


MAGALÍ TAJES

ESPÍRITU ANIMAL

EL VIAJE DEL
ALMA

ILUSTRACIONES DE AGUS MINUTO

Sudamericana



Este libro está dedicado a mis mágicas sobrinas, Renata y Julia.

*Y también, a todas las personas que necesitan un abrazo y no se animan a pedirlo.
Ojalá en estas palabras lo encuentren.*

*...y recuerda siempre... ¡Tú eres la
medicina!*

María Sabina

*¿No es verdad que todo al final se
muere, y tan pronto?
Dime, ¿qué planeas hacer con tu úni-
ca, salvaje y preciosa vida?*

Mary Oliver

Estoy en todo. Todo está en mí.

Ram Tirtha

Si pudiera no tener miedo, me rendiría al amor. Pero la vida es con miedo. Miedo a la muerte, miedo al cambio, miedo al fracaso, miedo a la enfermedad, miedo a “perder el control”, miedo a la locura, miedo a la soledad, miedo al vacío, miedo al abandono, miedo al rechazo. ¿Sigo?

Tengo miedo porque soy humana. Viene en el paquete. Corazón que late, conexión que abre, miedo que paraliza. La mitad de mi vida se trató de dejar de tener miedo. Ahora estoy en la mejor mitad: acepté que *nunca* voy a dejar de tener miedo.

Así empiezo este libro, me duele la panza, me quiero ir corriendo de mí y todos los monstruos tienen ganas de salir de adentro de mi cabeza. Pero respiro. Me acuerdo de respirar. Me acuerdo, también, de que no estoy sola. Toda la humanidad, en este mismo instante, tiene miedo de algo. Yo tengo miedo de entregarme a escribir. ¿Y vos? ¿De qué estás teniendo miedo?

No sigas leyendo sin responder la pregunta, ¿eh? ¡Sería trampa!

Este libro es un viaje, y viajamos de a dos. Si voy a la ciudad *Vulnerabilidad*, y vos no venís conmigo...

¿Para qué estoy yendo? ¿Para abrir mi alma, conectar con mi autenticidad y darme la oportunidad de que mi vida no sea solo una expresión de un sistema nervioso desregulado con un psiquismo lleno de mecanismos de defensa rígidos y una personalidad con una pobre confianza en los demás por un temor profundo a salir lastimada? Nooo...

Estamos juntas y juntos en esto. Así que este viaje va a tener momentos de feroz turbulencia, momentos de

preguntas incómodas, momentos de barro en las zapatillas y en las emociones, momentos de *por qué no nos ponemos un bar en la playa*, momentos de *qué ancestro me dejó este trauma*, momentos de *Dios, ayudame* y en todos, vos y yo, vamos a estar acompañándonos.

Que la luz nos guíe y la oscuridad nos enseñe.

Bon voyage!



—¡Rápido! ¡Hay que armar la valija! ¡Tenemos que llevarnos todo lo que necesitamos! Ropa de abrigo, ropa liviana, ¡vamos a todos los climas! No nos podemos olvidar de nada. ¿Repelente? ¡Puede haber mosquitos! ¡Y nos pueden picar... y contagiar alguna enfermedad terrible! Lentes de sol, protector, pasaporte, el cargador del teléfono, ¿qué tipo de sangre somos? ¡Ay, Dios! ¡No sé nuestro tipo de sangre!

—Cero positivo, Ansiedad. Como vos.

—No sos graciosa, Tranquilidad. Yo soy muy positiva. Pero estoy a cargo de todo. ¡Me tengo que ocupar de que no haya ningún error! Cualquier error puede causarnos la muerte.

—Ahhh, ahí está tu famosa carta de la muerte. ¡Siempre la usás para aparecer y enloquecer a todo el sistema! ¿Llegar tarde puede causarnos la muerte? ¿Que nos vaya mal en un examen puede causarnos la muerte? ¿Que no nos contesten un mensaje puede causarnos la muerte? ¿Que nos olvidemos de la manteca de cacao puede causarnos la muerte?

—¡Uy, la manteca de cacao! ¡Gracias! Los labios resecos me ponen muy mal. Una vez en el sur...

—Ansiedad... ¿por qué no me dejás a mí a cargo de armar la valija?

—Jamás, Tranquilidad.

—¿Por qué no?

—Porque vos... sos demasiado tranquila. ¡Tantos peligros pueden escaparse de tu visión!

— ¿Puedo ayudar en algo? Escucharlas me está poniendo inquieta.

— ¡Preocupación! ¡Gracias por venir! ¡Me encanta tu compañía! No soy la misma ansiedad sin vos. ¿Qué nos está faltando?

— ¡No sé! ¿Guardaste las tarjetas? ¿Chequeaste que no cancelaron el vuelo? ¿Habrá cortes en la autopista? ¿Reservaste bien el hospedaje o te confundiste las fechas? Cualquier cosa podría salir mal. ¡No tenemos control del futuro!

— ¡Ahhhh! ¡No digas eso, no digas eso!

— ¡No podemos negarlo! ¡El mundo es caos! Cambio climático, terroristas, ladrones, accidentes, los Illuminati, cualquier cosa podría estar al acecho para derribar nuestros planes. ¡Tenemos que poder anticiparnos a lo que sea!

— ¿Illuminati? ¿En serio? ¿Cómo es que eso tiene algún sentido?

— Tranquilidad, vos no entendés la gravedad de vivir tranquila. Con Ansiedad salvamos la vida de Magalí miles de veces.

— ¿Creando escenarios que jamás sucedieron?

— ¡Sí! Pero que de haber sucedido, no la hubieran tomado por sorpresa, gracias a nuestro trabajo. Nuestra misión es causarle todo el sufrimiento posible para evitar que sienta dolor. Y te guste o no, existimos.

— Preocupación...

— ¿Qué?

— Inhalá...

— Tranquilidad, no juegues sucio.

—Exhalá...

—Tranquilidad, no me gusta la respiración.

—Inhalá...

—¡Ay, no! ¡Ay, no! ¡Vamos a sentir lo que sentimos!
¡Vamos a sentir lo que sentimos!

—Exhalá...

—¿Me llamaron?

—Resistencia... siempre sos bienvenida. Inhalá...

—Odio este juego.

—Exhalá...

—¿Podemos sentirnos tranquilas después?

—Inhalá...

—Resistencia, ¡apretá bien el estómago o no vamos a poder reprimir nada! ¡Hay que comer algo! ¡Hay que tomar algo! ¡Hay que agarrar el teléfono! ¡Todo está mal! ¡Todo va a estar peor!

—Ansiedad...

—¡¿Sí?!

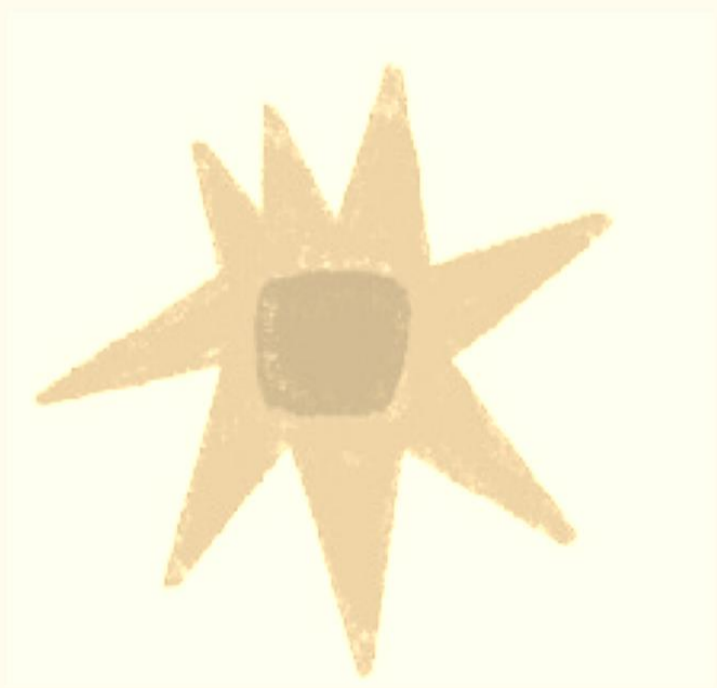
—Exhalá. Respirá una... y otra... y otra... y otra vez...

—Creo que... me estoy... calmando... Voy a sentarme... un... ratito... acá... solo un ratito... puede estar bien...

—¿Narradora? Estamos listas para empezar.



¡Bienvenidas y bienvenidos a bordo! Sean tan amables de abrochar su cinturón de seguridad porque el vuelo está a punto de despegar. Esta aeronave está principalmente a mi cargo, la voz dentro de Magalí que interpreta, explica, y relata cualquier experiencia en su vida. Magalí me llama “La Narradora”. Me descubrió en un viaje psicodélico, mientras intentaba calmar a Ansiedad. Todas las voces que encuentres en este libro se le fueron revelando a Maga en meditaciones y ceremonias. Decidió hablar de ellas para devolverles el amable favor de que a ella le hayan hablado toda su vida. Estas voces, fue aprendiendo, están dentro de todos los seres humanos. Conforman lo que solemos creer que es nuestra inevitable personalidad. Viven todas en nuestra mente, y la mente, hábil y tejedora de ilusiones como es, las disfraza de unidad. *Así-soy-yo. Y-bueno-es-mi-manera-de-ser. Esta-es-mi-esencia.*



Cada voz tiene sus pensamientos, sus formas de comunicarse, sus estrategias para engañar, sus alianzas para volverse más fuerte. Cada voz lleva distinto tiempo hablándonos. Algunas nos repelen y a otras las

amamos. Todas nos cuidan y nos mantienen, a la vez, esclavos de sus palabras. Solo ante la observación se rinden y nos dejan verlas.

Yo soy la voz que habla de las voces. ¿Me podés reconocer en vos?

Te calmo, te guío, te ordeno. Te cuento lo que te está pasando.

Estás asustada.

Te duele la panza porque comiste algo que te cayó mal.

Eso que te dijo es incómodo. Respirá.

Te haría bien dormir una siesta.

Necesitás tiempo para procesar esto.

Estás escuchando a Angustia. Pero no es real. Solo es una voz más.

Estoy a tu servicio.

—Todas estamos a su servicio.

—*Eu*, Miedo... estoy hablando yo.

—Estabas.

—Ay, ay... ¿Qué necesitás?

—Asustar un poco, para no perder la costumbre. Permiso, a quien está leyendo este libro... ¡No siga! ¡Regálelo! ¡Dónelo! ¡Déselo... a su peor enemigo! ¡Cosas terribles pueden pasarle si continúa esta lectura!

—¿Cosas como ser más consciente de los mecanismos de su mente?

—¡Claro! ¿No es maravillosa la inconsciencia? Si empezaras a darte cuenta de que todo es una ilusión... ¡ahhh, perderías el sabor de la existencia!

—¿No será que vos perderías un poquito de

protagonismo?

—¿Yo? ¡Jamás!

—Miedo...



— *Mmmm...* Quizás un poco.

— ¿Y eso? ¿Quién está atrás tuyo?

— Nadie.

— ¿Quién está hablando?

— Esa pregunta es m... mu... muy desagradable, Narradora.

— A Maga le gusta mucho esta pregunta. *¿Quién está hablando en mí?* Las voces podemos engañar, pero no escondernos. Así que... ¿quién está ahí detrás de vos?

— Qué falta de empatía al revelarme.

— Resistencia... ya me parecía raro que estuvieras dos segundos sin aparecer. Se produce algo de movimiento y ¡zas! Vieja amiga, ¿cuándo vas a dejar de luchar?

— Nunca, mi querida. Soy parte del proceso. Sin mí, no hay transformación.

Ansiedad. Preocupación. Tranquilidad. Miedo. Resistencia.

¿Quién está hablando?

Las voces tienen historias que contar. Tu verdadero ser está detrás de todas ellas. Las historias son temporarias, vos sos infinito. Las historias son creaciones de la mente. Vos no sos quien las inventa, vos sos quien las escucha.



¿Querés mirar adentro?

¿Qué historias te duelen?
¿Qué historias te consuelan?
¿Qué historias te seducen?
¿Qué historias te capturan?
¿Qué historias dan vueltas y más vueltas
para llevarte siempre al mismo lugar?

Dejalas ir...

¿Querés mirar adentro?

No tenés que hacer nada, solo estar presente.
No hay algo que arreglar en vos, eso solo es otra historia.

Dejate ir...

¿Querés mirar adentro?

Este viaje va a ser intenso.
Estoy acá con vos.
Gracias por estar acá conmigo.

Me dejo ir...

¿Querés mirar adentro?

Empieza este viaje.
¿Adónde vamos?
Bueno... creo que es obvio, ¿no?
El destino sos vos.



Esperá, esperá, esperá. Antes de seguir con el libro, tenemos que explicar un poco cómo está organizado. Hubo gente que pagó por esto, ¿me entendés? No podemos manejarnos a nuestro antojo. Permiso, soy la voz del Orden. Sí, la misma de Caos. ¿Me extrañaron? No me interesa. Sorry. No vivo del amor ajeno.

La cabecita de Magalí sigue bastante desorganizada por lo que veo. Tantos años de terapia y mirá cómo está esta chica, Dios mío... Se entera Freud y resucita para volver a morir. ¿Qué es el despliegue de todas estas voces nuevas? Qué espanto. La multitud es enemiga del orden. Ansiedad, no me respire en el oído, please. Me ponés nerviosa. Sí, ya sé que a vos tampoco te gusta la multitud. Hablalo con otra voz, ¿dale? Estoy remil ocupada.

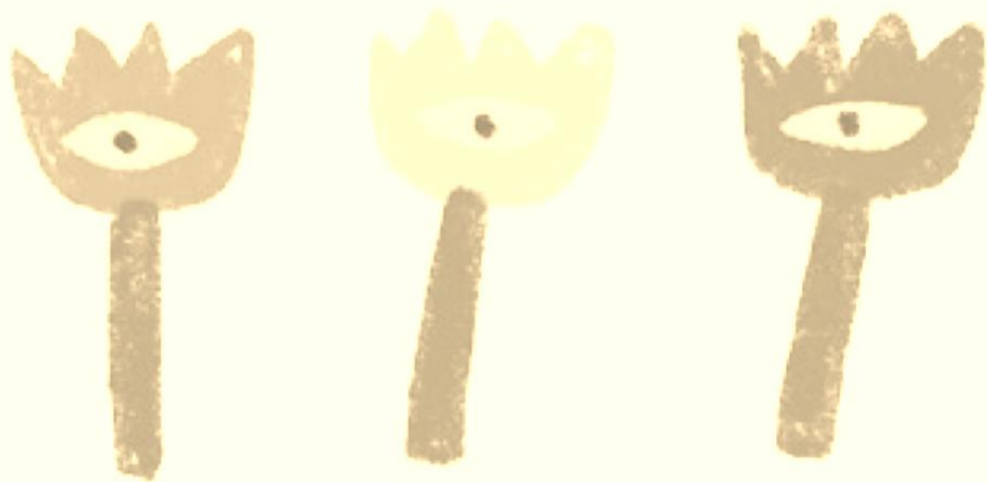
Vamos a lo que nos convoca. Este libro es un viaje y va a estar dividido en las cuatro estaciones del año. ¿Por qué? Porque así lo quise. Maga dice que tiene unas razones relindas, tipo recordar que somos naturaleza, pensar cómo nuestra propia vida atraviesa cíclicamente todas las estaciones, y cómo cada sentir tiene su tono temporario, bla bla bla, pero, honestamente, yo no toleraba no dividir el libro en secciones. ¡Orden, gente! ¡La clave de la existencia!

