

***LA VOZ DEL
CORAZÓN HUMANO***
La historia del guía interno

Marcela Rioseco Murden



EDITORIAL CUATRO VIENTOS
WWW.CUATROVIENTOS.CL

*Aquel que pregunta
Por el sentido de la vida,
Es aquel que no está viviendo.*

*El sentido de la vida,
Es Vivir.*

Kalki Bhagavan

Contenidos

<i>Agradecimientos</i>	ix
<i>Prefacio</i>	xi
<i>Acerca de la autora</i>	xiii
<i>Introducción</i>	1
<i>UNO. De lo confuso a lo evidente</i>	27
<i>DOS. El viaje</i>	41
<i>TRES. El descubrimiento</i>	55
<i>Epílogo</i>	67
<i>Palabras finales</i>	71

Agradecimientos

A mis padres,
Que con sus vidas,
Despertaron en mí,
La compasión por el mundo.
A mi amado Maestro,
Sin quien no sería la que Soy.
Y a todas mis relaciones,
Que día a día me muestran,
Mi vulnerable humanidad.

Prefacio

Sucedió un día cualquiera, en el que estaba sentada en la orilla de un camino contemplando la tarde, la partida cotidiana del sol, viendo una gran esfera dorada ponerse en el horizonte. De pronto un hombre, que caminaba descalzo, venía hacia mí, andando con una calma particular. Extrañamente no sentí miedo, es más, deseaba que llegara a mi lado

lo más pronto posible, hasta que lo vi de pie, mirándome con unos ojos tiernos y profundos que brillaban llenos de luz.

¿Quién era? Fue tan extraño, sentí que llevaba siglos esperándolo y no podía más que mirarlo, conmovida por su presencia. ¿Quién era? Era un hombre de alrededor de sesenta años, de pelo calvo y barba grisácea por el paso del tiempo, pero su rostro reflejaba la pureza de un niño. De pronto sonrió dichoso, como si supiera todo lo que yo no podía entender.

¿Quién era?, él sabía qué hacía ahí, y yo apenas podía entender. Lo esperaba desde hacía tanto, sentía que me había detenido para

esperarlo llegar, pero al verlo, no podía pensar, ni saludarlo, porque no sabía quién era, quién estaba frente a mí. ¿Mi padre?, pensé. Pero yo tenía el mío, un hombre mucho más joven que siempre estuvo conmigo. ¿Quién era este hombre?, ¿Cómo podía sentir que lo amaba tanto, si nunca antes lo había visto?. Ni en sueños recordaba su rostro sereno.

En medio del silencio estremecedor de nuestro encuentro, él, que me miraba desde arriba, se movió suavemente sin dejar de mirarme, se sentó a mi lado, en la misma posición en la que yo estaba, y suspiró. Yo no me atrevía a mirar hacia el lado, era como sentir que si lo miraba nunca podría volver atrás, nada

volvería a ser lo mismo para mí, como si todo fuese a cambiar, y dependiera de ese acto, de atreverme a reconocer la conmoción en la que me encontraba.

Pero lo hice, aunque no sabía con qué me iba a encontrar, y temía saber quién era, y nunca poder volver atrás. Giré despacio, tímida, cuidadosa. Él miraba el horizonte con una calma indescriptible, como si lleváramos años viendo los atardeceres juntos, como si no hubiera nada extraño en la situación, como si fuésemos uno en el silencio desde hace mucho. Me quedé más impactada aún, volví el rostro hacia adelante, a contemplar como antes, como sumándome a su mirada sin tener

más elección que seguirlo. Nos quedamos así mucho rato, mientras el sol terminaba de esconderse, y asomaban sus últimos rayos de colores, tiñendo el cielo de fuego, de rojos, de violetas, y llamas tricolores.

Llegó la noche en ese lugar. Las primeras estrellas me avisaban que un cielo oscuro dejaría ver millones de ellas. Y todavía no me atrevía a hablar, nerviosa mantenía el silencio, dudosa a ratos de lo que él esperaría de mí. Tal vez pensaba que yo sabía quién era, y esperaba que lo confesara de un momento a otro. De pronto comenzó a hablar, y una emoción inmensa inundó mi corazón de una forma incontrolable.

Escribe, me dijo, escribe. Lo que me desconcertó más aún. ¿Cómo sabía que portaba en mi bolso el cuaderno que nunca olvidaba llevar, para aquellos instantes poco usuales, en que la vida me hablaba de cosas bellas que gozaba escribir? Él lo sabía, él sabía que escribir era una de mis prácticas frecuentes, cuando escuchaba versos dentro de mí, pensamientos que alimentaban de sentido mi espíritu. Pero esto era otra cosa. Comenzó a hablar como si yo supiera mucho del tema, como si hubiese estado ahí esperando para oír lo que tenía que decir, acerca de algo que poco a poco pude dimensionar.

Escribía sin entender nada, aceleradamente, no dejando escapar ni

una sola palabra. Desde niña tenía la facilidad de escribir rápido en los dictados, y ahora podía hacerlo incluso más rápido que nunca, porque no paraba de hablar, con una certeza tan grande, que sentía que escribía algo que todos debían oír, que nada podía escaparse, que era una gran responsabilidad estar oyendo esas palabras, y transcribirlas al papel se convirtió en una obsesión para mí.

Mientras pasaban las horas, apenas sentía el frío, poco miré el cielo esa noche, aunque percibía que estaba sobre mí, como un manto de protección que apoyaba lo que estaba sucediendo. Sentía que no lo hacía por mí, ni para mí, como si me lo estuviera revelando para alguien más.

Pensé si me mandaría a algún lugar a dejarlo después, pero no podía pensar mucho porque se me escapaba el hilo del relato que él hacía impávido, como si fuera lo más natural del mundo lo que estaba sucediendo desde hacía horas entre nosotros. A ratos hacía pequeños silencios, como compadeciendo mi situación, mi esfuerzo, y luego continuaba contándome lo que parecía una historia que venía desde otro lugar, con una voz gruesa, cálida y profunda, como amorosa y firme a la vez, seguro de cada sonido que emitía su voz.

