido que el color rojo brillante original de los mejores tiempos había dado paso a un rosa pálido, como la pintura verde del tiovivo, que insinuaba el óxido del tiempo.

Los tres columpios, de madera, parecían más nuevos; uno en particular parecía más robusto que los demás. Dos grandes cuerdas sostenían el tablón que servía de asiento.

Sentí el impulso irrefrenable de entrar y sentarme en él.

Me acerqué despacio y con cautela, pero luego pensé: *"¿Por qué iba a sentirme incómoda? Ni que dijera prohibido a los adultos".*

Un hombre que pasaba en bicicleta se volvió y me sonrió. Le devolví el saludo con la cabeza y, superando la vergüenza

inicial, dejé la mochila y me senté en el columpio. Empecé a balancearme hacia delante y hacia atrás, lenta y moderadamente; luego, cuando estuve seguro de que el columpio podía soportar mi peso, puse los pies en alto y con fuerza y vigor empecé a subir más y más.

Subía y bajaba cada vez más rápido, hasta que pude ver que mis pies tocaban el cielo y luego retrocedía, casi tocando las ramas de los árboles con la cabeza.

Emitía involuntariamente pequeños gritos de alegría que salían sin control, sonidos instintivos, inocentes y algo infantiles que me hacían sentir libre y alegre como un niño, ¡el niño que tal vez aún estaba dentro de mí!

Los frenos inhibitorios de los adultos, el control que los adultos deben ejercer siempre sobre sí mismos, habían desaparecido. Había vuelto a ser quien era y ¡había tardado menos de cinco minutos!

El viento en la cara y en el pelo me llevó a cerrar los ojos y pude saborear aún mejor ese momento de puro e intenso disfrute en compañía de mí misma.

Poco a poco me detuve y tuve la sensación de haber ido a otro lugar, como por la mañana. Esta vez, sin embargo, la experiencia había sido más completa, porque había sido vivida con todo mi ser, y sabía que ahora este hermoso recuerdo quedaría impreso en mis células para siempre.

Pensé en cómo las pequeñas transgresiones pueden hacer las cosas más emocionantes. Saber que "eso no se hace", que "no está bien", u otros tópicos y condicionamientos, sólo añadía más sabor a la experiencia, al

menos para mí, que me consideraba una auténtica rebelde. Me preguntaba por qué no había parques infantiles también para adultos: diez minutos de despreocupación habrían aportado más alegría y equilibrio a la balanza de la vida.

La balanza de la vida está casi siempre cargada de pensamientos negativos. ¿Cómo podemos pretender ser verdaderamente felices y sanos en esta situación? Sólo añadiendo pensamientos positivos alcanzaremos el verdadero equilibrio y una mente neutral. Somos el resultado de lo que pensamos y sentimos.

Ahora intenta sentirte mejor de lo que estás, sentirte sano, joven, rico, realizado, feliz.

Saborea el sentimiento que tienes y poco a poco se materializará en tu realidad exterior. Esta es la fuerza positiva que marca la diferencia entre lo bueno y lo malo.

## **Compartir**

Siéntate y balancéate suavemente sobre tu ischi durante unos minutos. Déjate llevar y escucha tu cuerpo y tus sentimientos. Devuelve el equilibrio a tu cuerpo y a tu mente.

Deshazte de tus emociones, escucha música o canta algo, una melodía o una canción que te guste, deshazte de las palabras no dichas y del nudo en la garganta.

No necesitas estar afinado, no es una audición, déjate llevar tres minutos al día y verás que tu tiroides también te lo agradecerá.

## Decimosexto Paso

Un día, a una pregunta mía, el Maestro respondió: *"No hay una respuesta única a tu pregunta. ¿Ves la misma puesta de sol dos días seguidos? Pues, como la puesta de sol, tú serás diferente cada día y las respuestas que obtengas serán diferentes. Despertar significa darte cuenta de que en realidad no sabes nada de lo que vas a descubrir. Éste es el verdadero conocimiento: una confrontación profunda, una entrega a la verdad, porque no uno, sino muchos niveles de verdad te esperan a cada paso. Interésate por el cómo y no continuamente por el porqué. Éstos sólo se responderán después de que comprendas el cómo. La vida es la verdadera maestra, obsérvala, experimentala, aprende y pon en práctica lo que has aprendido"*.

Desde luego, me di cuenta de que si me ponía firme, no conseguiría lo que quería; por eso me convencí de que debía aprender a ser más paciente y tolerante y a observarme más a mí misma y a las situaciones.

Al Maestro le bastaba cerrar los ojos para entrar en el estado de dicha; a mí me hubiera gustado que me llevaran, que me arrastraran, incluso que me obligaran, pero tuve que contentarme con mirar y emocionarme, como si fuera la escena de una película, pero todo era real y se desarrollaba ante mí. Sentí la paz y la armonía seguidas de la alegría de existir; tanta alegría que me conmovió. La calma profunda del aquí y ahora, del momento presente, lo dominaba todo. Lo sentía todo, pero me faltaba el conocimiento de cómo acceder a ello.

Era como verme allí de pie, con mi delantal y mi mochila, esperando delante de la puerta cerrada de la escuela. La veía

allí de pie, delante de mí, con la verja cerrada. Había dos casos: o llegaba pronto o llegaba tarde. Busqué en las profundidades de mi mente esperando recibir una respuesta esclarecedora de por qué a unos se les concedía el privilegio de la iluminación y a otros no. En un delirio solitario, vi a miles de almas manifestándose contra esta injusticia. Pancartas con inscripciones: "¡La dicha existe! ¡La dicha es un derecho y pertenece a todos! ¡Devolvednos lo que nos habéis robado! ¿Quién de vosotros no quiere vernos felices?"

Resoplé, eh no, no me conformaré con unas migajas, unos momentos de felicidad fútil y superficial, aspiro a vivir en la cima, a sentirme bien profunda, completa y continuamente.

Quería volver a experimentar ese estado e integrarlo en la medida de lo posible en mi vida cotidiana. Era tan feroz que, como buena escama que lucha contra la injusticia, había decidido defender la causa de todos aquellos que oían historias de "iluminación" y no creían que fuera posible llegar a ellas; las seguían como el alunizaje: con gran interés, por supuesto, pero también con resignación acompañada de la convicción de que no podrían ser los próximos afortunados. O hacia los que ganan la lotería: *"qué bien, qué suerte, ¡a mí nunca me tocará!"*.

La rebelión empezaba en los dedos de los pies y terminaba en las puntas del pelo. De hecho, ¡me ponía nerviosa pensar que nadie (o muy pocos) podían sentir lo que yo sentía! Pensaba que la búsqueda de ese bienestar era el origen del deseo de beber, drogarse y otras adicciones.

Cuando el Maestro me vio se echó a reír, ¿por qué, me pregunté, se burlaba de mí? ¡Me hizo sentir tan tonta! Su comportamiento me enfureció aún más y pensé que no toleraría sus risitas ni un segundo más. Me pidió agua. Así que cogí el cubo y me dirigí murmurando hacia el arroyo. Al llegar al agua, vi mi reflejo en ella. ¡Dios mío! retrocedí asustado.