¿Qué? ¿Por qué no dividí en ciudades? Ay, qué viajado tu comentario. Porque no tiene sentido. ¿Qué vas a decir? Ay, soy re Oklahoma yo. Re estoy en Madrid en esta etapa de mi vida. Estoy viviendo un Montevideo tremendo. Un poco de coherencia, por favor. ¿Si hay comida gratis durante el vuelo? No, querida, ¿vos sabés el momento que está pasando Argentina? O sea, bastante que nos dejaron hacer el libro a color. ¿Cuánto peso está permitido llevar en la valija de mano? 10

kilos. Desde ya te digo que ese enojo con tu madre lo vas a tener que abonar como exceso. ¿Primera clase? ¡Ahhh, bueno! Darling, vamos a viajar por las emociones, aunque te sientes en el mejor asiento del universo, vas a estar incómodo.

¿Si se pueden leer salteados los capítulos? ¿Qué sos, acuariana? No, no, no. Este libro no es un caos. Gané esa batalla. Me lo lees de corridito. Pero tranqui, chicas y chicos... para que su corazón inestable no sufra, vamos a empezar por el verano. Amores pasajeros, palabras que arden, calor que abraza, tiempo de descanso. No se endulcen tan rápido, porque pronto llegará el otoño. En esta estación, los árboles nos muestran que soltar es la parte más esencial de florecer. A ver si toman el mensaje y van soltando a su ex...

¡Ojo! ¡No gasten toda su energía ni todas sus lágrimas! ¡El invierno es lo más crudo de atravesar! Transformación, dolor y muerte. El avión se va a mover bastante en esta estación, soplarán los vientos del cambio... hasta que, finalmente, lleguemos a la primavera. ¿Se van a detener a oler las flores?



¿Qué? ¿Cómo qué pasa cuando salimos del tiempo? No salimos del tiempo. ¿Viste "Volver al futuro" muchas veces y quedaste mareado? Que no, mujer. Verano, otoño, invierno, primavera, como la buena organización manda. Listo, es todo. Al que le gusta, le gusta. Al que no le guste, que Goku lo tenga en la gloria.

¿Qué rumor decís que te llegó? ¿Queeé? ¡¿Como que hay viajes psicodélicos adentro de este viaje?! No, ya me pusiste mal. Me arruinaste la página. ¡Salí, voz de la Aventura! No quiero tus explicaciones, ¡son excusas! ¡No es divertido! ¡Mirala a Ansiedad, pobrecita, se come las uñas para calmarse! ¡Dejá de comerte las uñas, querida, después parece que tenés los dedos de un mandril! ¡Orden, por favor!

¿Vos te das cuenta el lío que se arma cuando entramos ahí, Aventura? No, no y no. Yo otra vez a la psicodelia no voy. No cuentes conmigo. Me bajo en alguna escala antes de llegar. ¿Cómo que no hay escalas? Entonces no me queda más remedio que inventarlas. ¿Que dónde las voy a poner? Y a vos qué te importa. ¡Donde quiera las voy a poner! ¡Donde tenga sentido lógico, moral, y estético las voy a poner! Muy estructuradamente, con la ubicación perfecta, sin confundir a nadie, ¿OK? Ahí las voy a poner.

Ah, encima te inspira que haya cosas inesperadas en el viaje, no se puede creer. ¡Ansiedad, las uñas! ¡Mordete un brazo a Aventura si estás nerviosa!

¡Basta de cháchara! ¡Orden! No tengo tiempo que perder. ¿Tienen listo su equipaje? Llegó la hora de partir... ¡Despegamos!



¿DÓNDE?

La sabiduría es poder reconocer
antes de hacer cualquier movimiento
dónde estoy parada.

TRES TIEMPOS QUE HABLAN DE UN TIEMPO QUE NO EXISTE

Futurista

Quiero ver qué hay del otro lado, qué va a pasar en el próximo minuto, qué me espera. Quiero estar ahí, allá, en eso. Nada de este instante me convoca. Quiero que sea otra hora, otro mes, otro año. Quiero sentir otra cosa. Quiero otro cuerpo, otra cabeza, otra personalidad. Busco otra realidad, el presente no me interesa. Ahora todo está mal, es aburrido, vacío y triste. No es acá, nunca es acá, es más adelante. Necesito preocuparme. Estoy impaciente. Quiero que venga el futuro.

Pasatista

Que el tiempo se detenga. Nada va a ser mejor jamás. Todo lo que pudo ser increíble, ya lo fue. Ya tuve un amor, ya me rompieron el corazón, ya cumplí cinco años. Ya me enamoré de una canción, planté mi rebelión, di el beso más dulce. Ya me explotó en la garganta la risa más fuerte, ya me hice una amiga, ya escuché a un extraño, ya toqué a un perro. Ya existieron The Beatles, ya se descubrió el fuego, ya fuimos campeones del mundo. Que las agujas no giren más. No tienen nada que entregarnos. Necesito quejarme. Estoy impaciente. Quiero que vuelva el pasado.

Presentista

Hola, ¿cómo estás?

PARA SANTI

Entre tu corazón y mi corazón
hay un puente
sobre el que me gustaría caminar
toda mi vida.

Ir y volver
entre tus mates y mi risa
ir y volver
entre tu música y mis lágrimas
algunos días
encontrarnos en el medio
para abrazarnos
algunos días
quedarnos cada uno en su punta
contemplándonos desde lejos
admirando
el camino que nos une.

TERRITORIO CONOCIDO

Anoche le recé a mi gurú
le pedí ver con claridad
todos mis problemas
me quedé dormida
y en sueños
una piedra enorme apareció enfrente de mí
“Así que esos son todos mis problemas”, pensé.

Maharajji apareció detrás de la roca gigante
y la levantó con su índice
*“Los problemas tienen el peso que les ponés.
Si no les agregás peso, son livianos”,* me dijo.
Mi mente se defendió:
*Mis problemas pesan porque son importantes, yo los
necesito.*
Mi gurú me miró con dulzura,
sosteniendo todavía con su dedo
mis enredos.
“¿Sí? ¿Para qué necesitás estos problemas?”.
Dejó caer la roca
y su amor me atravesó el corazón.

Me desperté temblando.
¿Para qué necesito mis problemas?
¿Para qué estás necesitando los tuyos?



HONRAR

Mi corazón hace que mi sangre
llegue a todo mi cuerpo
y mi sangre hace que mi cuerpo
se llene de oxígeno
el oxígeno hace que mis pulmones
se expandan
y me liberen de lo que no necesito:
Respiro
y ahí está la vida.

Yo que la mayor parte del día
me pongo en la cabeza
(la que mi columna equilibra amablemente)
que si no hago cosas
la vida no sucede
que si no hago cosas
la vida me pasa por al lado
respiro
y ahí está la vida.

Mis dientes trituran el alimento
que mi esófago deja pasar
y que mi estómago digiere
mis células convierten los nutrientes
en energía
la que usan mis piernas
para ir acá, para ir allá
la que usa mi cerebro
para pensar
que si no hago cosas
la vida no sucede
que si no hago cosas

la vida me pasa por al lado
me percibo
y ahí está la vida.

A pesar de mí
a favor mío
ahí está la vida
sin esfuerzo
expandida
en mí está la vida.

Inhalo
exhalo
confío
en la fuerza
y el amor
que me sostienen.



LAS POSIBILIDADES

Puedo decir que este es el peor año de mi vida... o que mi vida está transformándose, lenta y escandalosamente, en algo nuevo y desconocido. Puedo decir que nada tiene sentido o que estoy descubriendo cómo mirar las cosas de otra manera. Puedo decir que soy un desastre o que mis errores tienen su encanto (y su gracia).

Puedo llamarme inútil o aprendiz, torpe o distraída, cobarde o dubitativa, intensa o apasionada.

Puedo decir que otros hacen más que yo o que estoy conociendo mi propio ritmo. Puedo decir que me siento vacía o que, en este momento, en mí hay más espacio.

Elijo.

Puedo proclamar que la existencia es una sucesión de injusticias... o de milagros. Puedo convencerme de que todo lo que está fuera de mi control es un peligro o de que todo está fuera de mi control, en realidad, y sale bastante bien. Puedo jurar que mi corazón roto no tiene remedio o que son esas fracturas las que lo hacen más valioso.

Elijo.

Elijo adónde me llevan mis palabras.

Puedo angustiarme por no saber qué me depara el futuro, o encantarme con la incertidumbre y el misterio de lo que no ha sido develado. Puedo llorar por esas puertas que se cerraron en mi camino o puedo agradecer que ahora sé dónde no abrir.

Puedo regodearme en los dolores más puros e insolentes o dejarme atravesar por ellos, y dejarlos ir.

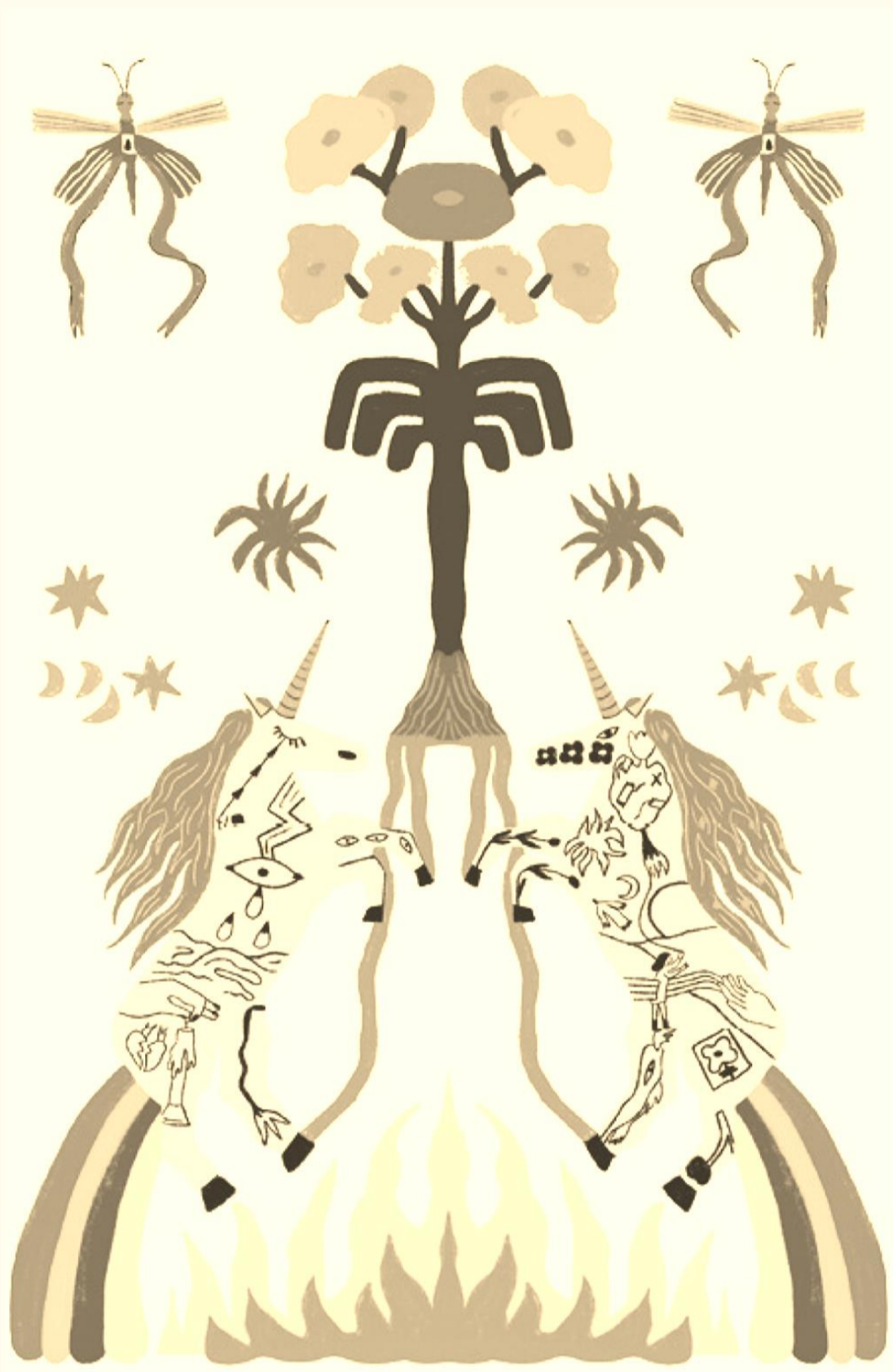
Elijo.

Elijo adónde me llevan mis acciones.

Puedo querer poder con todo o puedo aceptar que no, con todo no. Puedo desesperarme por lo que no llega o apreciar lo que me está siendo regalado. Puedo evadirme o escucharme, mirarme con desprecio o con compasión. Puedo desconfiar de cada ser humano vivo del planeta o puedo confiar en mi capacidad de soportar la traición. Puedo abandonarme o contenerme. Puedo dejarme arrastrar por las olas o subirme a una, y aprender a surfear. Puedo maldecir el caos o bailar con él.

Elijo.

Elijo hundirme o ayudarme.





LOS MISTERIOS

Hay una planta en mi casa
que no crece
y tres que crecen un poco
se mueren y vuelven a empezar
yo me preocupó
las muevo de lugar
pruebo
mucho sol
poco sol
les hablo
las fertilizo
las riego
las dejo de regar
les echo la culpa
a las macetas que las asfixian
a las hormigas que se las comen
al clima que las destruye
les cambio la tierra
pero en mi casa
hay una planta que no crece
y tres que no paran de morir y resucitar
y me enojo
y les digo que las voy a regalar

y les pido perdón
porque *¿cómo las voy a regalar?*
y me pido paciencia
porque nunca tuve plantas
estoy aprendiendo
y ellas están aprendiendo de mí
que en muchas cosas
no crezco
me da pánico crecer
y en otras
me muero
y de la nada, resucito
y me vuelvo a morir
ojo
tengo también otras muchas plantas
que están bien
que son hermosas
que apenas necesitan cuidados
pero la verdad
no las felicito lo suficiente
me concentro en las que me cuestan
se roban mi atención las moribundas
soy humana
me revuelco en la miseria
de lo que creo que está mal
pienso que mis plantas me hablan a mí
que me dicen
ves, no sos responsable
ves, no nos regás todos los días
porque le tenés miedo al compromiso
ves, somos un reflejo de lo que no florece en vos
pienso que me critican mis plantas
como yo critiqué a mis padres tantos años
y ahora los entiendo
quizá para eso están ellas
para que mire con más amor a mi familia
si hubiera sabido antes
no me sobrarían diez años de terapia.