Pasaron las horas y la noche, hasta que empezó a ser más pausado el ritmo de su relato. Entonces presentí que venía el final. Juro por Dios que

no quería dejar de estar ahí con él, no sabía quién era, y me sentía como nunca en mi vida, lo más acompañada y serena que jamás pude imaginar. Lo amaba mucho por todo lo que me había contado, porque de la nada, sin saber si me conocía, me había regalado algo muy grande para entregarlo a no sé quién. Era una absoluta bendición, ¿cómo darle las gracias, cómo hablarle, qué decirle? Me había regalado la noche más bella de mi vida, la más sentida.

Entonces me dijo las últimas palabras de su historia, ¡las últimas palabras!, y yo sin querer que se fuera, sin resignarme, escribí lo que entendí, por el sonido de su voz, era el final de aquello que no sabía si era un

cuento, una historia, o una fantasía de su loca imaginación. Porque pese a todo, seguía sin saber quién era, ni qué quería, eran palabras hermosas, pero ¿de dónde provenían?, ¿de quién?, ¿hacia dónde quería que viajaran a través de mí?, ¿haría esto todos los días acaso?, ¿sería un loco caminante, de esos ermitaños errantes que habitan renunciando al mundo por despecho, por no poder aceptar las reglas humanas?, ¿qué sabía yo quién era? Y me aturdía al pensar que llevaba horas escribiendo ciegamente cada una de sus palabras.

Mientras me atormentaban pensamientos en mi cabeza confusa, me atreví a mirarlo por segunda vez, ¡por segunda vez!, en todo el tiempo

sentados uno al lado del otro. Me giré hacia él, y vi sus ojos aguados de emoción, mirándome como orgulloso de mí, como si me conociera desde siempre y hubiese esperado la respuesta que le di al escucharlo y escribir, al no cuestionarlo, al recibir su presencia en silencio, pese a todas mis preguntas y dudas, a toda la locura que sentía que estaba viviendo. Gracias, me dijo de repente con su voz ronca. Te necesitaba, necesitaba que me escucharas y escribieras. ¿Por qué lo hiciste?, me dijo. Yo quedé atónita, sin poder hablarle ni contestar su pregunta. ¿Qué sabía yo por qué lo había hecho?, ¿cómo podía responderle? No hay problema contestó, entiendo. Gracias de nuevo

por tu esfuerzo, lo hiciste muy bien, estoy seguro de que no se te escapó ni una sola palabra, gracias.

Yo me sentía tan conmovida. Deseaba decirle lo que para mí había sido estar ahí en su presencia, que aunque no sabía quién era, lo sentía más cerca que a mí misma, que me había hecho sentir lo más llena de vida que me había sentido, y no podía, no podía hablar ni una sola palabra. Lo miraba impactada por las horas transcurridas, por lo que tenía en mis manos, por estar junto a él toda la noche, por sentir tanta cercanía.

Opté por callar definitivamente, por no luchar en contra de mi incapacidad de comunicarme, y bajé la

cabeza, como diciendo: no puedo. Con una pena profunda, con la melancolía de un tiempo lejano en que sentí habíamos sido muy cercanos, muy amigos. Pero esta vez no podía saber quién era, dónde lo había conocido, por qué lo quería tanto, y me llenaba de emoción tenerlo tan cerca. Suspiré mirando el suelo, y vi sus pies, que ya se encontraban frente a mí, listos para partir. Me llenó de angustia que se fuera de mi lado, pero supe de inmediato que no podría retenerlo, que debía continuar.

Detrás de su cuerpo se reflejaba la luz del alba, una luz tan clara y tan blanca que encandilaba mis ojos, e iluminaba su cuerpo, su túnica blanca. Me impresioné porque no era la

ropa que tenía cuando lo vi venir desde lejos. Pero qué podía ser más sorprendente, después de todo lo que había presenciado.

Levanté la cabeza, y vi su rostro sonriendo con un gozo especial, como si hubiera completado una tarea. Me alegré al mirar su cara risueña, sus ojos divertidos, como juguetones. Me relajé, lo sentí más cerca, cesó mi miedo a hablarle, qué perdería, él se iría y tal vez nunca volvería a verlo.

¿Quién eres?, le pregunté. Y mi rostro comenzó a soltarse al ir observando su expresión. Repetí, ¿quién eres?, y una sonrisa comenzó a dibujarse en mi rostro, sin que pudiera evitarlo. Él sólo sonreía cada vez con

más ganas, con más brillo. Yo seguía mirándolo, sintiendo cómo mi cara se llenaba de risa, y sin entender por qué mi corazón se inundaba de un gozo lleno de una calidez que entibiaba el amanecer.

¿Quién eres pues?, le dije medio riéndome, levantando suave el tono de voz, apelando a que me contestara, a que dejara de mirarme con cara de risa y me tentara a reírme con él. Tu padre, me dijo como si nada, frente a lo cual la sonrisa desapareció de mi cara. Tu padre y tu amigo. No temas, siempre he estado contigo, ¿no lo has notado? Yo sentía que me golpeaban la cabeza con cosas inexplicables, ¿qué me estaba diciendo, que era mi padre? Volví a

mirar hacia abajo, incómoda con lo que estaba escuchando, molesta de que me dijera algo imposible para mí. Pero seguía sintiéndome tan bien con su presencia. Mi padre, me había dicho, como si nada, ¿cómo podía entenderlo? Estaba jugando conmigo, confundiéndome al decirme eso. ¿Querría probarme acaso?. Y yo sin poder esconder el amor y la dicha de tenerlo frente a mí.