Era fea: la imagen que me daba el agua era la de una mujer frustrada, amargada y enfadada. Parecía diez años mayor, con los ojos entornados y oscuros como una tormenta. Me lavé la cara y, tras arremangarme la falda, sumergí los pies en el agua. Dirigí un pensamiento al agua: "*purificame, haz que vuelva la calma*". Sentí fuertes dolores en el bajo vientre y una gran sensación de náuseas. También oí una vocecita en mi interior que decía: "*¿Quieres añadir otra batalla a las que ya existen? ¿No te bastan todas las guerras actuales? ¿Cuánta sangre más habrá que derramar?*". Miré hacia abajo y vi sangre manchando el agua. Inmediatamente pensé en un acontecimiento místico y me dije: "*Sí, no más guerras, no más sangre, es hora de la paz, es hora de desarrollar la paz interior*". *Mensaje recibido*".

Volví a abrir los ojos y miré más de cerca. Vi otra gota flotando en el agua. Me fijé bien y me di cuenta de que no era un milagro. Aquel prodigio tenía una explicación. Me había venido la regla. ¡Y toda la tensión y el descontento que la precedían! Busqué pañuelos en mi bolso y, avergonzada, volví a la playa. Llevaba una falda naranja y me sentía bastante tranquila a pesar de la evidente mancha. Comprendí el motivo de mi enfado, las ojeras y su risa; pero ¿no podía habérmelo hecho saber antes? Era la cita mensual habitual de

acuerdo con la luna y la marea. Para él esta manifestación formaba parte de la naturaleza femenina, un proceso completamente obvio y natural, pero para mí seguía siendo una fuente de agitación, nerviosismo y sorpresa. A menudo no estaba centrada y pasaba de la ira y la agresividad a la melancolía o el llanto sin motivo.

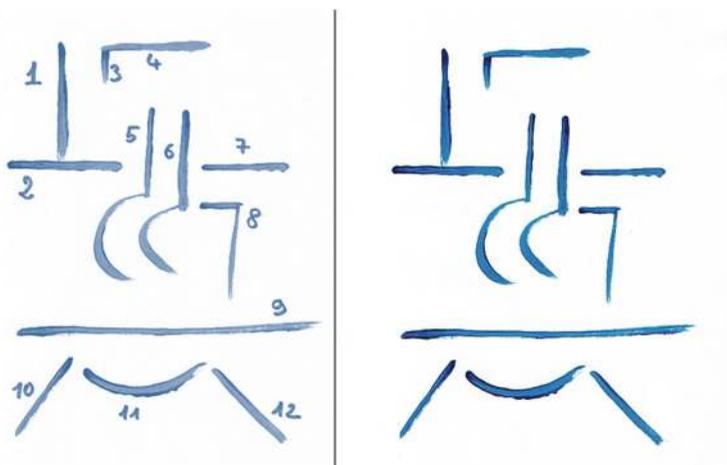
Para que una mujer sea feliz debe quererse a sí misma y aceptar sus defectos, pero también debe aceptar un cuerpo que cada mes es fuente de inquietud y sufrimiento y que, a su pesar, condiciona su vida. Esto es algo con lo que el hombre no tiene que contar cada mes, y nosotras tenemos, sin duda, que esforzarnos más para alcanzar el famoso "nirvana". Así fue como ese mismo día, entre un arrebatado de rebeldía y un mal humor, recibí el preciado *tanki* del centrado. Este *tanki* me permitió centrarme en treinta segundos y, después de años de meditación, fue para mí una verdadera revelación, tanto que lo llamé el remedio de emergencia de Tanshui, una verdadera medicina para medicar el alma.

## **Compartir**

Dibuja el *tanki* central sobre la palma izquierda, pero sin tocarla. Utilice la mano derecha como si fuera un pincel y el espacio sobre la palma un lienzo. Proceda siguiendo los números indicados. Coloque la mano izquierda en el centro del pecho y superponga la mano derecha. Cierre los ojos y vuelva en sí. Repita las 4 cualidades del Corazón: "Paz, Amor, Serenidad y Alegría" y déjelas actuar. Céntrese al principio de un nuevo día, cuando esté especialmente agitado o dudoso sobre las decisiones que debe tomar, en el trabajo, antes de una reunión, una meditación o un tratamiento, una clase de

yoga, antes de acostarse y cuando no desee absorber demasiado de los demás o de estados pesados y negativos.

## Centrado



También puedes fotocopiar el *tanki* y utilizarlo directamente sobre el pecho. Cuanto más practiquemos el centrado, más presentes, serenos y menos emocionales estaremos. Yo me lo meto en el sujetador y cuando no lo hago noto la diferencia.

(La altísima vibración del centrado puede causar inicialmente excitación, este efecto pasará y hará exactamente lo contrario: una paz increíble).

## Decimoséptimo Paso

Cuando llegué, vi al Maestro tumbado en el *tachat*. Sus ojos miraban al vacío y me di cuenta inmediatamente de que estaba lejos. No podía verme porque la profunda conexión con la Luz se había manifestado de repente. Una mujer apareció ante la puerta y la abrió ruidosamente. Intenté detenerla en la puerta y empezó a quejarse, alzando la voz; no pude entender ni una sola palabra de lo que decía.

Hablándole en inglés, le pedí cortésmente que se marchara y volviera más tarde, pero tal vez no sabía más que su propio idioma. Pensando que no la entendía porque no utilizaba un tono de voz suficientemente alto, gritó e, irritada, tiró al suelo un cuenco de metal que sostenía. Lo recogí y ella se alejó, sin dejar de lloriquear.

Una vez resuelto el problema, me apresuré a ir a ver al Maestro. Me asusté al darme cuenta, al acercarme a él, de que tenía los ojos cerrados y ya no respiraba. De repente levantó la mano derecha, haciendo un gesto para mantenerme a distancia.

La energía que me golpeó fue tan fuerte que di un salto hacia atrás de casi dos metros. Mi corazón se abrió de par en par y sentí una ligera taquicardia. Me sentí abrumado por corrientes de energía que llegaban en oleadas regulares, como las olas del mar.

Durante los días siguientes, estas manifestaciones se repitieron varias veces, pero nunca tuve el valor de contárselas al Maestro. No conseguía acostumbrarme a la profundidad de su conexión, y cada vez me preocupaba por

su seguridad hasta que, un día, me dejé llevar y, en lugar de observarle inquieto, cerré los ojos e intenté relajarme poco a poco en una meditación profunda.

En ese estado empecé a ver imágenes muy claras y nítidas. Delante de mí apareció una escalera de luz formada por diez peldaños. Decidí subir hasta arriba, contándolos uno a uno. Me encontré frente a una puerta cerrada, una hermosa puerta completamente blanca de la que se filtraba una luz tan fuerte que no podía ver el edificio.

Quién sabe lo que había detrás de aquella puerta. La curiosidad me impulsó a abrirla lentamente, y una luz deslumbrante me golpeó. Era tan cegadora que borró los límites de la habitación.