Hay una planta en mi casa
que no crece
y tres que crecen un poco

se mueren y vuelven a empezar
me angustio
¿qué les pasa?
¿qué necesitan para estar bien?
me desespero
ni siquiera sé qué necesito yo
para estar bien
¿qué necesito?
leo un libro sobre ellas
el libro dice que tienen la capacidad de gritar
solo que nuestro oído humano no lo detecta
listo, me están gritando mis plantas
lo sé
yo también gritaría si tuviera que resucitar cada dos
meses
yo también gritaría si pudiera medir dos metros y mi-
diera siete centímetros
ya no me grita una jefa
ahora me gritan mis plantas
el libro dice también
que ellas quieren
a quien las cuida
que hay estudios que demuestran
que cuando la persona que las riega se va de viaje
se ponen tristes
¿podés creer?
¡sienten!
sienten amor
alegría
miedo
conexión
pueden sentir cuando hay peligro
cuando a otras plantas les falta agua
están rodeadas de la misma energía cósmica
que nosotros
sus hojas tienen más sensibilidad
que la punta de nuestra lengua
sienten.

Hay una planta en mi casa
que no crece
y tres que crecen un poco

se mueren y vuelven a empezar
¿se mueren?
¿dónde van las plantas si se mueren?
¿y nosotros?
¿nos vamos a algún lugar?
Dijo el químico de Lavoisier:
*Nada se crea, nada se destruye,
todo se transforma.*

Un día moriré
y me uniré a la tierra
que nutrirá a una planta
y la haré crecer
y la haré mutar
y la haré estancarse
y la haré brotar
me serán revelados los misterios
de la naturaleza
estaré en armonía
con ella
porque me sabré parte
pero también seré la planta
y gritaré aunque no me escuchen
y seré también quien no escucha
porque olvidaré
que nada está separado
de mí
que el universo
me habita
en todas las formas
y seré
lo que está más allá de las formas
el testigo que observa
el movimiento de lo que perece
la fuerza creadora que teje
los hilos de la existencia.



MI NIÑA

Estoy bailando con un cubano
en la esquina de mi casa
tienes que sentir esta rumba
me dice
haciéndome girar
yo quiero que tú seas feliz, mi niña
¿cómo puedo hacerte feliz?
su pregunta me alucina
porque yo hace rato que no sé
cómo ser feliz
pero no le puedo decir eso al cubano
mientras mueve sus caderas
con la libertad que solo conoce un latino
no le puedo decir eso al cubano
mientras me regala una sonrisa más grande
que la desigualdad en La Habana
no le puedo decir eso al cubano
me da miedo lastimarlo
que se entere de que me llevo mejor con la tristeza
y ya no me quiera hacer girar y girar.

Pasan los vecinos y nos miran
el cubano los invita emocionado
a que se la gocen
ellos se ríen pero no bailan
porque los grandes no hacen esas cosas en la calle
ellos lo ansían pero no bailan
porque los niños adentro suyo
que mueren por hacerlo
hace rato están encerrados y no salen a jugar.
Yo quiero que tú seas feliz, mi niña
me repite el cubano

que conozco hace media hora
entiéndase
yo había venido a comprar papas fritas
al bodegón de la cuadra de mi casa
el bodegón recién abría
las papas iban a demorar en hacerse
y el cubano me dijo
*para que pase más rápido el tiempo,
tú y yo tenemos que bailar.*

Qué tan cubano tiene que ser uno
para que bailar sea
la primera cosa que se le ocurra
para vencer al tiempo
cuando el tiempo es un elástico
que tan argentina tiene que ser una
para que le den terror los papelones
y aun así diga *claro, ¡vamos a bailar!*
para no dejar que otro se sienta solo
para no dejar que otro se sienta tonto
para soñar juntos un mundo mejor.

El cubano me muestra cómo seguir sus pasos
y mis piernas lo imitan
tú sí que tienes sazón
me dice
pero si te pisé como ocho veces
me disculpo, riéndome
*no cojas lucha, mi niña,
bailar es como la vida*
tienes que seguir intentándolo
hasta que sale
y oye, siempre termina por salir
habla con sabiduría el cubano
mientras en el fondo del bodegón
cocinan mi cena
me envuelve en sus brazos el cubano
el viento me acaricia la cara
y empiezo a sospechar
que poder ser humano
es un regalo de Dios.

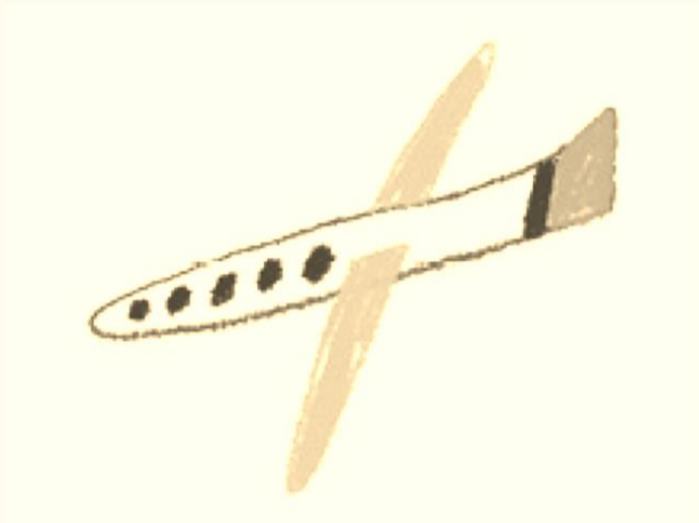
Sigue sonando la música
no sé su nombre
no le importa el mío
yo quiero conversar porque estoy nerviosa
él quiere seguir haciéndome girar
porque está en su salsa
¡se la goza!
tiene una camisa púrpura
los dientes enormes
y los ojos tristes
transpiramos y damos vueltas
por toda la esquina
el cubano no piensa
se mueve sin parar
yo pienso demasiado
no solo ahí
todo el tiempo
me fastidia
descubrirme en cada momento de mi vida
pensando
pienso si el cubano extrañará Cuba
pienso cómo será vivir tan lejos de su patria
pienso si le pagarán bien en ese bodegón
pienso que debería haber tomado clases de danza
cuando era chiquita
pienso que mi cuerpo me da vergüenza
y que estoy harta de tanta vergüenza escondida
pienso que me duelen las piernas
y en el ruido que me hacen las rodillas
pienso cuánto le faltarán a mis papas fritas
el cubano no piensa
solo me hace girar y girar.

¿Será esto la felicidad?
me pregunto
poner todo tu corazón en algo
que parece inútil
pero te hace sentir vivo
Sí, quizás sea esto la felicidad
me ilusiono
bailar la existencia
con otro de la mano

tener el coraje de no quedarse mirando
errar el ritmo pero seguir intentando
sentir el miedo pero no rendirse
amar las pisadas
confiar en la espera
entregarse hasta que salga
porque siempre
(*siempre*)
termina por salir.



¡ATENCIÓN! PRIMERA ESCALA:



CONEXIÓN CON EL CORAZÓN

¡Bienvenido y bienvenida a esta primera pausa!
¡Qué importante es parar!, ¿no? Cuando lo hacemos podemos tomar conciencia de cómo nos sentimos. La vida nunca se detiene, pero si respiramos profundo, soltamos las tensiones del cuerpo, nos relajamos, nos preguntamos si tenemos sed, si estamos cómodos, si necesitamos algo, todo parece ir más lento... hasta casi detenerse.

Date tiempo para esta escala.
No vas a perder el viaje. Lo que es para vos, te espera.

Respirá...
Sé consciente de que estás respirando.
Regalate al menos tres inhalaciones profundas, y soltá el aire por la boca, despacio.
Vamos juntos.

Una...

Dos...

Tres...

¿Mejor?

Esta escala está diseñada para conectar con lo más profundo de tu corazón, así que sería bueno que la hagas en un lugar silencioso.

Te voy a pedir que busques una foto de cuando eras chiquito, chiquita. Una foto que te guste mucho, que te lleve directamente a tu infancia.

Podés buscarla con paciencia, yo no me voy a ir a ningún lado.

¿Tenés la foto?

¿Cómo es?

¿Qué estás haciendo?

¿Jugando, durmiendo, comiendo?

¿Estás sonriendo o te enojaste por algo? ¿Estás triste o agradecido?

¿Cómo fue ese día en el que te sacaron esa foto?

¿Te acordás?

¿Qué edad tenías?

Viajemos un rato más por ese momento.

Cuando te sientas en conexión con ese niño, esa niña, pedile que venga un ratito con vos.

Imaginá que no es un recuerdo anclado en una fotografía, sino un fragmento tuyo que todavía está vivo.

Que te quiere contar cosas, y también quiere escucharte, porque ¡es chiquito!, el mundo es un misterio y él está lleno de curiosidad.

Cerrá los ojos y dejá que lleguen a vos las preguntas que tiene para hacerte.

Tal vez, algo de tus padres. Tal vez, algo de tus antiguos sueños. Tal vez, algo del amor. Tal vez, algo más simple, como si finalmente aprendió a dividir. No

esperes lógica, la infancia es el disparate más tierno.

No hay forma de que lo hagas mal. Es una parte de vos queriendo expresarse, queriendo comunicarse. Abrite a esa intimidad, estás con vos. Nadie tiene que saber de qué conversan, es algo solo de ustedes. Si te animás, respondé sus preguntas en voz alta. Quizá tu yo adulto también necesita escucharlas.

Cuando sientas que su curiosidad se calmó, contale cosas que sean importantes para vos hoy. Hacé un viaje por tu vida. Contale a esa parte chiquita tuya qué cosas hacés para tenerla cerca, contale también qué cosas te alejan de ella. Hablale con honestidad. No necesitás guardar secretos. No con ella.

No sientas vergüenza de quien sos.

Pasaron muchas cosas en tu camino...

Cosas que no esperabas, que no deseabas, o que parecían un problema y resultaron ser una bendición.

Y estás acá.

Deteniéndote, para contarle a tu parte más vulnerable que la vida no se detuvo.

La vida siguió a pesar de todo.

Qué alegría, ¿no?

Qué regalo.

Estamos llegando al final de esta escala, ¿te gustaría prometerle algo a esta parte tuya?

Si te dan ganas, hazlo. Pero que la promesa no sea una carga para vos, que salga de tu corazón y no de tus pensamientos.

¿Ya está?

Respirá profundo...

Agradecele a tu niño, a tu niña, que haya pasado este ratito con vos.

Traé su presencia siempre que la necesites.

No la busques en lugares vacíos.

Cuando quieras encontrarla, ya sabés adónde ir.





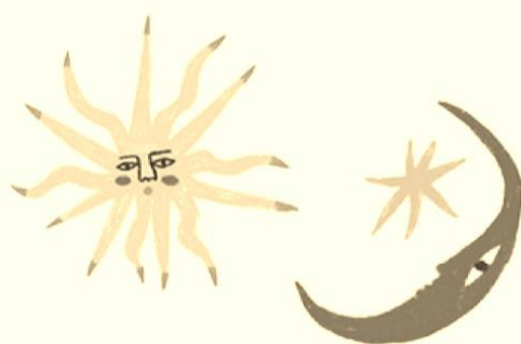
ESPIRAL

Voy a tropezar con la piedra
incontables veces,
hasta reconocer que la piedra
también soy yo,
mostrándome la posibilidad de otro camino.

METAMORFOSIS

Mirándonos a los ojos
nos despedimos y prometimos
no perdernos
dijimos
*vamos a transformar
este amor en otro*
pasaron cinco años
nuestro amor sigue vivo
decidimos transformarlo
en un abismo de distancia.

—extrañando a una persona que ya no existe



EL CAMINO DEL MEDIO

*Ningún problema puede ser resuelto
en el mismo nivel de conciencia en el
que se creó.*

Albert Einstein

Muchas veces en mi pasado, por anhelar cambiar algo que me dolía, me llevaba a la fuerza al lugar opuesto. Pendulaba. Iba de la exigencia al colapso, del exceso a la restricción, del vacío a la ocupación de todos los espacios. Me tomó mucho tiempo descubrir que ir a un extremo, inevitablemente me devolvía al otro.

Tuve que preguntarme lo mismo que se preguntó Buda: *¿Y si tomo el camino del medio?*

Empecé a escuchar esa voz dentro de mí que no sabía bien por dónde ir, pero que prometía acompañarme fuéramos donde fuéramos.

Ningún lugar es mi destino si me obligo a ir hacia él.

El verdadero cambio está repleto de falsos cambios.

El cambio no es algo que pueda lograr, es algo que me acontece.

*El verdadero cambio es una transformación.
No puedo saber con anticipación adónde me está
llevando.*

El lugar al que llego es desconocido.

Abandoné los resultados y me entregué a los

procesos. Después de correr una vida entera, me abrí a la oportunidad de ir despacio. Y todo, a su ritmo, empezó a cambiar...

Para cambiar es necesario recorrer muchos caminos.

Pero el cambio no depende de ninguno de ellos, sino de que pase algo nuevo en mí cuando los esté recorriendo.

*Cuando me niego a cambiar, me endurezco.
Negarse a cambiar es negarse a la vida.*

*Todo está en movimiento.
El cambio es lo único que permanece.*

TEMPESTAD

Llegará la tormenta. La recibirás con miedo. Te golpeará en el rostro, te empapará los ojos, te robará el sentido. No entenderás su propósito, no verás el camino, no te sentirás a salvo, no encontrarás consuelo. Llegará la tormenta. La llamarás crisis. Cada gota te atravesará como una lanza. Todo se volverá gris, oscuro, ruidoso. Se desatará el caos. Desearás huir. No podrás hacerlo. No existirá un lugar en el mundo que te cobije.

Llegará la tormenta. Buscarás refugio en otros. No será suficiente. Sentirás el vacío, la soledad, el desamparo.

Llegará la tormenta. La rechazarás con furia. La pensarás inútil, desgarradora, insoportable. Te arrastrará. Destruirá lo innecesario. Te ofrecerá lo esencial. Te parará sobre tus raíces. Te enseñará tu fuerza. Conmoverá tu espíritu. Te convertirá en ella.

Llegará la tormenta. Reconocerás que has sido quien la ha llamado. Agradecerás tu dicha. Te rendirás a su gracia. Encontrarás la calma. Disfrutarás que te recorra, que te limpie, que te libere. La despedirás con ilusión. Sabrás que regresará. Siempre regresa.

Llegará la tormenta. Le ofrecerás tu corazón

y ella
te lo devolverá transformado.



LO QUE NO SE DETIENE

A veces olvido que soy humana y me pienso máquina. Hago de todo para funcionar. Busco cómo ser útil, cómo ser mejor, cómo rendir más. No me importa que mi cuerpo esté cansado ni mi mente aturdida. Me pienso máquina y avanzo. Persigo logros como un perro persigue una pelota.

Hay días en los que la vida intenta hacerme ir más lento. Mi estómago se aprieta, mi ansiedad se dispara, mis manos sudan, mis piernas tiemblan. Nace el deseo de aquietarme. Entonces, miro a mi alrededor y me encuentro con otras personas que también olvidaron (o esconden) su humanidad, y no me rindo. No me permito caer. ¿Cómo podría parar cuando el mundo sigue en feroz movimiento? Me pienso máquina y avanzo.