Entonces le dije: mi padre, ¿desde cuándo? Desde siempre, me contestó, risueño otra vez. Volví a mirarlo, y no sabía si se burlaba de mí o me estaba revelando una gran verdad. Y le dije, ¿debo creerte?, ¿por qué? A lo que contestó: lee lo que has escrito, publícalo, muchos

lo querrán escuchar, aunque para ti no sea nada espectacular. Calló por unos momentos, y agregó: porque en realidad no lo es, te aseguro que muchos de tus poemas pueden ser más atractivos, o tus relatos llenos de intensidad. No, esta es una historia sencilla que viene desde tiempos inmemoriales y ha llegado a tus manos por tu afición por escribir, porque necesitaba a alguien que escribiera rápido, porque sabía que lo entenderías sin hacer muchas preguntas. Ya lo tienes en tus manos. Yo siempre he estado en tu vida y siempre voy a estarlo, esto es un favor aparte que te pido, ¿puedes entregarlo a otros?

Me miró con una mirada tan profunda, que casi me perdí en sus

ojos intentando responder. Por supuesto que lo haré, le respondí con una actitud seria y segura, para que nunca dudara de ello y yo no pudiera arrepentirme de mi compromiso con él. Nos quedamos mirando tranquilos, y sentí el respeto más inmenso que haya sentido jamás, y una admiración infinita.

¿Quién era?, volví a preguntarme sin palabras, él ya me había contestado, no podía volver a cuestionarlo. Eres mi padre, le hablé, y asintió con la cabeza. Sin estar convencida de ello, quise hablarle para agradecerle lo que me había hecho vivir. Eres mi padre, repetí, ¿cómo nunca antes pude reconocerte? Sonrió, y mirándome fijamente me dijo: siempre me

xxx

has conocido, aunque no reconozcas mi rostro sabes perfectamente quien soy ¿verdad? Esa pregunta me hacía sentir tan segura de algo que nunca antes supe. Él era mi padre, y cómo decirlo sin volverme loca por no entender absolutamente nada.

Eres mi padre, repetí, y agradezco que me hayas visitado esta noche. Me atreví a decirlo como si ya no pudiera retroceder, como si toda la verdad de mi vida hubiera cambiado en ese momento. No podía evitarlo, era lo que sentía en lo más profundo de mi alma, y aunque después me volviera loca, no podía perder la oportunidad de reconocerlo. Gracias, repetí, gracias por esta noche, por el relato, por lo que me has

comunicado. ¿Qué quieres que haga con ello?, le pregunté. Él partiría, y yo debía saber por lo menos qué hacer con lo que me había entregado, por lo menos algo debía tener claro.

Mirándome cariñosamente, me habló ahora como un padre que había sido reconocido por mí, seguro de que lo había aceptado como tal: Hija, es muy simple, no te confundas gratuitamente, muchas personas necesitan escuchar lo que esta noche te he revelado, y tampoco es una gran cosa, aparentemente, sólo es un recordatorio para quienes lo están buscando. Haz un pequeño libro y repártelo por todos los rincones de la Tierra, donde necesita

ser escuchado. Hazlo, y no por ti, sino por aquellos para quienes lo he escrito. Y recuerda: no temas darlo a conocer, en él no hay nada que pueda dañar a alguien. Sólo una pequeña historia que recuerda quiénes somos, y eso es muy simple, no te enredas, de hecho, es lo más simple que puede haber, y muchos hasta te criticarán por ello. Pero qué importa si el relato no es tuyo, es mío, y tú sólo lo darás a conocer, no tienen que creerte ni halagarte, no está hecho para ello. Entrégalo sin preguntas, sin cuestionamientos, así como lo escribiste, hazlo llegar a quienes lo necesitan. Te amo mucho, y también a todos ellos, y aunque no lo entiendas, es necesario que lo

hagas pronto. Te espero, espero tu respuesta, y estaré detrás de todo ello. ¿Lo entiendes?

Nada podía entender, nada entendería nunca, más que el hecho de que me quedaría con un relato en mis manos, que parecía ser un libro pequeño que debía editar en un corto tiempo.

Desperté horas después. Ni siquiera recuerdo el momento en que me dormí, desconcertada como cuando se tiene esos sueños que desordenan la cabeza. ¿Qué me había sucedido? Acurrucada, muy enroscada en mí, desperté aturdida por la vivencia, el cuaderno a mi lado lleno de mi letra, escritas muchas hojas y mi cabeza partida en dos.

Ante mis ojos la evidencia y yo sin querer creer lo que había vivido. Con temor a leer, tal vez serían reflexiones de la noche anterior, de esas inspiraciones que me vienen cuando la vida se pone dulce y amorosa, en fin, cualquier cosa menos lo que recordaba había en esas hojas. Llena de impresión me animé a leer la primera frase que parecía ser un título: “La voz del corazón humano”, y un escalofrío recorrió todo mi cuerpo. Tuve ganas de llorar, de salir arrancando, ¿quién era?, volví a preguntarme atormentada, y recordé sus palabras: “no te enredes, es algo simple...”, y suspiré aliviada, no había sido un sueño, y la prueba era esta historia que yo no sabía que

contenía porque la había escrito aceleradamente, en un estado de silencio y vacío, no entendiéndola nada.

Ahí estaba, y ahora podría saber de qué se trataba, podría leer con calma sus palabras. Era un alivio saber que lo tendría cerca, tan cerca en esas hojas cargadas de sus pensamientos.

Qué maravilla pensé, nunca más estará lejos si puedo escuchar su voz y leer sus palabras. Llena de una alegría completamente nueva, me acomodé apoyando mi espalda sobre un árbol, y sonriendo, como lo había hecho frente a su rostro dulce, me atreví a descifrar el tesoro que había dejado en mis manos. ¿La voz del corazón humano?, suena muy poético,

pensé, ¿por qué habrá dicho que no tenía mayor importancia?

Leí sus primeras frases y comprendí que tenía en mis manos una bella historia, una historia escrita para corazones nobles, de esos de los que está llena la Tierra. Y me sentí uno más de esos corazones, deseando escuchar tan sencilla historia, la historia de la Voz del Corazón Humano.