Una hermosa figura me daba la espalda. Llevaba un vestido azul que le llegaba hasta los pies y el pelo castaño le caía sobre los hombros. Una fuerza irresistible me atrajo hacia él: me acerqué, se dio la vuelta y, abrazándome, me susurró algo al oído.

No entendí sus palabras y, justo cuando me esforzaba por comprender, la visión se desvaneció. Cuando volví a abrir los ojos, el Maestro me indicó con una mano que me acercara. Me senté a su lado, quien, tomando mis manos entre las suyas, dijo: "*Ahora, te llevaré muy alto, ¿estás preparado?*".

Intrigada y un poco asustada, respondí con un sí poco convencido. Cerré los ojos y me confié. Sentí que una energía sutil invadía mi cuerpo. Me volví ligera, cada vez más ligera, etérea, como si la materia de la que estamos hechos se desvaneciera poco a poco.

Me sentí subir, cada vez más alto, llevado a la más profunda experiencia de dicha que jamás había experimentado; sentí un calor generalizado, me sudaban las mejillas, entré en apnea espontánea y me puse rígido para no perder el conocimiento. Era demasiado para mí y me dejé ir. Abandoné sus manos porque tenía miedo de perderme y de ir más lejos.

El Maestro, arqueando ligeramente las cejas, permaneció unos minutos con una extraña sonrisa que imprimió a su rostro una expresión dichosa, casi estupefacta.

Aprovechando su "ausencia", le rocé la cara, observando el espacio blanco que se filtraba de sus párpados semicerrados; respiró profundamente 12 veces, hinchando el abdomen (podía contarlas todos los días), y volvió a abrir los ojos.

*"Maestro, ¿dónde estabas?"*, le pregunté.

*"Estaba en la Luz"*, respondió.

*"Temía que estuvieras muerto, ya no respirabas"*.

*"Respiraba, respiraba"*.

Me sonrió, como quien esconde un secreto que no puede revelar. Se levantó con cautela y caminó hacia el arroyo. Se quitó la camisa y comenzó sus abluciones.

Me pidió que volviera a las seis de la tarde en punto y así lo hice. Cuando llegué me fijé en una joven de pelo largo y negro que le estaba enseñando un *panjabi* turquesa, que examinaba detenidamente.

Cuando me acerqué, me invitó a entrar en la cabaña y, dejándome sola, me pidió que me lo pusiera. El vestido me abrazaba mucho la parte superior del cuerpo, pero los pantalones eran cómodos, ideales para sentarse con las piernas cruzadas. Salí de la cabaña y el Maestro enunció: "*Esta noche irás a la ceremonia en el templo*". Antes de confiarme a la mujer que me acompañaría, me pidió que me soltara el pelo y me entregó una gran hoja en la que se habían depositado dos polvos: uno blanco y otro rojo. Servirían para hacer el *bindu* entre las cejas.

Así que fui a la ceremonia y, una vez en el templo, me di cuenta de que sólo había mujeres. El único hombre presente, el *sannyasi*, iba con el torso desnudo y una bandeja en las manos sobre la que destacaba, entre varios objetos de latón, una especie de lámpara de Aladino, de la que emanaba un humo gris perfumado.

Me sobresalté al oír el repentino sonido de una enorme campana colocada a la altura de mi pabellón auricular; algunas mujeres giraron sobre sí mismas tres veces, mientras que otras emulaban con las manos una rotación sobre sus cabezas tres veces. Luego, todas al mismo tiempo, se arrodillaron y se inclinaron. Yo había seguido la escena con mucha atención, pero no lograba comprender a quién iba dirigida tanta devoción.

En ese instante, uno de ellos abrió las puertas de un gran tabernáculo situado al final de la sala y apareció una deidad femenina.

Era una estatua de tamaño natural que parecía una mujer de verdad. Su aspecto de guerrera con los ojos muy abiertos

era casi sobrecogedor: cuando mis ojos se cruzaron con los suyos, me estremecí. Durante el canto sentí un calor difuso en la espalda y luego un fuerte rubor que subía desde la base de mi columna, llevando la energía hasta mi coronilla en cuestión de segundos, donde se abrió un espacio parecido a una fuente.

La experiencia fue breve pero intensa. Me sentí en un estado muy hermoso, especial e indescriptible con palabras. Seguí los cantos devocionales sin poder participar por ello. Estaba presente pero al mismo tiempo distante. Una mujer cogió una jarra de agua y se echó un poco en la palma de una mano, mojándose la cabeza, y lo mismo hicimos todos. El hombre, por su parte, deambulaba con la bandeja y la lámpara humeante de la que las mujeres sacaban humo para purificarse. A medida que, diluida poco a poco por los cánticos, esta experiencia se desvanecía, empecé a dejarme llevar, cada vez más inmersa en mí misma y en ese espacio de un femenino atemporal y fuera de la realidad.

## **Compartir**

Visualiza la columna vertebral como si fuera un termómetro y mercuriza la energía.

Inhale lentamente y, con cada exhalación, sienta cómo la energía asciende lentamente unas cuantas muescas. Visualiza y siente cómo tu energía asciende lentamente con cada exhalación hasta tu cabeza y, como una fuente de luz, deja que brote copiosamente de tu cabeza. Visualícese en una lluvia dorada. Revitalice y regenere su cuerpo y su mente.

## Decimoctavo escalón

*"La naturaleza de las cosas oculta a menudo verdades desconocidas para nosotros. Nos nutrimos de la verdad no sólo a través de estudios o conocimientos realizados por otros, sino permaneciendo centrados en la conciencia del Ser interior. Es un concepto difícil y quizá todavía insostenible para Occidente, pero al igual que el agua que brota puede recogerse en un vaso, una botella o una cisterna, adaptándose perfectamente a cada recipiente diferente, así la Verdad se adaptará a cada uno de nosotros. La Verdad está dentro de nosotros, pero sólo beberemos de ella si tenemos verdadera sed".*

Le pregunté: *"Maestro, ¿cómo sabemos que estamos en el buen camino?", "todo cauce conduce al mar: siempre se llega tarde o temprano. La corriente es la confianza (o la fe). El cauce representa la vida. El mar es el destino. Cuando estás sereno, estás en el buen camino. Aunque te encuentres con grandes peñascos que obstaculizarán tu flujo, sabes que la corriente te ayudará a superarlos y podrás continuar tu camino. Recuerda que el mayor obstáculo es la proyección mental del ego, en cuyo caso puedes tomar un camino paralelo e ilusorio. También es posible que seas demasiado impetuoso y un acontecimiento tenga que detenerte para hacerte reflexionar, esto se debe a que hay un momento adecuado para cada cosa.*

*"¿Quiere decir que ciertos bloqueos son útiles?", "desde luego que sí, pero en la medida en que se conviertan en una pista sobre la que reflexionar y no en algo sobre lo que cavilar, como hacen muchos de ustedes. De este modo, el bloqueo puede convertirse erróneamente en algo más importante que el propio camino. A veces la mente hace mucho daño. Te obliga a actuar de acuerdo con el camino que está planeando para mantenerte anclado en viejos patrones y en el miedo. La resistencia*

*es el mal oscuro de la humanidad, resistirse a lo que eres, es oscuro y tortuoso. Inventar un yo falso es una trampa para el ego. Ser, y pensar que eres, son cosas muy diferentes: una es Luz, la otra es su reflejo'.*

En ese mismo momento me sentí abrumado por una oleada de amor: es difícil explicar lo que se siente con el amor del magnetismo puro. Ciertamente, también me sentí intimidada por él, quizá debido a su inmensa cantidad. Pensé, con gran amargura, ¡qué acostumbrados estamos al sufrimiento y qué cómodos nos sentimos en el dolor y el sufrimiento!