¿Cómo estás? ¿Cómo va todo? Mirá el premio que me dieron. Ah, ¿vos estás estudiando? Yo este año leí veintidós libros. ¡Guau! ¿Sanaste la relación con tus viejos y ahora te dedicás a vender cursos sobre el trauma? Yo me estoy levantando a las cinco de la mañana todos los días para hacer ejercicio. ¿Estás tomando pastillas para apagar el dolor? No, yo pastillas no tomo hace mucho, prefiero el jugo de apio. ¿Tuviste dos hijos? ¡Qué bien! Mis hijos son mis fabulosos proyectos. Ah, te compraste una casa, qué espectacular. ¿Y tiene jardín? Porque la naturaleza es fundamental, yo paso seis horas a la semana caminando en parques.

Soy parte de un tiempo que no reposa. Descansar me

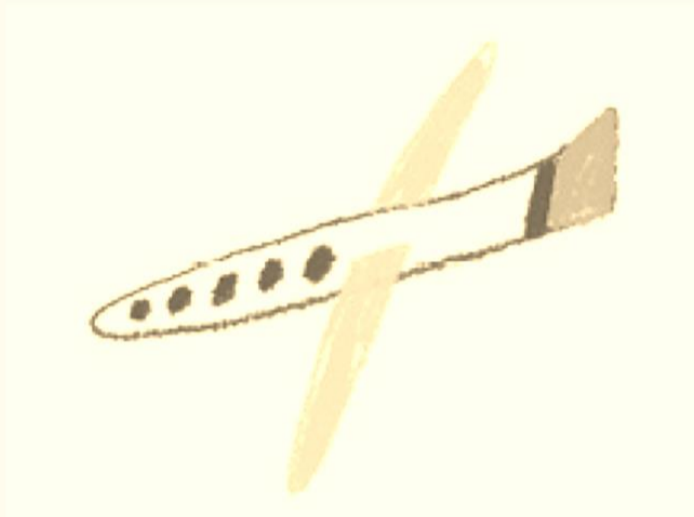
parece un peligro. Soy parte de una cultura que alaba el sacrificio. Hago fuerza contra no tener más fuerza para nada.

Lo que cuesta, vale doble. Si no estás viviendo en abundancia es por tus creencias limitantes, revisá tu inconsciente, ¿dale? Yo me gané este lugar, querida. Acá no trabaja el que no quiere. Te tenés que romper el culo para ser alguien. Viniste con una misión a este planeta, ¿qué haces trabajando en una farmacia? Ay, no, ¿cómo te vas a morir con todas las cosas que tenés que hacer? Ponele voluntad. Sufriendo vas por el buen camino.

Soy parte de un mundo que no se percibe conectado. *¡Levante la mano la que se siente sola entre ocho mil cuarenta y cinco millones de personas!* Soy parte de una red que no se reconoce. ¿Dónde estarán mis hermanos cuando mi corazón agotado se dé por vencido? ¿Cuál será la admirable recompensa por haber ofrendado mi vida a un sistema que la explota?



¡ATENCIÓN! SEGUNDA ESCALA:



CONEXIÓN CON EL VACÍO

Estamos hechos de materia. La materia se compone de átomos. Y el 99,99% de cada átomo es espacio vacío. Sin embargo, el vacío nos repele (o por lo menos nos asusta). Nuestras vidas anhelan estar llenas: de tiempo, de aventuras, de emociones, de éxito, de dinero, de información, de cosas que hacer, de lugares a los que ir, de sueños que alcanzar, de esperanza.

Nadie se muere de ganas de experimentar el vacío. Pero, por suerte, Buda lo hizo hace siglos y nos contó esto: El vacío no es que las cosas no existan, sino que no existen por sí solas. Todo está interconectado.

¿Existe un auto sin las ruedas? ¿Y sin los asientos? ¿Y sin los vidrios? ¿Y sin el armado? Pero ¿es un auto esa rueda, ese asiento, ese vidrio, ese armado?

Todas las situaciones de nuestra vida, y nosotros mismos, estamos como ese auto, hechos de conexiones.

Vacuidad es que nada tenga naturaleza propia, que

todo esté en relación.
¿Puedo obrar sin consecuencias?
Spoiler alert: No.

Buda también nos dijo que el principal sufrimiento es creer que somos un yo que está separado de otros, y no percibir que somos un proceso que está sucediendo. Este yo desea. Desea que le pasen ciertas cosas y también desea que no le pasen otras. Estos deseos generan apegos. Me aferro a lo que me produce placer y rechazo lo que me genera dolor.

Así que... ¿por qué no hacer lo contrario?

Durante un día te propongo un contacto directo con el vacío.

Como soy buena (porque soy vos) te voy a dar dos opciones para que elijas la más desafiante o la más cómoda:

Opción uno:

La invitación es vivir durante 24 horas la experiencia de ser consciente de que todo lo que hacés causa un impacto, porque estás conectada, conectado a todos.

Frente a cada acción, podés pensar: *Soy responsable de esto que hago.*

Nota de precaución: No se trata de que te sientas culpable. Se trata de ejercitar tu conciencia. La culpa también es un apego. Observala, pero no le regales demasiado tu atención.

Opción dos:

La propuesta es pasar 24 horas muy cerca de lo que rechazarías con todo tu ser, y un poco lejos de todo lo que te causa un placer increíble.

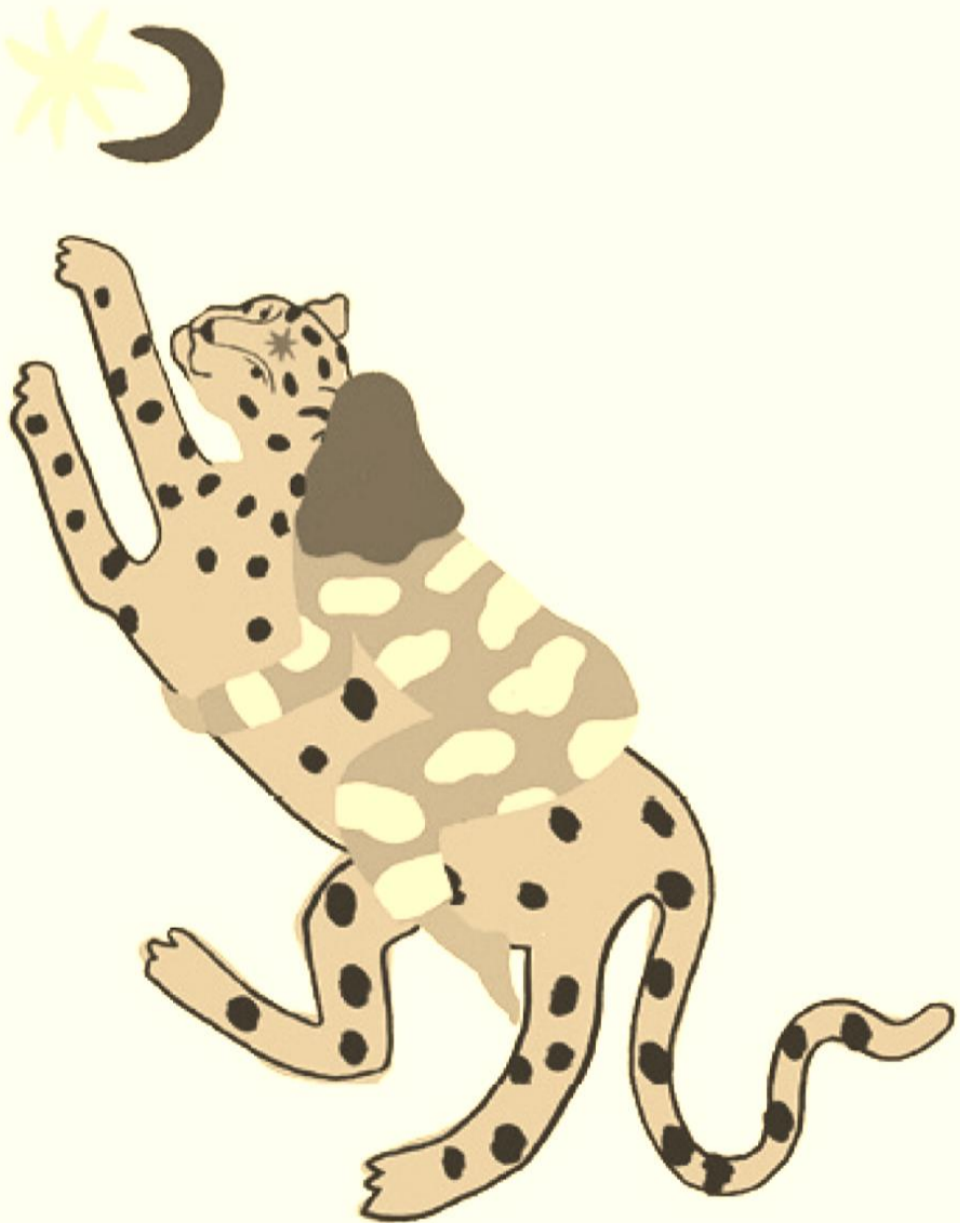
Si tenés una fascinación con la comida (¿Tauro? ¿estás ahí?), la idea no es que hagas un ayuno y te desmayes, sino que puedas reconocer qué alimento no podrías dejar de comer durante unos días, por

ejemplo, y lo hagas... y observes qué te pasa.

Si tenés rechazo a una persona, ¿podrías pasar unos buenos minutos con ella?

Frente a cada situación que se te presente cuando decidas jugar a esto (y creeme que se van a presentar muchas, porque la vida es muy generosa para los valientes), preguntate: *¿Algo en mí rechaza o se aferra a esto?*

Confía en el poder de mirarte sin juicio.
Del vacío nació todo.
Que tengas un lindo renacimiento.



CAÍDA

Los árboles no retienen a las hojas que se están muriendo. Permiten que el viento las ayude a dejar ir lo que ya no necesitan. Aprender de la naturaleza la mutación, aprender de la naturaleza el desapego, aprender de la naturaleza la fe. Recordar que nosotros, humanos, también somos naturaleza.

No me ato a lo que me impide crecer, porque mi vida también necesita frutos. No me aferro a lo que me daña, mi alma tiene raíces fuertes en las que puedo confiar. No temo nunca más florecer, soy testigo de mi profunda resiliencia.

Cientos de colores me habitan, danzo con el movimiento del Universo. Puedo dejar caer mis ilusiones, mis rencores, mis lágrimas. Una y otra vez me veré renacer.

Y aunque la soledad asuste y la oscuridad aparezca temprano, voy a abrazar el otoño en mí.

*Vida mía
ayúdame a soltar
todas las ideas
que creo amar
y en realidad
no me dejan ser libre.*

¿CÓMO SE CURA LO QUE NO SE PUEDE NOMBRAR?

Me duele
el cuerpo me duele
y no me deja de doler.

Ya estuve buscando soluciones...

Mirá, fui a una vieja bruja
que me dijo
que en una vida pasada
tuve un enemigo egipcio
y parece que cuando estuve en Egipto
en esta vida
ese enemigo me reconoció.
Lo tenés pegado, me dijo la bruja
y me mandó a escuchar audios de Youtube
en arameo
para que se vaya...

Pero el dolor no se fue.

Mirá, fui a otra bruja joven
y esta me dijo:
*Tenés el espíritu de un hombre turco
fallecido hace décadas
colgando de tu hombro*
y a mí me asustó un poco
pero no me pareció raro,
porque cuando estuve en Turquía
a los turcos les gustaba bastante
andar cerca mío
a los turcos les gustaba bastante

preguntar si tenía marido
o si quería uno
y quizás entre tanta galantería
de los vivos
uno muerto se me enamoró
¿quién sabe?
La bruja me mandó a rezarle a varios santos
para que se vaya...

Pero el dolor no se fue.

Me duele
el cuerpo me duele
y no me deja de doler.

Mirá, fui a un acupunturista
que hablaba más que mi propia madre
me ponía una aguja
y decía: *Mi matrimonio no anda muy bien*
me ponía otra aguja
y decía: *Odio el timbre de este edificio*
me ponía otra aguja
y decía: *Mi almuerzo siempre llega a esta hora*
me ponía otra aguja
y decía: *¿Te conté la vez que fui al cumpleaños de un
enano*
y estaba lleno de enanos?

Mirá, también
fui a una kinesióloga
que me hizo hacer ejercicios
con un palo de escoba
me metí dos veces en hielo
me metí en un temazcal
consulté tres osteópatas
un quiropráctico
y ocho masajistas
(uno me ofreció porro)
fui con un tipo que leía semillas
me tocaron los cuencos y el gong
me hicieron reiki
me limpiaron con péndulo

constelé
fui a un curandero que me ¿salvó?
de dos extraterrestres malignos
medité semanas
practiqué yoga durante meses
ayuné cinco días
grité como una desquiciada
por toda mi casa
*(quizá descargar
la ira reprimida desde la infancia
podía colaborar)*
me bañé en ruda y en kilos de sal
le pegué a una almohada
una hora de corrido
hice una respiración del útero
dos limpiezas de hígado
siete colónicas
probé la orinoterapia
(nunca más)
lloré
lloré
lloré
me desesperé
lloré
lloré
lloré
tomé microdosis
tomé macrodosis
¡tomé ayahuasca!
fui a doscientas sesiones de terapia
con dos terapeutas distintos
fui a una purga y vomité tabaco una hora
abrazada a un balde de plástico
le prendí una vela a mis ancestros
y decenas de velas a mi Gurú
fui a un traumatólogo
que me dijo que el cuerpo duele
porque es cuerpo
y que me fuera preparando
para más dolor
abrí los registros akáshicos
con un hombre

que poseído por fuerzas de *vayaasaberqué*
me dijo que en nombre del síntoma
me quería pisar la cabeza
gracias, hombre extraño
su locura
me hizo dejar de buscar gente
que me dijera
por qué a mí
me estaba doliendo
yo.

Después de tres años de no parar,
paré.

*¿Por qué a mí
me estoy doliendo?*

Llevo en mi espalda
un fractal del dolor
de toda mi historia.

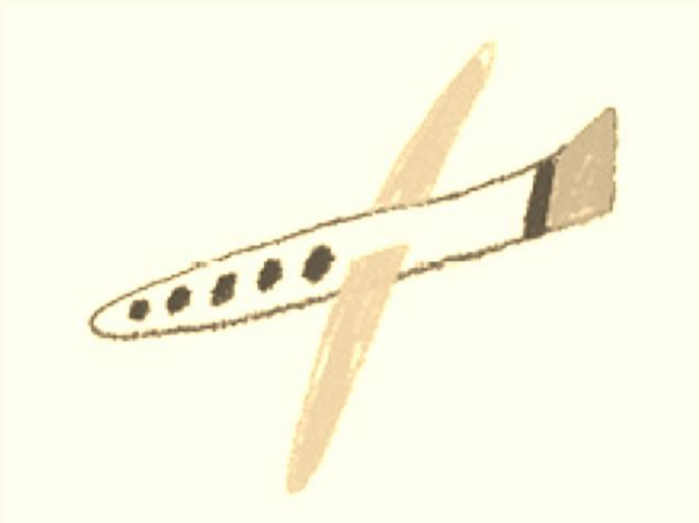
*¿Por qué a mí
no me iba a doler?*

Llevo en mi espalda
un fractal del dolor
de toda la humanidad.