Introducción

En el corazón de cada
ser humano,
En el centro de su pecho,
Anida una voz.

Esta voz está dormida en
la mayoría de los seres,
Sin embargo, ya es hora
de que sea despertada.

Miles de años han trascurrido,
Mientras solo unos pocos
la han escuchado.

Mucho desastre ha causado
nuestra especie sobre la Tierra,
Como para permitir que esta
voz interna, siga dormida.

Muchos la llaman intuición
cuando la experimentan.
Esta es una de sus
manifestaciones.
Pero ella puede ir mucho
más lejos de lo que
podemos imaginar.

La Voz del Corazón Humano,
Es la Voz misma del

Corazón del Universo,
Que anida en cada ser que
habita nuestro planeta.

Los animales, las plantas,
los insectos, los pájaros,
Todas las demás especies
viven de acuerdo a ella,
Y cada uno de sus
movimientos es en total
armonía con la Tierra.

Saben cuándo despertar,
saben cuándo trabajar,
Cuándo alimentarse,
cuándo descansar.
Saben también cuándo jugar.

E incluso saben cuándo
es el momento de no
hacer nada más,
Que observar lo que
sucede a su alrededor.

Digo es en armonía, por algo
muy concreto y empírico,
Que podemos descubrir
al contemplar.

Ninguna especie daña
a la Tierra, a excepción
de la nuestra.

Ninguna especie está en contra
del lugar donde habita,
Destruyéndolo,

Como lo hacemos nosotros,
Los seres humanos.

¿De qué se trata esto entonces?
¿Cómo poder comprender
haber llegado tan lejos
con nuestro egoísmo?
¿Hay algo que podamos
hacer para reparar nuestra
inconsciencia?

Sí.
Hay algo muy importante
que podemos hacer.

Despertar nuestro corazón,
El lugar donde reside
nuestra voz interior.

¿Y para qué?, te preguntarás.

Te respondo.

Esta voz que vive en tu corazón,
Es aquella que puede darte
todas las respuestas.

Una vez que ella despierte en ti,
Ya nada será confuso en tu vida.

Sabrás cada mañana al
despertar, qué has de
hacer por el nuevo día.
No hablo de fantasías,
ni de una “romántica
forma de ver la vida”.

Hay una experiencia que
mereces descubrir,
Si deseas transformar
tu existencia.

Hay una puerta en tu
pecho que puedes abrir,
Si anhelas dejar de ser un ser
humano sin rumbo ni sentido.

¿Cuánto de lo que haces o vives,
Sientes que satisface los sueños
profundos de tu Alma?
¿O ni siquiera tienes
sueños y vives porque “hay
que seguir viviendo”?

En tu corazón anida
una voz que llama,

Para que vayas al
encuentro de ella.
Recuerda que ésta puede
darte todas las respuestas.

El por qué de tanto
sufrimiento en tu vida, y
en el mundo entero.

Hay una experiencia
que mereces vivir,
Si estás respirando aquí
y ahora en la Tierra.

Pero para llegar a ella
debes iniciar un viaje.
No puedes continuar
viviendo de esta forma.
Tanta desdicha.

Tu propia Voz,
La propia Voz del
Universo te espera,
Para guiarte de vuelta al
lugar donde perteneces.

¿Crees que mereces vivir como
lo has hecho hasta ahora?

Si estas satisfecho con tu vida,
Cierra este libro ahora mismo.
Si eres pleno con tu
existencia, no continúes.
En él no hay nada para ti.

En cambio si sientes
que apenas vives,
Que no eres feliz en tu
cotidiano andar por el mundo,

Date la oportunidad de
buscar en estas páginas.

Tal vez apenas una frase o
una palabra será suficiente,
Para que ella escuche el
llamado y despierte en ti.

Es ella misma quien te hablará,
Aunque ahora no
puedas entenderlo.
La verdad es que siempre
lo está haciendo de muy
diversas maneras.

Pero sólo a veces la escuchas.

Por eso se ha propuesto
ser más directa contigo,

O más bien con tu Corazón,
Que es sólo aquél que
puede escucharla.

Sólo permite que se
reconozca a sí misma en
algunas de estas palabras.

No interfieras,
Como acostumbras hacerlo con
la lógica de tu pensamiento. No.

Estamos hablando
de un misterio,
Al cual puedes decidir
abrirte o no.
Un misterio que no tiene lógica
como la que conocemos.

Un misterio que tu mente
no va a querer aceptar.
Por eso digo que es sólo
aquél, tu Corazón,
Quien puede escucharla.

¿Y para qué?, tal vez
vuelves a preguntarte.
Hay una sabiduría que necesitas,
Y mereces para ser un
ser humano feliz.

Muchos factores que
manejar para que tu
existencia se satisfaga.
Muchos planos diferentes
entran en conflicto
en tu diario vivir.

Por ello es necesario
que despiertes,
O seguirás atrapado en
un funcionar vacío.

Sabes de lo que hablo porque
imagino lo habrás sentido.

¿Para qué levantarse hoy?
¿Qué sentido tiene que
haga tanto esfuerzo?

“He entregado mi vida para
obtener lo que deseo,
Y ahora que lo tengo, no
logro sentirme feliz”.

Cuánto paso en falso te hace
sentir que “pierdes tu tiempo”,

Que no te realizas, que
la vida se te va,
Y no logras llegar al
lugar que anhelas.

Debes detenerte ahora y
mirar a tu alrededor.

Tal vez pensarás que
está todo tan gris,
En ti mismo y en los demás.
Y es cierto, es gris.

Y será triste y gris,
Hasta que no despierte en ti,
Aquello que es capaz
de ver y mostrarte,
Los infinitos colores
de este universo.

Repito, no hablo de “ver el mundo color de rosa”,
Cuando es evidente que el dolor está sembrado en los ojos de tantos.

No.
Hablo de una comprensión profunda del sentido de las cosas.