Ahora, sin embargo, me tambaleaba por el exceso de opulencia y me resistía a ella.

No sé lo que habría dado por ver la expresión de mi cara en ese momento y la forma en que me miró y sonrió no hizo más que acentuar mi vergüenza por mi rigidez y resistencia.

Me dolía el estómago porque toda la tensión iba a parar allí. Se acercó y me cogió suavemente las manos, colocándolas en un *mudra* que empezó a hacer efecto al cabo de un par de minutos. Acentuó aún más mi rigidez. Cuanto más trabajaba, más se me agarrotaba el plexo solar (zona del estómago) y se endurecía como una piedra, afortunadamente poco después el yoga de las manos empezó a hacer efecto y me liberé.

## Compartir

Lleve ambas manos a la base de la nuca, realizando la posición de la foto. Todos los dedos se apoyan en la nuca. Los pulgares y los índices se tocan. Los meñiques de ambas manos se juntan. Respira normalmente, relájate y escucha las sensaciones de tu cuerpo durante unos minutos. Puedes marcarte en una palma Relax o sostenerla delante de ti.

Con este mudra puedes endurecer la zona del estómago, son las resistencias las que se hacen sentir, relájate, respira y déjalas ir.



## Décimo noveno escalón

A medida que pasaba el tiempo, las preguntas que antes se agolpaban en mi mente eran cada vez menos frecuentes y las experiencias que vivía se convertían en verdaderas lecciones con respuestas a todas mis preguntas.

Los sueños se volvieron más intensos y claros, al igual que mi intuición. Me di cuenta de que esas continuas descargas de energía a través de Tanshui me estaban conduciendo a la mayor experiencia de libertad y autonomía de mi vida.

Era como sobrevolar el mundo, podía verlo desde arriba: los espacios se abrían y se revelaban, la naturaleza, los animales, los seres humanos, todo se mostraba con una belleza armoniosa; una creación en la que el orden y la armonía se unían en perfecto equilibrio.

Alternaba experiencias de paz con momentos de frustración; pero las pruebas a las que me había sometido durante muchos años me habían forjado y ahora era capaz de escuchar la vocecita de mi interior que me decía que no cediera a esos estados de ánimo y que los dejara pasar. Tuve que aprender a no aferrarme a esos pensamientos y a no alimentarlos.

Saber que estaba dejando atrás el pasado me dio fuerzas para soportar las crisis, que, a medida que pasaban los días, parecían cada vez menos frecuentes. Finalmente, el llanto se convirtió en un grito de alegría, emoción y gratitud. Mi corazón se abrió y sentí que mi amor simplemente fluía. Me sentía feliz. Pero, ¿cuánto amor me quedaba por dar? Era

como un árbol que sólo ahora dejaba fluir su savia hasta las hojas. Empecé a sentirme mejor, más vital y regenerada; un día, al posar casualmente la mirada en mi muñeca izquierda, me pareció ver que algo se movía.

Observé atentamente y, para mi asombro, noté extraños canales de luz verde y azul que se ramificaban desde el brazo hasta la mano y bajaban hasta los dedos.

Eran casi fosforescentes.

Al no poder compararme con nadie, me convencí de que eran los meridianos de acupuntura. Vi la energía fluyendo en corrientes regulares y pensé que los chinos habían acertado. Seguramente ellos también veían los canales de luz, y ésta era la razón de su precisión al describir los recorridos de los meridianos en la Medicina Tradicional China.

Y justo cuando estaba haciendo mis consideraciones, el fenómeno desapareció. Volví a intentarlo unas cuantas veces más, pero ya no era capaz de verlos. Tal vez había dudado inconscientemente de la existencia de los meridianos y ésta era la respuesta que venía directamente de mi cuerpo.

Tenía sed y me di cuenta de que me estaba quedando sin agua, así que salí a comprar un poco. Para acceder a la pequeña tienda había que subir tres escalones muy empinados y estrechos. Te veías obligado a ponerte delante del mostrador agarrado a la pared para no caerte, mientras las hormigas rojas se divertían pellizcándote los tobillos sabiendo que no podías moverte.

Justo en el camino de vuelta tuve la extraña sensación de caminar sobre las huellas dejadas aquí en otra vida. Me sentí como si hubiera retomado un camino antiguo.

Seguramente me habré dejado algo. Aguja e hilo en las manos, intentaba seleccionar recuerdos lejanos con los que componer mi tapiz. Algún día quizá dejaría de buscar a tientas trozos de tela a diestro y siniestro y de pincharme los dedos para coser los bordes, pensé.

Un día por fin podría contemplar la obra entera y comprender su significado. Sólo entonces, viéndola en su conjunto, admiraría su verdadera belleza.

Permanecer indiferente ante el diseño que poco a poco iba tomando forma era realmente difícil.

Me invadió un gran cansancio, de repente me sentí aplastado y abrumado.

Me obligué a reaccionar y a dejarla marchar porque no sería capaz de soportar todo aquel peso sobre mis hombros. Me di cuenta de que no es necesario saber demasiado mientras se camina por la vida, que es inútil exhumar viejos sufrimientos cuando existe la ley del olvido que lo borra todo.

El Maestro me dice a menudo que deje ir el pasado y si necesitamos saber más sobre nuestra tarea y camino evolutivo, se nos comunicará de muchas formas y maneras. Por eso es necesario estar siempre centrado.

## Vigésimo Paso

Aquella mañana me desperté triste y preocupada. Una vocecita me decía que algo estaba pasando. Encendí el teléfono, pero no vi ningún mensaje que confirmara mi sensación. Me preparé con cierta pereza y me dirigí a casa del amo con menos energía de lo habitual. Cuando llegué, vi a un hombre arando el jardín. "Qué raro", pensé, "*¿qué hace ese tipo dentro de la valla?*".

Me acerqué y pregunté dónde estaba el Maestro. La respuesta que me llegó fue como una bofetada en la cara cuando uno espera una caricia.

"*Acaba de irse*", respondió, "*¿Irse? ¿Cuándo? ¿Y a dónde?*" "*No lo sé... dijo que sólo a la estación*". Salí corriendo inmediatamente y sin decir una palabra. Empecé a correr, o más bien a deambular por las calles en busca de un tuc tuc; no entendía por qué no había ninguno por allí.