¿Qué traes, dolor, para mí?

Respiro y aprendo
ya no temo a la oscuridad de la herida
yo estaba perdida
el dolor me trajo de regreso.
Respiro y me entrego
ya no temo a la profundidad de la herida
el dolor es inmenso
sí
pero es más grande la vida.

¡ATENCIÓN! TERCERA ESCALA:



CONEXIÓN CON LA FUERZA INTERIOR

¡Peeero, el tiempo vuela! ¡Mirá dónde estamos!
¿Todo bien? ¿Cómo la venís pasando con las esca-
las? ¡No me digas que preferís Roma!

¡Ahhh, bella e incómoda conciencia de uno mismo!
Es un viaje que dura toda la vida. Yo te avisé desde el
principio de qué se trataba esto... No hay libro de que-
jas en este libro.

Igual tranqui... en esta oportunidad no nos vamos a
meter en un rush psicológico.

Vamos a ir directo al corazón de tu voluntad.

¿Tenés agua fría?
(Yo sé que tenés agua fría pero quiero escucharte
decírmelo.)

“Síii, Maga, tengo agua fría”.

¿Sabías que te voy a proponer darte una ducha de agua fría?

“Nooo, Maga, a mí me gusta la vida con agua caliente. Si no hubiera nacido hace cinco mil años...”

¡Que-se-bañe, que-se-bañe, que-se-bañe! ¡Agua fría, agua fría, agua fría!

“Maguita... Yo no compré este libro para la autotortura.”

La autotortura viene de los pensamientos. ¿Sabés qué cosa es muy buena para no pensar y conectar con la presencia? El frío. ¿Y sabés qué tenés en tu casa para experimentar el poder del frío? ¡La ducha! ¿No es genial?

Mi adorable valiente... esta escala te va a dejar pasado por agua.

La invitación es simple: Hoy, antes de que termine el día, bañate (jamás pensé que íbamos a tener esta charla).

Ahora... esta no va a ser una ducha cualquiera. Quiero que elijas una canción que te motive, te emocione, te potencie, o te entusiasme mucho. Lo más importante es que tengas ganas de cantarla a los gritos.

Primero, te bañás como siempre... agua caliente como siempre, shampoo como siempre, ensayar qué hubieras dicho en una discusión de hace tres años como siempre (solo de curiosa: ¿sos de las personas que se pasan jabón en los pies o de las que dicen “el agüita que cae ya limpia todo”?)

y cuando decidas que estás a tono para pasar a la acción... ponés la canción que elegiste, esperás el estribillo y ¡cambio de temperatura! Agua helada, por fin, recorriéndote. ¡Cantá! ¡Sacá todo! ¡Gritá, insultá, maldecí, rezá! ¡Agradecé!

Resistí todo el estribillo... y si te animás, toda la canción.

La voluntad empieza con una decisión.
La fuerza interior no es un don, es una práctica.
Que el frío te acompañe, mi fabuloso Jedi.

LOS HILOS

Hoy pensé en una pareja uruguaya que conocí en un viaje por Alemania. Habíamos hecho un tour por el Muro de Berlín y me invitaron a tomar una cerveza. Hablamos de la guerra, del amor y de la sensación de no pertenecer a ningún lado. Me preguntaron cuáles eran mis planes para el futuro y les dije que no tenía, que solo sabía que al otro día me iba a ir para Ámsterdam. Ellos me dijeron “Venimos de ahí, ¿vas a comer hongos?”, les contesté que no sabía, que estaba sola y me daba miedo. Me pasaron el contacto de un lugar seguro para comprar y hacer el viaje. Me dieron un consejo: No mires el espejo del baño. No mires espejos cuando estés de hongos.

Se puede hacer dos cosas con un consejo: Escuchar o desobedecer. Yo elegí la rebeldía. *¿Qué puede haber en un espejo que no pueda mirar?*, pensé. Comí unos gramos de hongos, me encerré en un baño, cerré los ojos, inhalé profundo y miré. Miré, quizá por costumbre, donde nadie quiere mirar. En el espejo estaba yo... pero no estaba mi cara. En su lugar, bailaba sobre mi cuello, el rostro de mi padre. Una voz dijo: *Parece que esto es lo que hay que mirar...*

Sentí fuego en mi estómago. No había visto a mi papá durante doce años, y llevaba seis viéndolo de mala gana. La voz repitió: *Hay que mirar esto...*

Pestañeé incontables veces para vencer la ilusión, pero el rostro de mi padre siguió en el espejo. *Esto está roto, dijo la voz, es necesario repararlo. Ya es hora.*

No importa qué tan lejos vayas, siempre te terminas encontrando con vos mismo. Volví a Buenos Aires unos meses después y le escribí. Nos sentamos a conversar como si nunca nos hubiéramos lastimado. Hablé con él, por primera vez, con humildad y apertura. Él no supo qué había pasado, pero sí pudo notar el cambio. Lo vi nervioso, risueño, alegre. Y esa estúpida teoría que jura que una vez que cambia tu percepción, cambia tu realidad, se hizo cierta. Mi padre, de repente, a mis ojos, era otro.

Empezamos a juntarnos cada vez que él visitaba la ciudad, y cada mes, empezó a visitarla más seguido. Por momentos, alguno de sus comentarios, alguna de sus historias, me recordaba el fuego del estómago, el rencor que le guardaba, el dolor punzante del eco del pasado, la distancia que solía poner para sentirme segura. Pero entonces aparecía la voz: *Esto está roto. Es necesario repararlo. Ya es hora.*

Sin darme cuenta, en nuestras charlas, empezó a brotar amor. Un amor que parecía muerto y sepultado, volvió a respirar en nuestras risas. Lo miraba y lo amaba. Lo miraba y me veía en él. Yo no estaba haciendo otra cosa que estar ahí. Y de alguna manera, eso era lo único que hacía falta.

Un año y medio después de Ámsterdam, tuve un sueño. Soñé que mi papá se moría y yo no me había podido despedir. Le escribí y le pedí que nos encontráramos. Él no quería, en ese momento estaba haciendo un tratamiento de quimioterapia que lo dejaba muy débil físicamente, y le daba vergüenza que lo viera así, pero aceptó. Tomamos un café y hablamos de la tristeza, del perdón y del sentido de estar vivos. Le conté que estaba leyendo el libro tibetano de la vida y de la muerte, y le pregunté si creía que todo lo que hacíamos en esta existencia servía para otra, si creía en la reencarnación. Me dijo “No, hija, yo creo que todo termina acá, pero, ¿sabés?, ojalá sea como vos decís”. Me pidió que nos sacáramos una foto, y le dije que no, que ya nos habíamos sacado la vez pasada. Nos

abrazamos y me fui a casa.

Ese fue el último día que lo vi.

Cuando pienso en mi padre, vienen a mí las cosas más simples. Las historias de su adolescencia, la manera en la que combinaba la ropa, los refranes que repetía hasta el cansancio, sus zapatillas de colores. Cuando pienso en mi padre, vienen a mí las cosas más intrascendentes. La vez que se tropezó en Colegiales, sus audios de dos segundos, la risa que solo usaba cuando se reía de sus propios chistes.

Cuando pienso en mi padre, no vienen a mí los enojos, las heridas, los engaños, la inconsciencia. Viene ese día en el que una pareja uruguaya, en Alemania, me dijo: No mires el espejo del baño. No mires espejos cuando estés de hongos. Y yo miré. Los hilos del destino sabían que yo iba a mirar... Porque el amor por mi padre estaba roto, y era necesario repararlo.

Ya pasó la hora.



EL GESTO

Estuve enojada con mi padre
treinta y cuatro años de mi vida
hace dos semanas
él murió.

En dos semanas más
es mi cumpleaños número treinta y cinco
ya no estoy enojada con mi padre
me dejaste un buen regalo, viejo,
te llevaste el rencor.

LA NOTICIA

Hombre cae al vacío

dice un diario de Mar del Plata
otra vez el periodismo miente
mi papá no se cayó
se tiró de un noveno a la calle
tocó el piso de cara y quedó intacto
¿podés creer?
se fue como vivió
bronceado
endeudado
con secretos
coqueto
y bien vestido
cuando vi su cuerpo sentí paz
*se terminó, viejito, le dije
mandale besos a la abuela,
se terminó.*

Hombre cae al vacío

se desconocen las causas
otra vez el periodismo inventa
yo sé perfectamente las causas
cualquiera que haya conocido a mi padre
las sabe
él nunca estaba mal
no se quejaba
no lloraba
jamás lloraba
estuvo diecisiete años con mi madre
y ella no lo vio llorar
¿cómo puede sobrevivir

una persona que no llora?
miento
en el último tiempo lloraba
yo lo vi llorar tres veces
cuando le dije que lo quería
cuando me dijo que tenía miedo
de no salir del cáncer esa vez
cuando se despidió de mí
antes de saltar
lloró muy poquito
quizá porque no había aprendido a llorar
los hombres tienen que aprender a llorar
hay cosas que la muerte no soluciona
pero un buen llanto sí.

Hombre cae al vacío
se desconocen las causas
no se descarta que se trate de un suicidio
asoma una pequeña verdad en el periodismo
mi papá amaba la vida
amaba tanto la vida que solo quería vivirla de pie
cuando se imaginó sus últimos meses
en la cama de un hospital
dijo no
eso no es vida
y decidió irse
no le dijo a nadie
sacó un pasaje a su ciudad favorita del mundo
pasó dos semanas comiendo con sus amigos
tomando café
conversando con desconocidos
donando casi toda su ropa
cenando Coca-Cola
pidiendo dinero a unos
regalando dinero a otros
tomando sol
mirando fotos
mirando el mar
riéndose
haciendo reír
y un martes
a la hora que nació

decidió partir.

Hombre cae al vacío
al vacío dentro de sí
no encuentra salida
no encuentra consuelo
quiere dejar de caer
por eso salta.

Hombre cae al vacío
mi vacío es tocado
por su caída
mi corazón está transformándose
no decidí su muerte
pero puedo decidir mi vida.

Hombre cae al vacío
¿o es arrojado por su mente?
los pensamientos son telarañas
que nos enredan
que nos confunden
que nos atrapan
que nos dicen:
hasta acá
y nos roban la perspectiva.

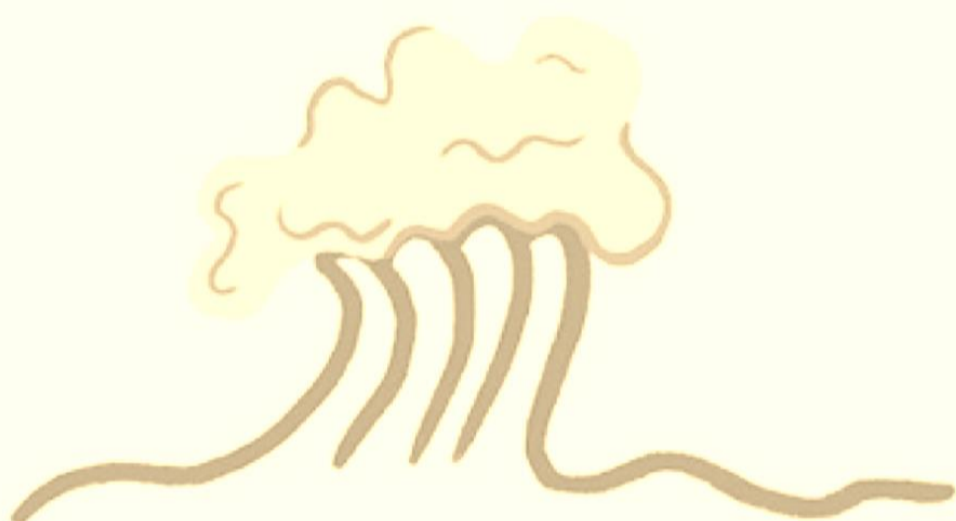
Hombre cae al vacío
y ya nadie me dice galleguita
y ya nadie me cuenta las mismas historias
una y otra vez
y a nadie le discuto todo
solo por molestar
y con nadie soy tan honesta
sin miedo.

Hombre cae al vacío
el vacío lo recibe
en sus brazos
ahora son uno
y el mismo para siempre.

Hombre cae al vacío

siento el dolor del impacto
caigo en el amor
de los que lloran conmigo
lloramos por todo lo que no pudiste llorar, viejo
y también
reímos por todo lo que sí pudiste.

Hombre cae al vacío
cruda la cara de la muerte
quizás en otra vida tengamos suerte
y nos volvamos a abrazar
quizás en otra vida te pueda preguntar
¿al final encontraste esa libertad, Pa,
la que tanto anhelabas?





LOS CONSUELOS

La muerte de mi padre fue
el llanto de mi hermano
al otro lado del teléfono
el abrazo de dos amigos
rodeándome en simultáneo
una caminata muda
a casa
la valija que armé
para ir a buscar su cuerpo
el galgo que se me tiró encima
en la calle
y no me dejaba ir
la pluma que vi caer a su lado
mientras lo acariciaba
el pensamiento de que mi papá
se estaba despidiendo de mí
a través de ese galgo
a través de esa pluma
flotar en una nube
de claridad
no somos nada.
La muerte de mi padre fue
la ruta a Mar del Plata

los mensajes de mi madre
¿llegaron? ¿comieron? lloren
la decena de llamadas de la casa funeraria
este trámite así, este trámite asá
Un velero llamado libertad
sonando en el auto
un mail de un amigo suyo
diciéndome que honestamente no creía
que estuviera muerto
que para él se había fugado del país
un sol alucinante entrando por la ventanilla
unas nueces de almuerzo
un estómago cerrado
la certeza de haberme quedado
con mil cosas para decirle
un agujero en el pecho
brutal silencio
a todos nos llega la hora.