Hablo de una voz que es capaz de ser tu guía en todo momento,
Desde la más nítida sabiduría,
La sabiduría innata del Corazón Humano,
De tu propio Corazón.

Sé que no puedes creerme
mientras no lo hayas
experimentado.
Tampoco te pido que lo hagas.

(Si yo lo hubiera leído,
no lo hubiera creído).
Pero hagamos el intento.

Tengo el impulso de que mi
Voz se encuentre con la tuya,
Porque sé que son lo mismo.

Sí, es la misma Voz, aunque
seamos distintos.

Todos los pájaros la tienen.
Y por ello su vuelo
puede ser tan similar.

El de un águila o el de
un pequeño gorrión.

Podemos distinguir
diferencias, sin duda.

Pero cuando ambos
vuelan por los aires,
Podemos llegar a sentir que
en esencia, son lo mismo.

Así sucede también
con nosotros.

Nos creemos muy distintos,
los unos de los otros.
Pero lo cierto es que apenas nos
diferenciamos en la forma en
que recorremos esta Tierra.

Sí, como las aves que
dibujan infinitas figuras
en el espacio del cielo,
Nosotros creamos
infinitas formas en el
espacio de la Tierra.

Para cada ser humano una
forma única de existencia,
Que al mismo tiempo, es tan
idéntica a la de cualquiera.

Debes descubrir la tuya,
Tu propia forma de andar
el sendero de tu vida.

Los años que tengas,
Has vivido condicionado
por todo lo que te rodea.

Has vivido en función
de los demás,
Cumpliendo expectativas ajenas.

Y no trabajas en lo que quieres.
O no estudias lo que
sueñas aprender.
O no estás con quienes te
sientes plenamente bien.

¿Hasta cuándo?
Hasta que tu alma se enferme,
y luego enferme a tu cuerpo.
Y tal vez ya sea demasiado
tarde para cambiarlo todo.

Es necesario que lo
hagas y tú lo sabes.

Es necesario que descubras
el misterio que habita en ti.
Tu conexión directa
con la existencia.

Internamente lo sientes.
Estás inquieto, preocupado,
tenso, la mayor parte
del tiempo.
Y buscas diversas formas
de liberarte de ello.

Pero siempre vuelve la
inquietud a perturbarte.

No duermes en paz,
Porque sientes que tienes que
hacer tantas cosas al otro día.
Y así se te va la vida.

Y tú lo sabes, no es
necesario que te lo diga.

Sin embargo en ocasiones,
eso sí, sólo en ocasiones,
Has experimentado un
alivio pleno a tu angustia.

Tal vez un día que te
metiste al mar corriendo,
¿De noche quizás?
O que simplemente, estando
tendido en la arena,
Permitiste que el sol te
atravesara, fundiéndote
con su calor y presencia.

Sé que has sentido
en determinados

momentos de tu vida,
En exclusivos e inolvidables
momentos de tu vida,
Que todo tiene pleno sentido.

Pero por qué no
decirlo, tú lo sabes.
Sin date cuenta siquiera,
todo ha vuelto a escaparse
de tus manos,
Y tus intenciones de
ser feliz, han quedado
atrapadas en lo cotidiano.

De nuevo todo ha
vuelto a ser extraño.
Y sientes que no sabes lo
que quieres, ni el sentido
de lo que vives.

Te angustias, te entristeces,
sigues funcionando.
E intentas evadirlo, usando
lo que sea, para aliviar
tu tormenta interna.

Cuántas veces lo has
intentado, y vuelve a ti.
Todo vuelve a oscurecerse
una y otra vez,
Cuando los hechos de tu
vida no son lo que esperas.

Y te sientes frustrado
y confundido.

¿Qué puedes hacer en
contra de tu destino?

¿Cómo puede haberte
tocado tener una vida así?

Y te sientes víctima de la vida,
Como si ésta estuviera
en tu contra.

La verdad es que es
probable que así sea,
Mientras tú estés en
contra de ella.

¿Cómo estar a favor
te preguntarás?
¿Qué has hecho mal
hasta ahora?

La verdad, nada has hecho mal,
Porque has intentado

vivir de la mejor manera
que se te ha ocurrido.

El problema no eres
tú, ni es el otro.

El problema somos todos
nosotros, todos juntos.
Porque no hemos dejado
floreceder nuestra esencia
como especie,
En estos miles de años
de evolución.

Nos hemos alejado tanto de ella.

Intuyo que alguna vez
estuvimos cerca,

Pero alguna vez muy lejana
en la línea del tiempo.

Pero ya te dije, ha
sido suficiente.
¿Cuánto más vas a esperar?

Mi corazón va a hablarle al tuyo.

Espero se reconozcan
mutuamente.

Insisto, no interfieras.
Hay cosas que la mente
no puede aceptar.
Y tú lo sabes, ¿verdad?

Uno

De lo confuso a lo evidente

Vives es conflicto, sin duda.

Nada puedes resolver
que sea definitivo,
Que te libere de la
permanente tensión que
sientes en tu cuerpo.

Siempre hay algo que hacer,
Una nueva tarea que cumplir,
Y te obligas a responder
a aquello que piensas
que debes realizar.

Cuando te relajas,
Casi siempre sucede algo que
no te permite quedarte en ello.

Alguien te necesita, te llama,
Algún deber has de cumplir.

Por lo que sólo un momento
puedes descansar.

O solo unas horas,
O apenas un solo día
de tu semana.

De pronto te das cuenta que
han transcurrido los años.
Algo en ti te dice: “no
es sano vivir así” .

Tal vez alguna enfermedad
que el médico referirá
como psicósomática.

Tu dificultad para
dormir en las noches.
O tu desgano en las mañanas.

O tal vez simplemente,
Que te sientes incómodo
o irritado,
Con andar de un lado para otro,
Muchas veces sin saber
por qué ni para qué.

¿Y qué haces?,
Continúas andando.
Sin duda, hay que continuar.

A ratos vuelves a aliviarte,
Y luego en medio de tu
semana, no quieres más.