"*¿Por qué no hay nadie? ¿Dónde está todo el mundo, qué está pasando?*". Poco después me enteré de la huelga por un taxista que afortunadamente había parado a tomar un café. Por supuesto lo cogí y al cabo de sólo diez minutos llegué a la estación.

Me lancé a una loca carrera hacia el único tren que salía. La multitud y los vendedores ambulantes impedían el libre flujo de personas en el andén, y entre niños gritones y familias con numerosas maletas a cuestas, aquello parecía un mercado local.

Me detuve a escrutar el tren con atención cuando vi a lo lejos una figura que conocía bien.

El Maestro subía los escalones del vagón detrás de la locomotora.

Empecé a correr, abrumado por la multitud que, sin prestar atención a mi ansiedad, se perdía en charlas y chascarrillos, obstruyendo mi paso.

Era como estar preso en una película a cámara lenta. Empecé a gritar: "*¡Amo, amo!*".

Me quité las chanclas para correr más rápido y hacer espacio entre la gente, pero seguía moviéndome con dificultad.

Mientras repetía "*disculpe*" una y otra vez, pisé una mancha de aceite y resbalé, cayendo estrepitosamente sobre una anciana.

El marido de la mujer empezó a increparme y, cuando intenté disculparme, el tren se puso en marcha.

Consternado, empecé a recoger mis cosas y me levanté lentamente. Aún aturdido, grité: "*¡Amo! ¡Maestro! Espere!*" El tren ya había emprendido su viaje.

Esperaba un acontecimiento imprevisto, sobrenatural, pero lenta e inexorablemente el tren se alejó, adoptando los contornos de una imagen borrosa y desdibujada ante mis ojos llenos de lágrimas. Me desplomé al suelo empapado en sudor y con un dolor en el centro del pecho que nunca antes había sentido. "*¿Por qué? ¿Por qué me abandonaste? ¿Por qué te fuiste así y sin decirme nada? ¿Cómo volveré a encontrarte?*"

Lanzada por la multitud, no me había dado cuenta de que en la caída, para evitar lo peor, me había hecho daño en un dedo al agarrarme a una valla publicitaria y ahora sangraba profusamente, ensuciando todo mi vestido.

Cogí la bufanda y me abrigué lo mejor que pude. Agotada y resignada, apoyé la cabeza en las rodillas. Esperaba que sintiera mi dolor y que eso le trajera de vuelta; esperaba que pudiera sentir mi corazón abierto y que realmente había cambiado.

No sé cuánto tiempo estuve allí sentada, con todo mi ser diciendo *'ya no está, se ha ido, se ha desvanecido en el aire, estoy sola, me he quedado sola'*.

Me levanté lentamente, con un gran vacío en el pecho, las piernas y la cabeza pesadas. Salí de la estación arrastrándome con dificultad, cogí un taxi y regresé al pueblo.

Se hacía tarde, pero ni siquiera se me había ocurrido la idea de comer. Así que corrí a la playa con la esperanza de verlo aparecer como tantas veces había sucedido. Esperaba un milagro y en cambio, ¡nada! Rechacé la idea de que se hubiera marchado así.

Por eso esperé mucho tiempo, pero fue en vano.

Durante tres días muy largos sentí mucho dolor y un gran vacío.

Seguí yendo a la playa a esperarle.

Me aniquilé en esa espera, en ese limbo, en ese estado en el que un ser no puede empezar a vivir de nuevo y permanece suspendido entre dos realidades distintas.

Mientras tanto, mi dedo anular se había hinchado mucho y parecía como si una infección lo hubiera infectado. A pesar de mis cuidados y de que desinfectaba continuamente la herida, no se curaba. Era el dedo donde llevaba mi anillo de boda y pensé que era mi prueba de fe. Se curaría si realmente la tenía.

Al cuarto día me sentí inesperadamente mejor e incluso mi dedo pareció mejorar; la variación de color había pasado del morado oscuro al rojizo. Mi estómago daba señales de vida y decidí volver a comer. Desayuné abundantemente, me lavé el pelo, me puse el panjabi turquesa que me había regalado, me puse kajal en los ojos y bindu en la frente, cogí el mala y salí. Me senté bajo un árbol cerca de la playa, me centré en mí misma y empecé a repetir el mantra. Estaba cansada, muy cansada y sólo quería recuperarme y ser feliz como Él me había enseñado. Recuperé el contacto con mi corazón e intenté recrear un espacio interior para caer en meditación espontánea. Permanecí así casi dos horas, luego extendí la esterilla y me tumbé. Pronto me dormí por el cansancio y el estrés acumulado.

Cuando me desperté Él estaba allí, sentado frente a mí. Me miraba y sonreía. Pensé que era una visión porque estaba completamente a contraluz. Me levanté y me acerqué a él lentamente para asegurarme de que no era así.

Pero cuando me di cuenta de que era realmente Él, en carne y hueso, rompí a llorar sobre su *dhoti*.

*"Ahora ya sabes lo que significa el apego. No debes tenerlo nunca, ni por mí ni por nadie. El apego es el origen de todo sufrimiento. Y sólo a través del sufrimiento pudiste aprender esta lección".*

Me secó las lágrimas, me miró a los ojos y me dijo: *"Estoy en tus ojos: nunca me echarás de menos; el amor puro no tiene fronteras ni muros. Está, y está en todas partes. El que busca encuentra y el que encuentra se sorprenderá (o se escandalizará) de la Verdad. Nunca dejes de buscar, pero busca dentro de ti, porque es ahí donde encontrarás la llave que abrirá todas las puertas"*.

*"Maestro, estaba muy enferma. El corazón se me partía en dos, y si no hubiera dejado de llorar podría haberme dado un infarto"*.

*"Lo sentí todo, cada uno de tus movimientos internos, tu rabia y tu abatimiento. Tus preguntas, tus respuestas y tus súplicas de ayuda. Yo estaba allí. Enjugaba tus lágrimas, intentaba hablar contigo y consolarte, pero no escuchabas, no estabas centrado y no te abrías a la verdad y al amor. Esto es lo que ocurre cuando estás sumido en el apego, la adicción y el dolor. No te escuchas a ti mismo, a las señales de la vida, al amor de la Fuente. La gente intentará apegarse a ti por todos los medios, querrán depender de ti. ¿Serás capaz, sin hacerles sufrir como tú has sufrido, de enseñarles esta lección?"*.

*"Quizá, ahora que lo he vivido, lo consiga. No volveré a atarme a nada ni a nadie, ¡nunca más!"*.

*"Querida hermana, cuando tienes todo dentro y estás en equilibrio, no puedes perder nada, recuérdalo siempre. Ayuda a tus hermanos a dejar entrar más Luz y Amor en ellos, así tendrán todo lo que necesitan. Volverás cuando estés lista para difundir este mensaje. Cuando estés listo, el mundo a tu alrededor también lo estará."*

## Vigésimo primer paso

Llegó un hombre, el Maestro habló con él unos minutos y se marchó. Más tarde regresó con otros dos hombres extraños que llevaban grandes bolsas.

Esto me preocupó un poco, sobre todo cuando el Maestro me dijo: *'vete a casa y vuelve a las cinco'*.