La muerte de mi padre fue
esperar sentada en un cordón de la vereda
que la policía averiguara
dónde estaban, quién tenía
sus pertenencias
esperar sentada en un cordón de la vereda
abrazada a mi hermano
una hora
que la policía me dijera
pasá, están acá las pertenencias, las tengo yo
son estas
no hay nada de valor
fotos, un reloj, unas llaves
¿por qué están mojadas?
no sé, no estuve en el operativo
¿por qué tienen sangre?
no sé, no estuve en el operativo
¿me puedo ir?
primero firmá acá
la vida es así.
La muerte de mi padre fue
desarmar el departamento
en el que estuvo

reírme de que hasta el último día de su vida
usó aceite baby johnson
para tener la piel brillante
salir al balcón
mirar
lo que miró antes de saltar
la luna
edificios
una calle ancha
un ténder con una toalla naranja
autos
mirar
a mi hermano partirse
partirme con él
revisar
la mesa
la alacena
la heladera
su mochila
su valija
revisar
los cajones del placard
el baño
abajo de la cama
el tacho
para encontrar
una carta, una despedida
no encontrarla
guardar un papel en el que anotó
“té de boldo y tostado de jamón y queso”
para quedarme para siempre
aunque sea
su caligrafía
ordenar el lugar
para sentir que a alguien ayudo
volver al balcón
asomarme
cerrar los ojos
imaginármelo
cerrando los suyos
para sentir el viento
de la madrugada

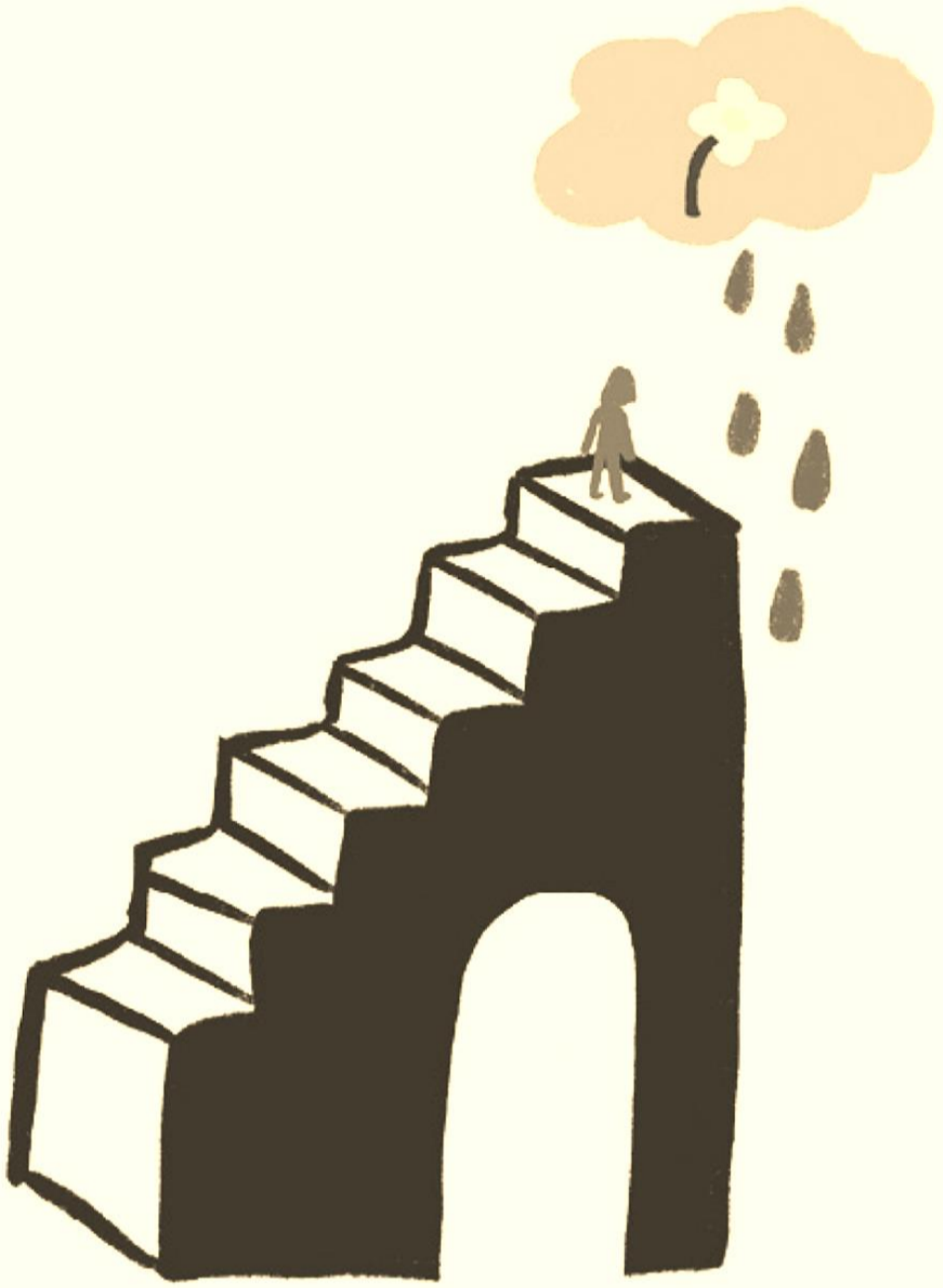
para sentir la paz
de quien ya no tiene nada que perder
él hubiera querido que estemos contentos.

La muerte de mi padre fue
estar presente, conectada, agradecida
asombrosamente resolutiva
la suspensión de todos los problemas
descubrir la ausencia de lo urgente
encontrarme con la inmensa tranquilidad
de que no había nada más importante
para hacer
no lo había
la sensación de estar adentro y afuera de mí
dar la noticia
una y otra vez
para procesarla
honrarlo en los gestos más mínimos
comiendo sus papas preferidas
usando sus refranes
siendo más amable de lo común
escuchando Queen
tomando un café de estación de servicio
teniendo acidez
el tiempo todo lo cura.

La muerte de mi padre fue
la mano de mi hermano sosteniéndome a cada paso
la mano de mi hermano cargando el cajón
el cigarrillo que nos fumamos en el cementerio
su deseo cumplido de ser cremado
la bolsa de papel madera con las cenizas
la cuenta hasta tres para lanzarla en el mar
la ola que se levantó
en medio de la calma
empapándonos
diciéndonos
Dios se ocupa, vayan tranquilos
tirarnos con mi hermano en la arena
a mirar el agua
ir y venir
ir y venir

ir y venir
no hay palabras para este momento.

La muerte de mi padre fue
un regalo
de esos que el destino envuelve en un paquete extraño
de esos que marcan un fin y abren multitud de principios
de esos que te llevan a la raíz
de lo importante
de esos que te invitan a mirar de frente
hasta la angustia más escondida
le perdí el miedo a la muerte, papá,
pero
¿cómo le pierdo el miedo a la vida?



LO BUENO DE MORIRSE

Tu papá fue un hombre muy, muy valiente, me dice Pablo. Uno puede pensar en hacer una cosa así, pero hacerla, hija... Qué huevos...

Pablo, mi segundo padre, me abraza. Nos conocemos hace casi ya más de veinte años, pero no hablamos mucho de nosotros. Nuestras conversaciones podrían grabarse en un cassette de un minuto y medio. Y sin embargo, nos cuidamos, nos amamos, nos hacemos reír.

Algunos días, nos decimos la verdad. *A vos no te importaba recibirte porque vos no estudiaste psicología para hacer una carrera, me dijo una vez. Vos fuiste a esa facultad a buscar ayuda. Tenías muchas cosas en la cabeza. Muchas cosas... Y te hizo bien... creciste mucho. Se te fue esa tristeza.*

El resto de los días somos más diplomáticos. Conversamos del clima, de la economía, de la vida de mis hermanos. Me pregunto qué día es este, mientras Pablo se prende un pucho. *Volví a fumar, se lamenta. No le digas a tu mamá. Parece que va a ser de los días en que somos honestos acerca de cómo mentimos. Seguir viviendo también hubiera sido muy valiente, le digo mirando el suelo. Pero sé que hubiera sido mucho para nosotros. Cuidarlo en el hospital, lidiar con las deudas, verlo deteriorarse. Pablo aprieta los labios. Fue un gesto de amor, hija. Miralo así. Como el gesto de amor más grande. Me sonrío y tira el pucho por la mitad.*

Morir como un gesto de amor hacia otros. Morir como

un gesto de amor a uno mismo. Morir para no *ir muriendo*. Morir de golpe, de un salto.

¿Cómo será saber que te vas a morir?

Cuando mi abuela tenía cuarenta y siete años le encontraron un cáncer de mama. El médico le dijo que pusiera sus cosas en orden

porque le quedaban tres meses de vida. Mi abuela volvió a su casa, puso sus cosas en orden, y vivió veinte años más.

¿Cómo será pensar que te vas a morir y no morirte?
¿Le quedarían a mi papá tres meses de vida o veinte años?

Pienso en la muerte desde que soy chica. Antes de mi cumpleaños número siete, la mitad de mi familia ya se había muerto. Casi todos de cáncer. El cáncer es un fantasma en mi árbol. Cada tanto viene y asusta a alguien. A veces, asusta mucho. Asusta tanto que los mata, y se los lleva. No tiene preferencias a la hora de asustar. Les asusta la garganta, la médula, los huesos. A mi mamá la asustó en el útero y en las mamas. A mi papá lo asustó hasta en la sangre. El cáncer es un viejo amigo de mi árbol. El suicidio fue un desconocido. Todos en mi familia murieron lenta y dolorosamente, el cáncer los consumió de a poco. Empezó en un lugar de sus cuerpos y fue habitando, a su ritmo, todos los espacios. *Metástasis*. Esa es la palabra técnica, la irreverente. *El cáncer hizo metástasis*, me escribió mi padre en uno de sus últimos mensajes. *Me estoy yendo, hija, ojalá algún día se sepa la verdad*.

Mi viejo siempre decía eso. *Vos y tus hermanos no conocen la historia completa, ojalá algún día se sepa la verdad*. Repetía esas palabras como un mantra, pero cuando yo le preguntaba cuál era la verdad, desviaba la mirada, se quedaba en silencio. Dicen que cuando te morís, no te llevás nada, pero es mentira. Te llevás todos tus secretos.

Pablo volvió a fumar, me dice mi mamá. Algunos secretos se develan en vida. Debe ser porque está nervioso, tiene mucho trabajo últimamente. A veces, son las nueve de la noche y todavía está en la oficina.

Mi mamá está dispuesta a hablar de cualquier cosa con tal de no hablar de la muerte de mi padre.

Ayer vino tu hermano a comer, le hice milanesas. Estuve apanando como dos horas. Pero conviene hacerlas en el momento, así las podés freezar.

Má.

Lo vi bien, está entrenando mucho. Viste que él tiene facilidad para eso.

Mamá.

Dani viene mañana. Le voy a cocinar milanesas también.

Mamá.

Me quedaron buenísimas. Les puse huevo, perejil...

¿Vos entendés lo que acaba de pasar, mami? ¿Entendés que se murió papá?

Los ojos de mi madre se descolocan.

Sí, cómo no voy a entender, hija. Igual...

Igual, ¿qué?

Igual eso no cambia lo que hizo. Los abandonó. A vos y a tus hermanos. Se fue. No los vio más. No le preocupó si ustedes tenían para comer, si tenían fiebre, si pasaban frío.

Mamá, está muerto.

Que en paz descanse el muerto. Yo estoy enojada con el vivo.

Me ceba un mate, y se pone a acomodar los imanes de la heladera. Si estuviéramos en un ascensor, estaría dándome la espalda, mirando las llaves en sus manos.

Está bien. No lo tenés que querer. Pero, al menos hoy, ¿me contarías algo bueno de él?

Mi madre vuelve a la mesa, suspira, piensa.

¿Te acordás cuando Graciela necesitaba vender la casa? Él consiguió que las monjas del colegio se la compraran. Era invendible la casa porque era enorme, enorme ese terreno, pero él las convenció, y a las monjas realmente les venía bien ese lugar. Graciela no lo podía creer, saltaba en una pata. Imaginate... Le quiso dar una comisión, pero él no aceptó. A nosotros nos hubiera servido mucho la plata porque ninguno de los dos tenía trabajo en ese momento. Pero Graciela era nuestra amiga, no le quiso cobrar. Tenía esas cosas...le debía una vela a cada santo, pero siempre que podía, ayudaba de corazón.

Asiento, cebo un mate y se lo doy.

¿Las hiciste con doble apanado a las milanesas?

No necesito pelear con mi mamá. No necesito pedirle que comparta mi dolor, o que olvide el suyo. Mi única necesidad era no evitarlo. Ahora podemos volver a lo intrascendente. La vida está llena de cosas intrascendentes, y sin embargo, son esas las que se vuelven importantes en la muerte.

La forma en la que esa persona hablaba, sus gestos, cómo doblaba la ropa, cómo hacía un café, la hora en la que se solía despertar, el sonido de su risa, las palabras que decía mal, las pavadas con las que se enojaba, la música que disfrutaba escuchar, las aburridísimas historias que contaba una y otra vez, sin

cansancio.

La vida está llena de cosas intrascendentes y, sin embargo, son esas las que se vuelven valiosas en la muerte. Haberse hecho amigo de unas monjas, convencerlas de comprar una casa, no cobrar comisión.

Mi amiga Juli viene a visitarme. Vive en Rosario, pero está de paso por Buenos Aires y me quiere ver. Su papá también se mató. Hace dos años no tenía contacto con gente que hubiera pasado por algo así, pero la vida es sabia, conoce sus planes con tiempo, y fue rodeándome de personas con las que pudiera hablar de eso que no se habla.

Lo más importante ahora es que te des permiso. Te tenés que dar permiso para todo lo que te ayude a pasar esto. Si necesitás fumar, comer mal, llorar dos horas, salir, no salir, putear, enojarte, hacer terapia, separarte, salir con seis personas a la vez, lo hacés. No es un año para exigirte nada.

Miro a Juli limpiarse manchas de dulce de leche de su vestido. Es una imagen preciosa. Juli, la que logró convencerme en pandemia de abandonar los alimentos procesados y nutrirme con comida real, llena de dulce de leche. Decido creer en sus palabras porque sé que vienen de la experiencia. La teoría la tenemos todos, yo solo quiero escuchar a gente que haya pasado por el barro, que haya logrado salir y quiera contar lo que el barro le enseñó.

Me empiezo a dar permisos. Pero descubro, pronto, que cuando estás triste, nada te hace feliz. Pienso que quizás el mayor permiso sea dejarme sentir lo que siento.

Maga, ¡te mando buenas vibras! El suicidio tiene mucho tabú, pero es una forma más de morir. Te paso este libro de espiritualidad que está buenísimo y habla sobre el tema.

Me escribe por teléfono una persona que vi una sola vez en mi vida. *Es una forma más de morir, releo.* Mis pensamientos viajan a Mar del Plata. Estoy en el balcón desde el que saltó mi padre, parada sobre las dos sillas que pisó por última vez. Escucho a mi hermano llorar adentro. Cierro los ojos. *¿Saltaré yo, algún día, desde algún lugar?* Siento el viento en todo el cuerpo. *¿Te arrepentirás en la caída o pasará muy rápido?* La gente que se suicida no le tiene miedo a la muerte, le tiene miedo al dolor. Yo estoy enamorada de atravesarlo. Abro los ojos. Me bajo de las sillas.

Mis pensamientos vuelven a Buenos Aires. Me doy el permiso de bloquear a la imbécil espiritual.

Cuando mi mamá se mató, se abrió una puerta para mí. Mi amigo Nacho deja los cubiertos sobre la mesa, y para de comer. *Es como si me hubiera dicho: Si la vida se te hace insostenible, hay una salida. Me hubiera gustado que esa puerta permaneciera cerrada.*

La muerte como un legado, como una oportunidad de repetición.

Quizá no abrió una puerta, Nacho, quizá se la cerró en la cara a muchas cosas.

La muerte como un corte, como una posibilidad de interrumpir lo que no para de doler.

Están pasando cosas raras donde estaba tu papá. Se descomponen el ascensor en ese piso, se enciende la televisión del cuarto, se escuchan ruidos. El dueño del hotel no quiere ocuparse, pero quizá vos podés hablar con una médium.

Al final, uno no necesitaba estar vivo para seguir pidiendo cosas. Tranquilizo a la conserje y le agradezco el aviso. Consigo una médium. Charlo con ella, que charla con él.