No quieres saber de tu
rutina, de tu trabajo,
De tu quehacer cotidiano.

Y entremedio de todo ello,
Hay quienes intentan
descubrir quiénes son,
Qué están haciendo aquí,
Más allá de participar
de lo esperable.

Son pocos, hay que decirlo.

Y si estás leyendo este libro,
Tal vez tú seas uno de esos seres,
Que no se conforman con
vivir como se espera,
E intuyen que se están
perdiendo algo importante.

Espero lo seas, para que
todo esto tenga sentido.

Vives en la ciudad
probablemente,
Y tienes que enfrentarte
a ella cada día.

Claro, porque si vivieras en
el campo, la cordillera,

O cualquier otro lugar, donde
pudieras sentir la naturaleza,
Muchas preguntas, ya
tendrían su respuesta.

Pero en fin, continuemos.
Imagino no es tu caso,
porque insisto,
Estas palabras se escriben para
aquel que está sufriendo.

Para aquél que en momentos se
siente un extraño en el mundo.
E incluso en otros, llega
a sentirse un extraño
para sí mismo.
Pero para entenderlo
debes detenerte.

Debes aceptar que te sucede,
Aunque otros no
puedan entenderlo.
La verdad es que
aparentan no hacerlo,
Porque en lo profundo
de sus corazones,
Tienen miedo a reconocer que
lo mismo les esté sucediendo.

Por ello se aferran con
más fuerza a todo lo
que han construido.

Porque se sienten inseguros,
tan inseguros,
Que necesitan grandes
casas, lujosos autos,
Grandes fortalezas que los

protejan de su miedo,
A que un día todo se destruya,
Y queden vulnerados
ante el universo.

Es tan inmenso el universo,
Que si tu corazón no
está despierto,
No puedes menos
que angustiarte,
Ante un fenómeno de
tales proporciones.

Si piensas un poco
te das cuenta.
Tan pequeño parado
sobre la Tierra,
Tratando de vivir de
la mejor manera,

Pero sin sentirte en paz con ella.

Sólo tu corazón entiende
lo que digo,
Y se siente aliviado al verse
expuesto en estas palabras.

No te hagas “el leso”,
Tienes miedo a la vida
porque no la entiendes.

Crees que debes luchar
y esforzarte,
Por alcanzar las metas
que te has propuesto,
Pero al mismo tiempo,
muchas veces,
Te sientes un esclavo de ellas.

¡Cuánto quisieras por
momentos olvidarte de todo!
Y respirar aliviado porque sí.

Así es.
Así lo hemos creado.
Éste, nuestro mundo.

Llenos de angustia viven la
mayoría de los seres humanos,
Y el sinsentido profundo, eleva
los índices de destrucción,
De sí mismos y de todo
lo que los rodea.

Nuestras relaciones,
¡para qué decirlo!
La mayoría de ellas, una
lucha sin cuartel,

En la que no nos sentimos
amados, y hacemos lo
posible por conseguir,
La aceptación que
tanto necesitamos.

Sentimos injustas muchas de las
circunstancias de nuestra vida,
Y sufrimos gran frustración y
resentimiento hacia ella misma.

¿Por qué hablo de todo esto?

No. No pretendo torturarte
mostrándote tu sufrimiento.

Pero sí debo decirte,
Que el camino de vuelta al
lugar donde perteneces,

Requiere que seas muy honesto
con lo que te está sucediendo.

Porque de otra forma
seguirás transando,
Y por lo tanto, necesariamente,
seguirás sufriendo.

Sé que estas palabras
no son para todos.

Muchos al leerlas dirán:
¿De qué está hablando?
Yo soy feliz.
Tengo una familia bien
constituida, un buen trabajo,
Un buen estándar de vida, una
buena esposa, bellos hijos.
Soy un ser humano feliz.

Perfecto, insisto.
Este libro no es para quienes
están satisfechos con sus vidas.
No, no. Continuamos.
¿Por qué de lo confuso
a lo evidente?

De lo confuso a lo evidente,
Porque cuando esta
voz despierte en ti,
Podrás ver con claridad
cada instante de tu vida.

Muchas veces te verás
encandilado por su presencia.

Cuando te hable de los
misterios que habitan
las estrellas,

Y también de aquellos que
viven en tus células.

Hasta que un día, puedas
experimentar,
Que no hay diferencia
entre ellas.

Pero eso,
Sólo cuando todo se transforme,
De lo confuso a lo evidente.

Dos

El viaje

¿Qué has de hacer para
emprender este viaje?

Te digo, primero que
todo, ser honesto,
Hasta llegar a ser
brutalmente honesto,
Por lo menos contigo mismo.

Debes intentarlo si
quieres descubrirte.

No es posible que suceda
en medio de la confusión
en la que vives.

Insisto, sólo un poco por lo
menos, debes detenerte.

No hablo de meditar,
ni de tomar cursos de
desarrollo personal.
Sin duda podrían ayudar,
pero no son necesarios.

Dentro de ti, en lo más
profundo de tu Corazón,
Siempre ha estado ahí, una
voz guiando tu vida.

Tal vez lo sabes, lo has sentido,
Tal vez no te has dado
cuenta, hasta ahora.

Pero cuántas veces
te ha sucedido,
Que has escuchado lo
que necesitabas,
O te has encontrado con
alguien en el lugar más insólito,
O has descubierto algo que
buscabas desde hace mucho.

Y dices: ¡tremenda
coincidencia!,
O qué se yo la explicación
que le das.

Lo cierto es que siempre
ha estado ahí detrás de
todo lo que has vivido.

Diciéndote cuándo
estás con las personas
apropiadas, y cuando no.
Tú siempre la has sentido,
ahora no sé cuánto la
habrás escuchado.

La forma que tienes de saberlo,
Es observando las circunstancias
actuales de tu vida,
En qué estás ahora mismo.