Me quedé un poco sorprendido; al darme la vuelta, ofreciendo la espalda al grupo, sentí que me observaban. Así que me di la vuelta de repente y les pillé in fraganti: ¡hablaban entre ellos y se reían! ¿Quizá de mí?

Irritada y molesta, intenté, al alejarme, adoptar una postura elegante, aunque para entonces quizá sólo me quedaba la marca del perfume. Me di cuenta de que no estaba realmente arraigada, como él decía; de hecho, a menudo me reprochaba no estar presente y centrada. Pero yo no podía sentir ese bendito arraigo.

A veces me repetía: *'¿Cómo vivirás entre el cielo y la tierra? ¿Cómo y qué manifestarás si no estás en el cuerpo? Todo será mucho más difícil, ¿sabes?'*

Tumbada en la cama, me quedé mirando las aspas del ventilador que giraban en el techo de mi habitación. Sentía las piernas pesadas, quizá por el calor y la humedad, y me costaba moverme. De hecho, ahora que lo pensaba, mi cuerpo se había vuelto perezoso y me pesaba un poco. Así que decidí que haría algo para mejorar mi aspecto.

Me levanté, me preparé una taza de té, me vestí rápidamente y corrí a la playa turística.

No llegué a tiempo para estar listo para zambullirme en el mar. Por desgracia, el fuerte oleaje me impidió nadar todo lo que hubiera querido, así que me vestí y me fui a casa. Por la tarde fui a ver al Maestro: estaba muy nervioso y agitado.

Cuando llegué estaba sentado en la arena y con un palo a modo de lápiz dibujó un *tanki*: "*siéntate aquí*", dijo, "*e intenta calmarte*". *¿Dónde estás?*", preguntó. "*Estoy aquí*", respondí.

"*No, querida hermana, ¿dónde estás?*", "*No lo sé*".

"*No puedes estar en tu presencia porque no puedes estar en tu cuerpo. ¡Por eso!*"

Siempre encontraba un motivo para regañarme, pensé. Quizá no estar en el cuerpo era mi forma de escapar.

El Maestro me cogió del brazo y me arrastró hacia el mar, donde estaban sentados tres hombres, que más tarde descubrí que eran músicos.

Con una expresión casi amenazadora me dijo: "*ahora dejarás de ignorarte. Tendrás que recordar quién y qué eres, de lo contrario cada pequeña parte de ti en el futuro te lo devolverá a través del dolor y el sufrimiento físico.*"

Mientras me vendaba los ojos con un pañuelo, oí el sonido de la percusión y el sitar entonando una melodía y su voz repitiendo: "*¡ahora baila, muévete y deja que tu alma se libere! Sabes cómo hacerlo y lo recordarás*".

"*¡Maestro, no me acuerdo de nada!*", "*Deja de poner excusas. Aprende también a recordar!*"

Me daba una vergüenza terrible: ¡moverme delante de aquellos tres, y sobre todo delante de Él!

Percibí que el Maestro se alejaba; animado, me lo imaginé sentado en el suelo en su postura habitual, inmóvil con los ojos cerrados, y me tranquilicé.

El trío empezó a tocar y yo me moví tímidamente al ritmo de la música. A medida que el ritmo aumentaba, una fuerza desconocida para mí se apoderaba de todos mis movimientos. Fue una verdadera lucha. Yo queriendo irme por un lado y el cuerpo siendo llevado por otro. Sin darme cuenta, me encontré en una posición muy estable, con los pies firmemente apoyados en el suelo y las piernas separadas, permitiendo que mi torso girara.

Mientras mis brazos se movían solos, sentí que me propulsaba como un cohete hacia un túnel: a la salida vi un tótem rodeado de arena y áridas montañas rojas, un río serpenteante, palacios dorados, puentes y extensiones de pradera. Recuperé el contacto con mi cuerpo y la danza se volvió repetitiva y casi obsesiva. El ritmo de los tambores me atrapó hasta el punto de sentirlo vibrar en mi interior. El ritmo repetitivo y casi hipnótico me ayudó a soltar las riendas y mi cuerpo cambió de marcha, del trote al galope sin límites ni pudor.

Se expresaba, consciente de ser lo que era, de una forma armoniosa hecha de redondez femenina, pero también de garra, elasticidad, fuerza, pasión y una vitalidad que me gritaba "*estás viva, existes, eres tú, eres única*"; esta energía empezó a circular por todas partes y a salir por todos los poros; de mi pelo, de mis pies, de mis manos, extendiéndose y mezclándose con el sudor que ya hacía brillar mi piel.

Al cabo de un rato me desplomé sobre las rodillas y luego me estiré en el suelo. Me encontré tumbado en la orilla con la mejilla izquierda pegada a la arena húmeda y sin aliento; con la mano derecha me levanté la venda de los ojos mientras con la otra sujetaba un puñado de arena.

El cielo estaba ahora teñido de rojo y el mar, extrañamente en calma, era gris rozado de púrpura. Permanecí inmóvil con los ojos pegados a la línea que separaba el horizonte. Cuando una ola más larga me acarició la cara y sentí el sabor de la sal en los labios, empecé a mover las articulaciones. De repente recordé dónde estaba.

El viento, el mar, los sonidos, el viaje, el avión, la casa, mi cuerpo, pies, piernas, manos, cabeza, cara y corazón mientras mi respiración se calmaba poco a poco. La música parecía lejana. Ahora, mis sentidos se habían abierto y yo había descendido a la tierra y entrado en mi cuerpo. Mi mirada se dirigió hacia el interior y mi mente se vació y se iluminó. Inesperadamente sentí la necesidad de amarme como nunca me había amado. Recogíendome en posición fetal, ansiaba estar conmigo misma, como si fuera la primera vez en mi vida. Experimenté sentimientos muy extraños de dulzura, perdón, tristeza, compasión y amor, hasta el punto de que tuve que preguntarme si podía amarme a mí misma. ¿Podría amarme de verdad? Sólo ahora me di cuenta de lo mucho que echaba de menos esta relación íntima conmigo misma. ¿Cómo podía haberme olvidado de mí misma? ¿En qué parte de mí estaba atascado este amor? Continué abrazándome a mí misma, mientras la compasión, el perdón y la gratitud se elevaban, moviéndose en un único vórtice que dejaba mi cuerpo libre para siempre.

## Vigésimo segundo paso

Mi gratitud y amor espiritual por el Maestro era algo que iba más allá de la mente y de las necesidades del cuerpo. Mis ojos empezaron a ver más allá, más allá de Su forma física y empecé a experimentar el estado de Amor Puro. Era consciente de que primero lo sentiría por "Su forma humana" y luego se proyectaría y sentiría por cada Ser.

Todo parecía posible: me encontraba en un estado de bienestar total, de dicha, y quería seguir experimentando esa maravillosa sensación de equilibrio y armonía.

Decidí romper la última frontera y decírselo. Pero, ¿cómo podía decirle que le amaba sin que me malinterpretaran? Y, sobre todo, ¿cómo podría luego manifestar ese amor a todo el mundo, si ni siquiera era capaz de admitirlo ante mí misma?