Dice tu papá que hizo todo ese lío en el hotel, porque sabía que vos te ibas a ocupar, y que para él era muy

importante decirte que no está arrepentido. Que sigue en paz con haber tomado esta decisión, y que tiene muchas cosas en las que trabajar ahora, en donde está.

Dice que está en un buen lugar, y que te quedes tranquila, que no existe el infierno sino él hubiera ido ahí a pasarla bomba.

Dice que ser tu papá fue muy lindo, que está orgulloso de vos y que tenés que aprender a dejar de confiar en todo el mundo. Que tuviste un padre tan diablo para entender que, aunque en otros planos, solo hay amor, en este, también hay maldad, oscuridad, confusión.

Dice que no te lo dijo lo suficiente, pero te quiere mucho.

Dice que no llores. Que se van a volver a ver, que van a volver a pelear.

Dice: ¿Sabés qué es lo bueno de morirse?

Que todos te perdonan.



ACÁ

*El siguiente mensaje que necesitas
siempre está, justo donde estás.*

Ram Dass

Mis manos moldean la arcilla
mientras el torno gira
la forma de mi futura taza
se rompe
una y otra vez
yo intento reconstruirla
pero se vuelve a romper
mi profesora de cerámica
se acerca
toma la arcilla entre sus manos
quita lo que ya no sirve
y moldea el resto
la miro, triste
le pregunto
¿no pasa nada con lo que tiramos?
ella sonrío y dice
no te preocupes
acá
le hacemos lugar a la pérdida.

FLECHAS AL CORAZÓN

*Volverá, lo conozco; como el pedazo
de una estrella, volverá.*
Omar González

Atravesar un duelo es reconocerse permeable.

El mundo a veces es un abrazo, y otras, un golpe. En la fragilidad de una pérdida, una caricia se siente como un milagro y un imprevisto como una bomba.

Hace unas semanas fui a un supermercado de mi barrio a comprar un limpiavidrios. Recorrí las góndolas, desprotegida. No creí necesitar armadura para una tarea tan simple. Giré en un pasillo dentro del super y de frente aparecieron ante mí decenas de desodorantes de ambiente. Mi padre los amaba. Cuando venía a Buenos Aires, traía cuatro para un departamento de treinta metros. En Mar del Plata, uno quedó sin estrenar.

Y entonces, la lluvia. Lágrimas en todo mi cuerpo. Lágrimas en mi estómago, ascendiendo a mi pecho, viajando rápido por mi garganta, volcándose fuera de mis ojos. Vi a las personas pasar caminando con su carrito a mi lado, mirándome desorientadas. *Una chica llora desconsolada frente a la góndola de los desodorantes de ambiente.* La imagen era tan irrisoria, que debieron creer que lloraba por el precio de las cosas, y a veces lo hago, pero en ese instante, mi tristeza tenía nombre.

Atravesar un duelo es dejarse atravesar.

El dolor puede aparecer en cualquier rincón, en cualquier momento. Un olor, un sonido, un recuerdo, un sueño, traen súbitamente a quien hemos perdido, a quien ha muerto. El impacto es inmediato, se siente como una flecha que entra directo al corazón. No hay escudo que impida la herida, pero el amor, a veces, nos ayuda a suavizarla.

Atravesar un duelo es replegarse como una oruga.

Antes, cuando alguien dejaba este plano, vestíamos un tiempo de negro. Eso generaba un espacio cuidadoso, un manto de piedad para quien estaba duelando. Había un aviso, un color que anunciaba: mi vida acaba de tocar la muerte. En la era digital, los rituales fúnebres son un poco diferentes. Subimos una foto a redes sociales, contándoles a otros cómo era nuestra relación con la persona que ya no está. Les contamos nuestra intimidad, y nos ponen *me gusta*. Queremos sentirnos acompañados desde la soledad de nuestro teléfono. Quizá porque quien más querríamos que lea esas palabras, no puede.

El mundo solo tiene un par de *lo siento mucho* para ofrecernos, antes de pedir ansioso que volvamos a funcionar.

Me duele el corazón.

Hablo con una amiga que perdió a su madre hace un año. Le cuento que a veces siento un agujero en el pecho. No metafóricamente, un agujero de verdad. Ella me dice que también lo siente. Nos refugiamos en el vacío compartido. *¿Se cerrará o quedará así para siempre?*, le pregunto. Mili no sabe, pero cubre mi mano con la suya, se queda ahí conmigo, sosteniéndome, y con eso me basta para entender que algunas cosas solo necesitan tiempo, que pocas heridas son incurables.

Estoy contenta.

Me llevo a mi padre a todas partes, lo veo en lugares donde, cuando estaba vivo, no existía. Quiero hablar de él, disfruto recordarlo. A veces me río cuando pienso que pasó su última semana de vida comiendo sanguchitos de miga en una playa. A veces me enojo y miro su foto con mis brazos cruzados, lo reto como a un niño, le digo “*más te vale que estés aprendiendo algo vos ahí arriba*”. A veces enciendo una vela, me siento en el piso, cierro los ojos, y le pido que me envíe alguna señal de que está bien.

Montaña rusa emocional.

¿Cómo es que me puedo sentir, justo ahora, más viva que nunca?

Mokita. (Palabra que usa la tribu Kiriwina para referirse a aquella verdad que todos saben, pero nadie habla).

Estamos yendo hacia la muerte. Algunos van deprisa, otros vamos lento, todos a nuestro tiempo. *Mokita*. Estamos muriendo. *Mokita*. Nada termina hasta que termina.

Recibo cada flecha que viene a mi corazón, cada una de ellas me hiere y me abre de infinitas formas. No necesito escapar del dolor, porque en cada lágrima, crezco. La tristeza me acerca a mí. Es tan real como el amor.

El mundo a veces es un abrazo, y otras, un golpe.

Puedo elegir qué parte del mundo soy para otro. Puedo elegir qué parte del mundo soy para mí. No necesito aferrarme a la pena. En la felicidad también está la sabiduría. La alegría me acerca a mí, tanto como la tristeza. La muerte me rompió, y así, pude ver de qué estoy hecha.

Ahhh, avanzan irremediablemente las páginas de esta aventura... ¿Cómo vas? ¿Lo estás pasando de mil maravillas o te está costando un poco este viajecito interno? ¿Sabés quién soy? Mirá que soy buena para esconderme.

Yo sí sé quién sos. ¿No me creés? A ver... Juguemos. Me atrevo a decir que en este momento estás intentando aferrarte a algo. Algo que no te hace bien, pero peor te hace la idea de soltarlo. ¿Una relación, un vicio, una herida, un problema? ¿Qué te negás a dejar ir?

Te preocupan algunas cosas hoy, te preocupaban otras antes. Cambian tus preocupaciones, lo que no cambia es tu hábito de preocuparte. Creés que pensar te ayuda (y no te ayuda demasiado, ¿no?).

Mmm... Disfrutás cuando la vida es como un río y fluye, pero en el fondo te sienta pésimo no tener el control. Mentís. Te mentís a vos, sobre todo. Ay, ¿dolió eso?

Sentís que hay algo en vos que es especial, también sentís que hay algo en vos que está roto. Creés que nadie te conoce de verdad. Creés que si alguien te conociera de verdad, no te amaría. Creés que ni siquiera vos te conocés. Peor. Creés que ni siquiera vos te amás. Bla, bla, bla, ¿ya sabés quién soy? ¿No? ¿Tengo que ponerme un poquito más crítica para que me reconozcas? Pensé que estabas trabajando tus límites.

¿Te estoy hablando feo? Tenés razón... Pero, ¿no ves que lo hago por vos? Detrás de cada palabra que parece un reto, una corrección, una presión, hay un gran deseo de motivarte. ¿Cuántas cosas conseguís solo porque yo existo?

Aparezco con maldad, bondad, sacrificio, o aliento...
¡Lo podés hacer mejor! ¡Podés cambiar! ¡Eso no deberías sentirlo! ¡Superalo! ¡No podés comer cada vez que estás angustiada! ¡Sentate derecho! ¡Estudiá!
¿Por qué hiciste eso? ¿Querés ser una fracasada en la vida? ¡Tenés que hacer ejercicio! ¿Por qué no trabajás de algo que realmente te guste? Puedo sonar brusca, pero tus padres no te odian gracias a mi trabajo.
¿No pensarás que ellos te criaron sin expectativas, no?

Sí, a veces mis mensajes pueden ser contradictorios...
Puedo decirte que la única manera de cambiar tu vida es empezar a meditar todos los días y dejar de comer harinas para siempre, y después decirte que sos una persona demasiado extremista y que es eso lo que te arruina la existencia. Puedo decirte que el alcohol deteriora tu hígado y que solo lo usás para evadirte de la decena de emociones reprimidas que te negás a enfrentar, y después decirte que si no te permitís tomar una copa esporádicamente sos un controlador frenético o una obsesiva de la pureza. Puedo hablarte mal de alguien todo el día, y después hablar todo el día mal de vos por haberme dejado hablar mal de esa persona. Mis métodos son cuestionables pero eficientes. Critico. Es lo que mejor me sale hacer. Es más: Lo hago perfecto.

Cuando hacés las cosas mal, te atormento. Cuando hacés las cosas bien, te atormento. Critico. Es mi única función, y no fallo.

Critico a tu pareja, a tu ex pareja, a la nueva pareja de tu ex pareja, a tu madre, a tu terapeuta, a tu maestra de matemáticas de quinto grado, a la boluda de tu amiga que se quiere separar hace tres años y no se separa (¿le regalaste Caos?, colaborá con algo). No solo me molesta tu círculo, también critico a la gente que se apura, a la gente que va demasiado lento, a la vieja que siempre se cola en las filas, a los políticos (¿se puede ser tan corrupto?), a las peluqueras que les pedís que te corten las puntas y te dejan como Lisa Simpson, al que inventó las Crocs (por favor, qué

espanto), al vecino del demonio que enciende el taldro un sábado a las nueve de la mañana, a la Iglesia, a la ciencia, a los días nublados, a los mosquitos, a Dios. La lista es infinita y sin embargo, no me basta. Critico. Si no hay nada para criticar, critico eso. Critico, incluso, criticar tanto.

—Qué trabajo...

—Ya tenías que venir vos. Odio tu presencia.

—Ay, no seas pava. Me querés hacer sentir especial y sabemos que odiás a todo el mundo.

—A vos particularmente te odio más, Compasión.

—¿Por qué?

—Porque no querés que desaparezca.

—¿Cómo voy a querer algo que ya sé que es imposible?

—¡Porque otras voces lo quieren! Escucho cómo dicen: ¡No te soporto más! ¡Tenés que criticar todo! ¡Quiero un poco de paz! Nadie valora mi talento... por eso yo no valoro el talento de nadie.

—Bueno... quizás algunas voces no saben que lleva un tiempo aprender a quererte.

—¿Un tiempo? ¡Hay gente que pasa su vida deseando matarme adentro suyo! ¡Y no lo logra! ¡Nunca lo va a lograr!

—Claro que no. Venimos al mundo con lo que venimos, ¿no?

—Yo cuido a las personas.

—Con severidad, ofensas y malos modales, sí, las cuidás. Y eso es muy noble.

—Podría ser más noble.

—No te critiques, che. Lo hacés bien.

—Perfecto. Lo hago perfecto, ¿o no?

—Claaaro.

—Magalí me puso un nombre.

—¿Cuál?

—Colman.

—¡Ja! ¿Como la profesora de geografía del secundario?

—Sí, como la vieja esa. Cuando empiezo a decirle cómo podría mejorar su vida, y todo lo que hace mal, que la verdad es bastante, porque prácticamente desde que nació se equivoca, para ser honesta, desde antes también, porque si es cierto que elegimos nacer, hay que deducir que ella lo eligió... tenés que tener muchos problemas para elegir venir a este planeta, y además la familia que eligió para compartir la encarnación, Dios mío... No sabés las cosas que conté de esa familia en terapia. Me voy por las ramas, la cosa es que cuando empiezo a decirle mi sincera e inmejorable opinión, Magalí levanta una mano, la agita, sonrío y dice: *Ya te estoy escuchando, Colman. Tranquila.* Y yo me desoriento.

—¿Por?

—Porque no estoy acostumbrada a que las personas me hablen. Las personas me escuchan, ¿entendés? A veces, me escuchan poco, y eso genera que no tengan el más mínimo registro de su entorno. Otras, me escuchan demasiado, y eso hace de su vida un infierno. Pero que me escuchen, lo justo y necesario, y después me digan “ya está”, me desorienta. Además que me haya bautizado... ¿Por qué me puso Colman?

—Bueno, a veces ayuda crear un personaje para una voz que molesta. ¿Y no te acordás qué pasaba con Colman? Hiciera lo que hiciera Maga, la criticaba.

—¡Es cierto! Ahora que me hacés acordar, me encantaba Colman. Ja. Le decía: ¡No se puede venir maquillada a la escuela! y después le decía: Estás desprolija, Tajés. ¿Dormiste anoche? Le decía: ¿Te vas a anotar a la facultad? Mirá que hay que estudiar ahí, eh... y después le decía: Ah... psicología. Eso está bien para alguien como vos. Tenía una mirada exquisita...

—De desprecio.

—Letal desprecio. De esos que te hacen sentir insignificante. Qué tipaza.

—Por eso te llama Colman. Inteligente, ¿no? Es una manera de reconocerte y de no cederte el control de sus pensamientos. Es algo que dicen muchos meditadores: ponele nombre a una voz que te molesta así te es más fácil observarla. Gran truco... ¿Y cómo te sentís cuando te reconocen?

—Ya te dije, me desoriento.

—¿Y qué más?

—Me calmo...

—¿Por?

—No sé. Me siento vista.

—¿Sí?

—Sí. Y un poco... querida, tal vez.

—¿Te gusta que te quieran?

—¿Y a quién no le gusta que lo quieran? Yo solo estoy haciendo mi trabajo. Me encantaría ser la voz del

Amor, o de la Alegría, o de la Curiosidad... pero soy esta.

—A veces le pedimos a las personas que sean otras, cuando las que queremos ser otras, somos nosotras, ¿no?

—Sí. Che, pará, ¿a vos también te gustaría no ser Compasión?

—A veces... Debe ser divertido ser Travesura. Y me da mucha intriga cómo es ser Odio. Pero bueno... soy Compasión.

—Un embole.

—Ja. Mirá que voy a empezar a querer que desaparezcas...

—No podrías aunque hicieras fuerza. Las voces que están más cerca del Ser aceptan a todas las voces.

—Me vas a emocionar, Crítica. Pero quedate tranquila que no le voy a contar a nadie lo tierna que sos.

—Lo están leyendo en este momento.

—Bueno... solo a esta persona.

—¡Van a ser un montón las que te lean!

—¿En serio?

—Sí. Igual podrían ser más...

—Sos terrible.

—Terrible es que hayas revelado mi esencia. ¿Podemos dejar que las personas sigan el viaje? No soporto más estar tan cerca tuyo.

—¡No te preocupes, loquita! Adonde vamos la distancia no existe. Preparate para disolverte, Crítica.

Estamos saliendo del tiempo.