Si tu registro interno es de una
profunda calma y realización,
En los diversos aspectos

de tu vida,
Sin duda, la has escuchado
maravillosamente,
Y has de sentirte muy
bendecido por ello.

Ahora, si por el contrario,
Te sientes extraviado, ajeno,
Perdido en el devenir
de tu existencia,
No debes tener duda
de lo contrario.
Algo ha sucedido en ti, que
no la has escuchado,
O tal vez, incluso escuchándola,
no has creído en ella.

Por ello, has llegado a
estar como estás.

(¿O es que la estás
escuchando ya?)

Ahora, no importa cuánto
tiempo lleves sin oírla,
sin dejar que te guíe.
El pequeño gesto de abrirte
ahora a experimentarla,
Puede ser suficiente para
emprender el viaje de regreso.

¿Por qué de regreso?,
te preguntarás.

Muy simple.
Naciste con ella viva y despierta.

Todo ser humano que nace,
Viene como los animales,

las plantas, las aves, y
todas las especies,
Con su voz interna viva y
despierta para guiar su vida.

Es la propia Inteligencia
del Universo,
La que permite que suceda
la existencia en cada ser.

Evidentemente, esta inteligencia
no puede ser controlada.
Apenas podemos
describir cómo sucede,
cómo se manifiesta.

¿Pero detenerla?, ¿o manipularla?
¿Cuándo hemos podido
evitar que la flor se abra,

Cada vez que se
encuentra con el sol?

¿O que la luna se deje ver
luego del atardecer?

¿O lograr evitar que los árboles
dejen caer sus hojas en otoño?

No. No hay nada que podamos
hacer en contra de ella,
Que no se termine volviendo
en contra de nosotros mismos.

Y eso es lo que ha sucedido,
Años yendo en su contra,
La han alejado de ti.

Al nacer, sabías si querías
dormir o alimentarte, jugar,

O simplemente mirar un objeto,
y luego llevártelo a la boca.

Sin embargo, algo
comenzó a suceder,
Al relacionarte con el mundo,
Sí, algo comenzó a suceder.

Se te fue diciendo qué
debías o no hacer,
Qué debías o no decir,
Que juegos correspondían tal
vez, o con qué niños, qué se yo.

Algo comenzó a suceder, que
esa voz se fue escondiendo en ti.

Ser espontáneo resultó
ser extraño,

Y hubo que apegarse
a tantas normas.

Cada vez que crecías,
Más estructuras se fueron
poniendo sobre tu cuerpo,
Sobre tu mente y tu Corazón.

¿Lo entiendes?
¿Me crees?
Si no me crees, observa a
los niños más pequeños.
Verás en ellos una armonía
en sus miradas,
En sus rostros, total.
Algo que es muy extraño
encontrar en un adulto.

Claro, el niño aún está relajado.
Aún puede llorar
cuando quiere algo,
Reírse cuando le hacen gracia,
Comer cuando tiene hambre,
Y dormir cuando tiene sueño.

En cambio nosotros,
Trabajamos, cuando
queremos descansar,
Comemos, muchas
veces por ansiedad,
Hablamos, cuando no
queremos hablar,
O nos quedamos callados,
Cuando necesitamos expresar
lo que nos sucede.
En fin, vivimos en
contradicción con

nuestras necesidades,
Y lo que le imponemos y
exigimos a nuestro cuerpo.

Y claro, nos enfermamos,
qué menos.
Y después no entendemos nada.

No nos dimos cuenta
cómo sucedió,
Ni pudimos evitarlo, porque
no estaba en nuestras manos.

Nacimos vulnerables a todo
y eso fue lo que recibimos,
Al mundo finalmente,
A la forma de ser del mundo,
Al cual pertenecemos.

Nacimos en armonía con
nuestra naturaleza,
Con nuestros deseos
y necesidades.
Hermosos y radiantes
fuimos felices,
Jugando con tierra con
el vecino del lado.

Pero tampoco hablo de
esto para entristecerte
Por la “infancia perdida”.
No, no va por ahí.

Sólo quiero que entiendas
que el viaje es de regreso,
Porque en ti habita aquello
que anhelas y necesitas.

Naciste con aquella sabiduría,
Y nunca ha dejado de estar ahí.

Solo que se ha escondido
muy dentro de tu Corazón,
Para protegerse del mundo
que alguna vez la desconoció,
Y renegó de ella de
tantas formas.

Sí, porque ella, tu Voz Interior,
Es de una tremenda
inocencia y vulnerabilidad.

Y esa es otra condición para
que la puedas encontrar,
La inocencia total.

Tres

El descubrimiento

Sé inocente, sé honesto,
Te he dicho hasta ahora.

¿Por qué?

Porque aquél que es inocente,
Es capaz de reconocer el
misterio que es la vida.

Si tu mente está muy presente,
Intentarás analizarla como un
fenómeno concreto y material.
Como la ciencia misma.

Causalidades, explicaciones,
relaciones entre
eventos aislados,
Que producen determinados
resultados,
Para que todo lo que está
vivo, continúe estándolo.

¿Realmente te satisface
verlo de esa manera?

¡Cómo si pudiera ser explicado
que todo esté sucediendo en
el universo, sin que nadie haya

echado a andar la máquina,
Y sin que nadie pueda
nunca, llegar a detenerla!

Es necesario que lo pienses,
No puedes vivir tu vida sin
darte cuenta de ello.
No es algo ajeno.

Cuando hablo del Universo,
No me refiero a aquellos que
estudian los astrónomos.
No.

Me refiero a la tremenda
experiencia de la que eres parte.
La creación misma.

No podemos entenderlo, si fue
creada, o se creó a sí misma.
Pero lo cierto es que sucedió,
Y cada uno de nosotros
pertenece a este gran proceso.

Puedes no verlo, puede
no importarte,
Pero mientras no lo
creas importante,
Nada podrá despertar en ti.

Como si estudiaras física,
Y no te interesara el
funcionamiento de los átomos.
Es imposible.