Fui espectador de la discusión iniciada por las dos partes de mí que se habían encargado de resolver el dilema.

¿Era correcto sentir amor puro? Mi corazón me decía que sí, que el amor siempre es correcto, pero mi mente me desafiaba y me recordaba mi papel de esposa y mi solemne promesa de amar sólo a mi marido. El corazón decía que el amor no puede tener restricciones ni límites, pero la mente me los imponía. En ese preciso momento empezaron a desfilar ante mí todas las clases de amor: vi el amor de una madre hacia su hijo, el de un hijo hacia su madre, el de un padre, el de un abuelo, el de un profesor, el de un terapeuta, el de un sacerdote, el de un pintor, el de un cocinero, el de

un jardinero y luego vi el amor por el amor mismo y, en la Luz vi disolverse su forma y luego sólo la Luz.

Lo que tenía que sentir dentro de mí era el estado de amor puro, que pronto se haría más desprendido, autónomo, libre, y se derramaría sobre la vida misma. Si no pasaba por Él, era consciente de que nunca abriría esa puerta, para entrar por fin en el corazón de mi corazón.

Todo lo que somos se expresa a través de las relaciones, existe si lo experimentamos fuera de nosotros, de lo contrario sigue siendo sólo una fantasía de la mente y no se materializa.

Antes de mi partida decidimos hacer una excursión al lago. Cuando llegamos a nuestro destino por fin me relajé.

Sentada en el césped frente al lago, comí mis chips de plátano mientras bebía agua directamente de la botella. Hacía buen tiempo y la brisa hacía agradable permanecer en el césped y charlar. Algunos cuervos se acercaron, atraídos por la comida. Parecían intrigados por nuestra conversación y nos observaban con ojos atentos.

Emocionado, pensé: "*¡ahora se lo cuento!*", le llamé: "*¿Maestro?*", y apenas sosteniendo su mirada balbuceé: "*Yo, yo...*". Era imposible ocultarle nada.

*"Me quieres, lo sé. Yo también te quiero".*

Con la misma naturalidad que si me preguntara: "*¿Quieres un helado?*" Me contestó: "*Sí, yo también*".

Su afirmación atravesó mi alma como un rayo y, por fin, la serenidad volvió a mí. Entonces desvió la mirada hacia las

flores y dijo: "*Amo las flores, amo el cielo, las nubes, el mar... y también te amo a ti*".

Esta aclaración era importante para él.

Le miré intensamente, clavando mi mirada profundamente en sus ojos verdes quizá por primera vez: y pude leer, como en un pergamino que comenzaba a desenrollarse y desplegarse ante mí, los secretos que ocultaba su alma.

Al mismo tiempo, el Maestro se asomó a mi interior y me habló de los Padres Monjes, de Anua Ananda, de Tanshui, de Ambika y de mi tarea.

Aunque la confianza que depositaba en Él era grande, me costaba creer en sus palabras, que escuchaba con gran atención y emoción mientras mi cuerpo estaba invadido por innumerables escalofríos.

Yo también estaba un poco aturdido por su discurso, y no dejaba de preguntarme si debía alegrarme o asustarme; de repente me di cuenta de que lo que sentía era miedo.

Tenía miedo de lo que iba a hacer, de lo que iba a tener que hacer, de que...

Entré en pánico y Él, agarrándome por los brazos y sacudiéndome un poco, me dijo: '*hermana, no rechaces el diseño. Ahora has entrado en el proyecto*'.

Solía sentir mucho su energía, pero durante unos días no pude sentirla en absoluto. Entonces le pregunté: "Maestro, ¿por qué hace unos días que no siento su energía? Me

sorprendió su respuesta: *"¿Acaso el sol necesita la luz de una bombilla?"*

*"Puedes generar energía y luz; ¿por qué debo darte energía?"*.

Aquellas palabras, sumadas a las anteriores, vinieron a ser como el empujón que se da a los que saltan de un puente al vacío con los pies atados a una goma elástica. Creo que tuve la misma sensación: me sentía como colgando de arriba abajo, con la mente nublada.

El rostro del Maestro se volvió serio. *"Has venido aquí por dos razones: para conocer el amor puro y para descubrir quién eres"*.

De vuelta a la playa me dio una tira de tela con tanki dorado. Una vez en casa la puse sobre la cama, como me había sugerido, y me tumbé sobre ella.

El sentimiento era muy fuerte.

Fue como recibir un tratamiento relajante, un gran calor llegó a mis riñones y desde allí se extendió por todas partes, sentí un profundo bienestar, relajación y regeneración. Me dormí casi de inmediato.

Cuando me desperté, me di cuenta de lo afortunada que era.

Durante años había tenido en mis tratamientos lo que había dado a los demás.

Ahora podía, si Él me había enseñado cómo, cumplir mi mayor deseo: ayudar a los que ayudan, apoyar a los que apoyan, aligerar a los que soportan las cargas de los demás, ahora mi tarea parecía más clara. Una lágrima recorrió mi corazón, la puerta se abrió y entré.

## Vigésimo tercer paso: hoy

Abrí los ojos y encendí la luz para comprobar la hora: el despertador marcaba las cuatro y cuarenta y cinco y aún estaba oscuro fuera. Los recuerdos de los dos años anteriores pasaron ante mis ojos como ovejas cuando no puedes conciliar el sueño. Me resultaba extraño estar de nuevo en este lugar y en compañía de mi marido. Sinceramente, estaba un poco tensa.

Me escabullí de la cama para ir al baño; me alivió ver toallas limpias, papel higiénico y agua caliente corriente. Volví a mi habitación, conecté el enchufe a la toma de corriente y encendí la tetera. En cuanto el agua estuvo lista, preparé café. Volví a la cama con cuidado de no derramar el contenido de las tazas que había llenado hasta los bordes.

Desperté suavemente a mi marido y decidimos ir a la playa para ver juntos el amanecer y reunirnos después con el Maestro.

De hecho, quería que mi marido lo conociera y experimentara las mismas sensaciones que yo.

Recordé la reunión del día anterior y me pregunté qué había fallado. Quizá el Maestro, después de dos años, esperaba algo diferente de mí, pero ¿qué exactamente? Las preguntas se agolpaban en mi mente hasta que un pensamiento se abrió paso y pude escucharlo.

Tenía que saber, tenía que entender y conocer mi mundo. Había llegado el momento de encontrarnos a medio camino, entre el cielo y la tierra, entre Oriente y Occidente, entre el

espíritu y la materia, entre el corazón y la mente. Yo ya había empezado a difundir algunas de las enseñanzas que había recibido con resultados evidentes y excelentes, pero nadie había pintado Tanshui más que yo.

Cuando llegamos a la playa me sorprendió ver a un hombre y una mujer sentados en los escalones de la cabaña. Decidimos esperar a que se alejaran antes de acercarnos, pero por su comportamiento me di cuenta de que no se irían pronto. Mientras salía el sol en un hermoso cielo azul, esperaba ansiosamente el momento de nuestro encuentro.