No puedes descubrir el
sentido de tu vida,

Si no eres capaz de
ver más allá de ti,
Aquello de lo que eres parte.
No podrás comprenderlo,
Si no estás dispuesto a
observar el universo.
Lo que no significa ir a un
observatorio ni mucho menos.

En tus manos,
En tu cuerpo,
Afuera de tu ventana,
A cada momento algo
está sucediendo.

Estás respirando y apenas
puedes sentirlo.
Tal vez nunca te has
detenido a percibirlo.

Te es evidente y muy
obvio que suceda,
Nunca ha llegado a ser
para ti una experiencia.

Sin embargo, dependes
absolutamente de ello,
Tanto que si no sucede,
ya sabes, te mueres.

Tampoco pretendo
asfixiarte con la idea,
Ni que te desesperes.

Sólo quiero mostrarte,
Que puede ser muy grande
lo que te estás perdiendo.

Sí, atrévete a sentir
que es grande lo que
te estás perdiendo,
Porque ello puede darle más
sentido y fuerza a tu búsqueda.
Y me atrevo a decir que
estás en una búsqueda,
Porque sigues leyendo
estas líneas.

Si no es así,
Insisto,
No pierdas tu tiempo,
Y entrégaselo a otro que
sientas que está sufriendo.

Ser honesto significa,
Atreverte a escuchar la
voz de tu descontento.

Porque si no entiendes
por qué existes,
Porque si no sientes la vida
sucediendo en tu cuerpo,
Es difícil que en lo
profundo de ti,
Tu estado sea otro que
el descontento.

Sí, puede que muchas
experiencias te hagan vibrar,
Y puedan excitarte, y
hacerte sentir felicidad.

Pero mientras no comprendas el
sentido profundo de las cosas,
¿Cómo te puedes aliviar?
Si cuando pierdes la emoción

de un buen momento,
Vuelves a experimentar vacío,
desgano, inconclusión,
Extrañeza y ansiedad.
¡Y claro!, la tensión suficiente
como para buscar,
Otra situación que
te pueda aliviar.
¿Y así vives verdad?

Nunca logras resolverlo
completamente,
Porque se repite una y otra vez,
Un ciclo de tensión y distensión
del cual no te logras liberar.

Quieres calma,
Quieres descansar,
Y te lo mereces.

Cuando la encuentres a ella,
Nada afuera tendrás que buscar.
Todo lo que necesitas te lo dará,
Ninguna carencia en ti quedará.

Su presencia viva y despierta,
En el centro de tu pecho,
Te nutrirá de un gozo
existencial total.

Haz el intento ahora.
Lleva tu atención a tu corazón,
Cierra los ojos.

¡Pero antes!
Debes saber cuál es su color,
El color de su presencia.
Porque si no la escuchas aún,
Por lo menos puedas verla.

Dorado es su color
cuando despierta.

Al cerrar los ojos,
Siente tu pecho respirando,
Y un sol radiante brillando
en tu corazón.

Inténtalo,
Nada puedes perder.

Si no resulta lo puedes olvidar.
Pero si tu búsqueda es más
intensa y poderosa,
Lo puedes volver a intentar.

Bienvenida sea su
presencia en ti,
Aquí y Ahora.

Epílogo

Dejé el cuaderno a un lado, sabiendo que nada volvería a ser como antes, no por lo que había leído, sino porque algún día, descifraría lo que esta historia querría decirme. ¿Cuál sería esa voz en mí?, ¿cuántas veces la habría reconocido, cuántas no? Era como él mismo dijo, una pequeña historia que me recordaría siempre que soy más que todo lo que

he pensado, que mi corazón es un lugar donde puedo albergar dudas y temores, un espacio dentro de mí, donde puedo hallar respuestas a los desafíos cotidianos. Era cierto, no era nada del otro mundo, ¡claro que si todos lo supiéramos!

Tenía un color dorado, dijo. ¿Sería como el sol de aquella tarde en que nos encontramos? Yo recordaría siempre esa tarde, ese sol, la calidez inolvidable de su presencia. Era como la sensación de un sol en mi pecho, ahora que lo recuerdo. ¿Sería él la voz interna de los hombres? ¿Por qué querer aliviar nuestro sufrimiento? ¿Por qué entregarnos un tesoro tan simple, y a la vez, un misterio tan profundo?

Busqué el sol muchas veces, la gran esfera dorada en mi corazón, y la encontré un día. Había pasado tiempo de haberlo conocido, ya casi había olvidado practicar el ejercicio. Pero volví a hacerlo meses después, por pura curiosidad. Recordé su historia, y enternecida por el recuerdo, me recosté con el gozo que me daba imaginar esa tarde, nuestro encuentro.

Pensé en el sol, que habíamos mirado juntos, pensé en el sol, lo sentí en mi pecho, y repentinamente un fuego encendió mis pensamientos. Mi cuerpo comenzó a vibrar, y una emoción de éxtasis inundó mi corazón de una manera indescribible. Fue la primera vez que pude

sentirla, y saber que por fin la había encontrado. ¡Era mi alma!, ¡era mi alma! ¡La que tanto tiempo llevaba buscando!

Aquel día me dormí infinitamente agradecida. Tanta búsqueda no había sido en vano, tanto esfuerzo había alcanzado su sentido. Desde ese momento comprendí, que el mundo de los hombres, es apenas una pequeña parte, y que mi verdadera historia puedo escribirla desde el Corazón, yendo profundamente en mi interior, hasta escuchar su Voz.

Palabras finales

La parte central de este libro la escribí en una sola noche, movida por un impulso que emergió abruptamente cerca de la medianoche, y que sólo cesó cuando terminé su última frase, a las seis de la madrugada. Han transcurrido diez años desde aquel día, para nacer al mundo tal como fue gestado. Pequeño y simple, enseñándome a mí misma su humilde

profundidad. Lo entrego a la vida,
deseando que llegue por fin a las ma-
nos y los corazones para quienes fue
creado.