Miré a mi marido: sonreía de una forma extraña que yo desconocía. Era como si adivinara o supiera lo que iba a ocurrir más tarde.

Me tumbé con la cabeza en su regazo intentando relajarme y disfrutar de aquel espectáculo natural.

Poco después nos acercamos a la cabaña, las dos personas sentadas fuera nos saludaron con sonrisas, momento en el que preguntamos por el Maestro.

El hombre, en un inglés algo inseguro, nos dijo que llevaba dos años viviendo con su familia en esa casa y que no conocía a ningún hombre que coincidiera con nuestra descripción.

Recordé con asombro la reunión del día anterior y me pregunté cómo había sido posible.

Todavía incrédula ante la información que había recibido, acompañé a mi marido al lugar donde había tenido lugar la reunión la noche anterior. Nos sentamos exactamente en el mismo sitio, cuando vi asomar algo por

debajo de la roca donde estábamos sentados. Eran unos papeles atados empíricamente por un cordel en un sobre transparente, en la primera página se leía "Para María" y en la última "Mi corazón abraza tu corazón".

Sabía que desde el atardecer hasta el amanecer nadie pasaría por aquel lugar aislado y que los lugareños, que tanto creían en el karma, no tocarían algo que no estaba destinado a ellos. Me pregunté si ése era el paso que faltaba, tal vez fuera otra pieza que añadir al rompecabezas.

Los días siguientes fueron intensos y emocionantes. Cogimos una casa y vivimos experiencias fuera de lo común. Empecé a escribir, una fuerza superior a mí me impulsaba a escribir y escribir, escribir sobre Él, sobre nosotros y esta aventura, cuando se manifestó algo absolutamente inesperado,

.. pero esa es otra historia.

*Este texto es un regalo que siento que comparto en un momento de la historia en el que predominan la confusión y el materialismo y en el que valores como la ternura, el amor y la bondad están decayendo. Te deseo de corazón que este viaje te haya ayudado a entrar más en contacto contigo mismo y a despertar la fuerza y la energía que te guiarán y protegerán en tu camino.*

*Con amor  
Suela Maribol*

## NOTAS:

Recuerda que los tanki están cargados de energía, si los dibuja alguien que no ha sido entrenado para esta tarea no tendrán el mismo potencial, **si se fotocopian sí** (estás autorizado a hacerlo para uso personal, citando siempre la fuente: el Tanshui). Puedes continuar tu viaje hacia el Ser o tu práctica diaria para librarte del estrés utilizando una o varias de las herramientas enumeradas en este libro.

Relee el libro varias veces para metabolizar los pasos. Crea tu propia rutina Tanshui a través de la meditación y otras prácticas diarias y ¡que tengas una buena vida!

## Conclusión

Se habrán dado cuenta de que el tanshui es una lengua ancestral que no se ha hibridado ni modificado por el contacto con otras lenguas. Ha vuelto a nosotros intacta y con su función original gracias a la generosidad de mi Maestro y sus predecesores.

El Tanshui armoniza como las notas de la música que actúan sobre nosotros y nuestro entorno. El efecto principal es aliviarnos del estrés favoreciendo el bienestar general y la relajación profunda.

Los tanques son un regalo precioso y aportan serenidad instantánea a la vida de muchas personas.

Cada uno tiene sus propias características y funciones que, una vez "sentidas", pueden adaptarse a posibilidades de uso ilimitadas. Lo especial de Tanshui es que es 100% natural, no tiene efectos secundarios ni nocivos y nunca desaparece, además de que puede insertarse en cualquier momento del día para proporcionarnos un efecto beneficioso inmediato.

El Tanshui complementa toda disciplina, método, cura, filosofía y/o religión, porque libera y potencia al ser humano.

## **Agradecimientos:**

Agradezco con amor y gratitud  
el Maestro, el Tanshui, la Fuente, la vida, mis padres,  
mi marido, mis profesores, mis alumnos,  
amigos y a todos los que me han ayudado  
y apoyado en este camino  
y también los que no,  
porque me enseñaron más que los demás.

GRACIAS

GRACIAS

GRACIAS

## Glosario

**Ajna** - Sexto chakra más conocido como el "tercer ojo".

**Bindu (Bindi)** - Es un término sánscrito que significa punto. También es un pequeño ornamento devocional que se coloca en la frente.

**Chakra** - Literalmente significa "rueda" o *vórtice en* sánscrito. Es un término utilizado en la filosofía india que considera los chakras como válvulas de energía conectadas a las glándulas endocrinas que enlazan el cuerpo físico con el mundo exterior.

**Dhoti** - Es una prenda tradicional que llevan los hombres en la India. Es una pieza rectangular de tela que se ata alrededor de la cintura y llega hasta los pies, como un pareo.

**Gurú** - Término sánscrito que identifica a un maestro o preceptor. Proviene de las raíces *gu* 'oscuridad' y *ru* 'desvanecer', adquiriendo así el significado de '*Aquel que disipa la oscuridad*'.

**Mala** - El significado literal de la palabra es círculo. Puede ser una corona o un rosario indio, compuesto por un número preciso de semillas (108) y fabricado con materiales naturales. Similar a las cuentas del rosario occidental, se utiliza como instrumento para la repetición de un mantra o para la práctica de otras formas de ejercicios espirituales.

**Mantra** - Término derivado de la combinación de las dos palabras sánscritas *manas* (mente) y *trayati* (liberar). Por tanto, el mantra puede considerarse un sonido que puede liberar la mente de los pensamientos.

**Mudrā** - Literalmente: 'sello'. Es un gesto que se utiliza para obtener beneficios a nivel físico-energético.

**Namastè** - Significa "me inclino ante ti", y deriva del sánscrito: *namas* bowing, inclinarse, saludar con reverencia y *you*, a ti. Sin embargo, esta palabra lleva asociada una valencia espiritual, por lo que puede traducirse más plenamente como *saludo (me inclino ante) las cualidades divinas que hay en ti*.

**Panjabi** - Prenda tradicional de la India, es una camisa ancha hasta la rodilla que llevan tanto hombres como mujeres sobre unos pantalones cómodos.

**Pranayama** - La palabra Pranayama está formada por Prana (aliento, vida, energía, fuerza) y Ayama (longitud, control, expansión). Su significado es, por tanto, control y extensión de la respiración.

**Prasad** - Comida bendita.

**Sannyasi** - Persona que renuncia a la vida mundana para dedicarse por completo a la contemplación espiritual.

**Satguru** - Su significado es: 'maestro de perfección' o también maestro iluminado; su tarea es iniciar a las almas de los discípulos para conducirlos hacia la iluminación.

**Shaktipat** - Consiste en la Gracia recibida del Gurú.

**Sitar** - Instrumento de cuerda indio.

**Tachat** - Estera utilizada para sentarse.

**Tanki** - ideogramas, pictogramas

**Tuc tuc** - Coche simio utilizado como taxi

El autor declina toda responsabilidad  
por el uso indebido del contenido de este texto  
sobre la que posee todos los derechos.

Página web: [www.tan-shui.com](http://www.tan-shui.com)