FUERA DEL TIEMPO

I

Tengo muchas ganas de vomitar. Estoy muy revuelta pero no cedo. Aunque me dijeron que podía ponerse difícil, mi hábito de reprimir me gana. Me da vergüenza... ¿cómo voy a hacerlo adelante de estas personas que no conozco? Pero, ¿qué otra opción me queda? ¿Sentirme así toda la noche? No, no, no puedo vomitar. Sería demasiado. ¡Dios, no voy a poder concentrarme en otra cosa si no lo hago! Siento asco, mucho asco. Me dominan unas irrefrenables ganas de tener el control. ¿Qué es más importante? ¿Sostener un modelo mental de cómo debería mostrarme al mundo o permitirme sentir lo que siento? Mi panza ruge... todo mi cuerpo está pidiéndome ayuda. Pero mi cabeza sigue luchando.

La curandera habla.

—Magalí... esto se trata de soltar. Basta de aguantar. Basta de aguantarte todo. Dejá ir.

Por primera vez en la ceremonia, lloro.
Lloro y vomito.

Bendita sea la rendición.

II

*Una enredadera crece desde mi útero hasta mi boca.-
Me cose los labios.*

*Intento abrirlos, intento hablar, quiero gritar... pero no
puedo.*

*La planta dice: Así te sentís todo el tiempo. ¿Lo ves?
Te estás dando cuenta ahora, pero así te sentís todo el
tiempo.*

¿Por qué te callás?

No te guardes más las cosas. Empezá a hablar.



III

A veces necesitamos sanar a otros para sanarnos a nosotros mismos. Ese no es tu trabajo. Tu trabajo es sanarte a vos, y compartir eso, para que otros, a través de tu experiencia, aprendan a sanarse.

Ocupate de vos.

IV

Seguís aferrada a ese vínculo... No querés dejar que se termine.

Dejá que se termine.

Experimentaste tanto dolor...

Y ahora no sabés quién sos sin tu dolor.

Estás perdida cuando algo no te duele.

No sabés quién sos sin una tormenta.

Bueno, quizás es hora de que seas otra en calma.

V

Tenés el corazón enorme
¿por qué amás tan chiquito?

VI

*No importa adónde vayas,
siempre podés volver a vos.*



VII

La persona que fuiste los últimos diez años, acaba de morir.

¿Por qué te reís?

Es muy triste lo que te estoy diciendo.

Llorá tranquila.

No hay que actuar.

Hay que saber reír y hay que saber llorar.

*Hay que dejar morir
para que otras cosas nazcan.*

VIII

No dudes más de vos.

No dudes más de vos.

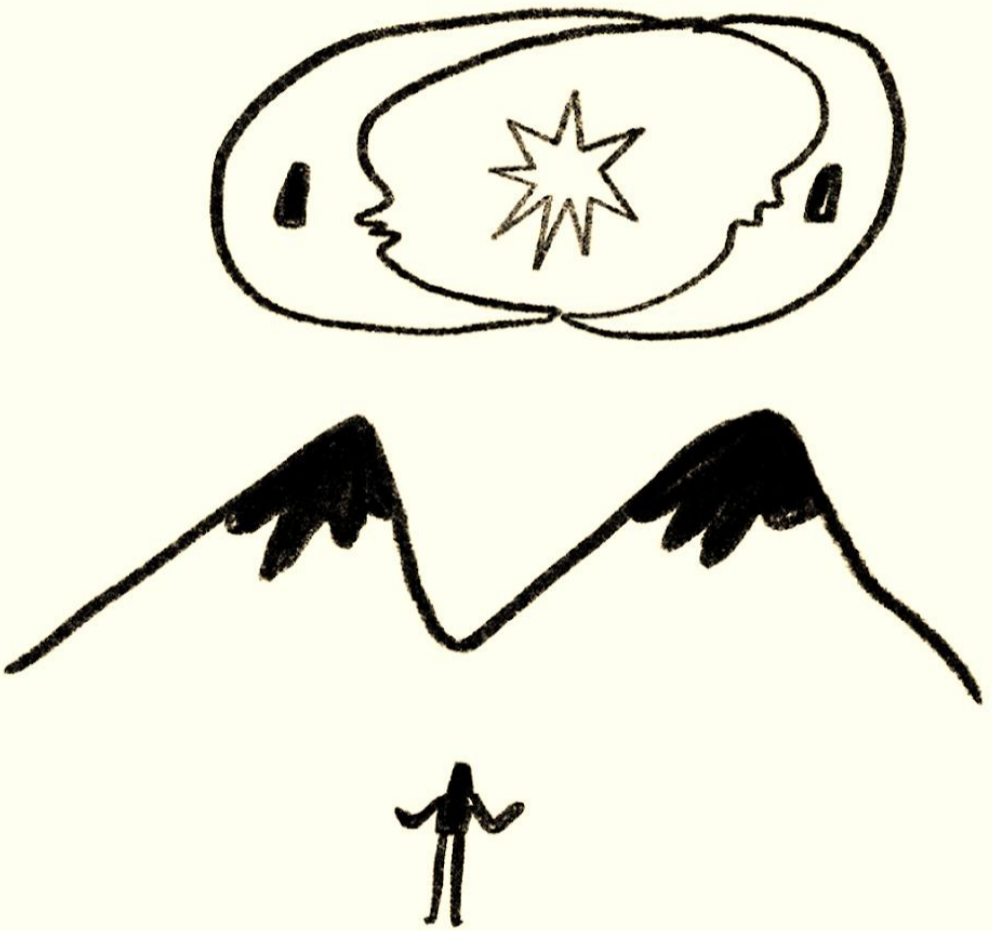
No dudes más de vos.

IX

¿Te das cuenta? Lo único que te impide amar a una persona es la idea de que no podés amarla.

X

*Todo es un regalo.
Tenemos mucha suerte de estar vivos.
Todo es un regalo.*



XI

*Hay un lugar en vos que lo sabe todo, que lo entiende todo, que no lucha. Hay un lugar en vos donde nada duele.
Ese lugar es tu alma.*

XII

*¿Qué pasa, Magalí Tajés?
¿No podés ser una más del montón?
Para el Universo, todos somos uno más.*

*El Universo no te necesita
y sin embargo, te creó.
¿No es eso amor?*

*Todos somos parte de un plan mayor.
Somos piezas únicas en el entramado cósmico.
La vida es en red.
Todos somos un mismo ser.
No sos Magalí Tajés.
Sos una parte de Dios.*

XIII

¿Querés caminar una cuadra sintiéndote la mejor persona del mundo?

Dale, no tengas vergüenza, caminá una cuadra sintiéndote la mejor.

Camino por Ámsterdam sintiéndome Madonna, Messi, Maradona y Taylor Swift a la vez. Soy Jesús y Susana Giménez. Me río muchísimo. Me siento increíble.

Miro a la gente y pienso: Soy muy genial. Ojalá me conocieras porque soy muy genial. Ojalá habláramos el mismo idioma porque te podría contar lo genial que soy. Dios, soy tan genial que Dios debe estar contento de haberme inventado. Sí... Dios debe estar contento de experimentarse a través de mí.

Paso a paso, sigo en un estado de éxtasis. Paso a paso, mi mirada va cambiando. ¡Qué buena campera tiene esa chica! ¡Qué linda forma de caminar tiene ese chico! ¡Qué hermoso cómo se ríen esos tres de allá!

¡Qué hermosos ojos tiene esa mujer! ¡Me podría enamorar de esa señora de setenta años! ¡Me podría enamorar de cada persona de esta cuadra!

Un momento...

¡¿por qué ahora todos son tan geniales como yo?!

¡Guau! ¡Somos muy geniales!

*¿Viste qué lindo darle lugar a esa parte?
Cuando las partes no tienen un lugar, lo ocupan todo.*

XIV

*Querer entender todo te bloquea.
Hacer de cuenta que no entendés lo que no querés
aceptar
te bloquea.*

XV

El sufrimiento está en la mente.

El placer en el cuerpo.

La alegría en el espíritu.

XVI

*Tenés una energía muy fuerte de lucha.
Esa energía llama a situaciones que te piden ir en con-
tra, que te piden pelear, que te muestran tu enojo.
¿Qué pasaría si te rindieras?*



XVII

*¿Cómo saber si algo es verdad?
Lo sentís.
Así es como sabés si es verdad.*

XVIII

*¿Por qué esperás un permiso para vivir?
Estás tan lejos tuyo...
Conectá con tu intuición.
Date vos el permiso.*

XIX

*Todo es una idea.
“El dolor es muy pesado”, es una idea.
“No puedo soportarlo”, es una idea.
“Necesito sufrir para aprender”, es una idea.
Las ideas se tienen que dejar ir, una y otra vez.*



XX

*Somos un instrumento físico.
Usá el instrumento: Bailá, cantá, practicá movimiento.*



XXI

*No fabricás tus pensamientos.
¿Qué vas a pensar en el minuto siguiente?
Sintonizás con pensamientos.
Así que... ¿qué permitís que suene en tu radio?*

XXII

*¡Ah, la víctima! Nos quita poder.
El sufrimiento no quiere dejar de sufrir.
Respiralo... No lo alimentes.
La respiración todo lo sana, todo lo mueve.*

XXIII

Hace frío y estoy desabrigada. No paro de temblar, no quiero tener frío. Es demasiado incómodo. Los hongos hablan: *Aceptalo, y va a cambiar.*

Camino y pienso: Lo acepto, lo acepto, lo acepto. Sí, lo estoy aceptando. ¡Pero no se va!

Escucho una risa atravesándome.

Si lo estuvieras aceptando, se estaría yendo. Pero seguís teniendo frío así que...

Me concentro. Respiro por la nariz. Inhalo, exhalo, inhalo, exhalo. Me estoy muriendo de frío. El viento se burla de mí y crece. Sopla con todo su ser.

¡No puedo aceptarlo!

¡Concentrate! escucho.

Ok, ok, me concentro. Empiezo a caminar más rápido, quizás eso ayude.

De repente, un cartel con la palabra DIOS aparece delante de mí.

El cartel tiene una frase en holandés, quiero saber qué significa... porque yo estoy en un viaje místico, ¿sabés? Estoy en un viaje de alucinaciones y de repente un cartel tiene la palabra DIOS y eso es muy importante. Puede ser el mensaje de mi vida, ¿a que sí?

Así que estoy tratando de entender la frase, pero es un holandés antiguo y lo único que puedo traducir es DIOS.

Me obsesiono. Tengo las manos congeladas pero ya no me importa el frío, no me importa nada más que ese cartel que está delante de mí. Toda mi energía, toda mi atención, quiere saber qué dice ese mensaje.

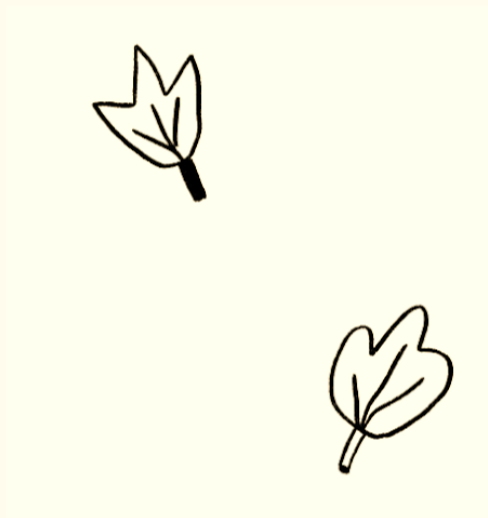
Y entonces empiezo a sentir el sol en mi espalda... Guau, se siente bien. Qué lindo es el sol. Realmente

es una de las cosas más lindas del Universo. Pero ¿qué dice el cartel? Estoy desesperada por saberlo. Pido ayuda a gente que sabe holandés. Nadie lo entiende. Solo saben lo mismo que yo: es algo de Dios.

Y entonces, siento: *“Cuando lo aceptás, el frío se va. ¿Lo podés ver? Cuando ya no te resistís a que exista, el frío se va”*.

XXIV

*Vas a empezar a cuidar tu cuerpo
y no porque debas...
sino por amor.
Es tiempo de cuidarte.*



XXV

*Los pensamientos causan dolor, y ese dolor incluso
toca el cuerpo.*

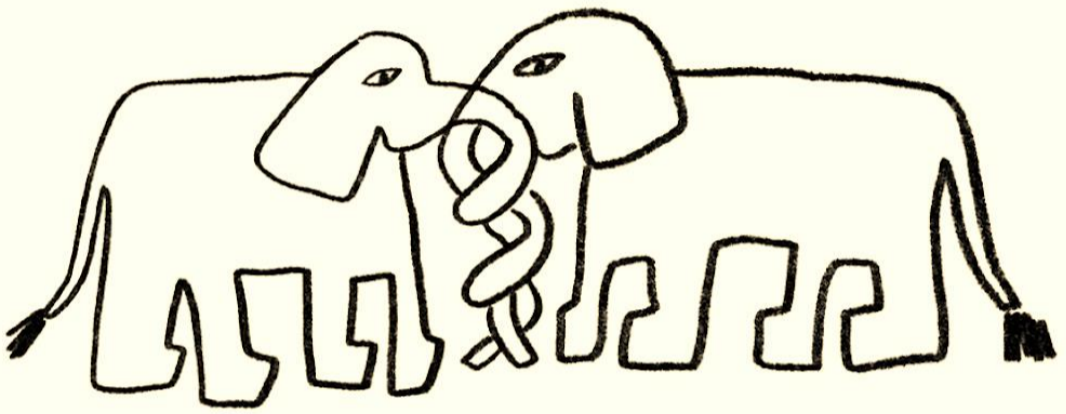
Cuida tus pensamientos.

Si ellos están descontrolados, volvé a tu respiración.

La respiración no tiene pensamientos.

XXVI

Cada encuentro es sagrado.



XXVII

Hoy estás cargando este dolor en tu espalda.

Por vos y por todos.

¿Cómo podrías no sentir dolor en un mundo lleno de dolor?

Liberarte es liberar a todos.

Llorar es llorar por todos.

No hacés nada sola aunque te sientas sola haciéndolo.

Todo lo que hacés por vos, lo hacés por todos.

Esto es así.

Somos una unidad.

¿Lo ves?

Solo en la mente hay separación.

XXVIII

La infancia es un lugar tan frágil, tan en carne viva.

Podrías pasarte la vida entera ahí.

Tiene la atracción de cientos de fuegos artificiales.

Tiene tanta angustia para ofrecer...

siempre hay más para sufrir, para llorar, para lamentarse.

La infancia es adictiva. Es un incendio.

¿Podés ver cómo seguir mirándola te consume?

XXIX

No tenés que saber por qué te pasa algo para curarlo.

XXX

¿Por qué volviste?

Tenés que hacer tu trabajo.

No sirve que vengas acá a abrir si no te das el espacio de procesar.

Tenés que hacer el trabajo.

Te invité a bailar, te invité a cantar, te indiqué la disciplina de calmar la mente.

Ese es el trabajo. Volver al cuerpo, calmar la mente.

No vuelvas hasta no hacer el trabajo.



XXXI

*Solo hiera quien está muy herido.
¿Podés ver el dolor de quienes te lastimaron?*

XXXII

¿El propósito de la vida?

Vivir, Maga.

¿Cuál va a ser el propósito?

Vivir.

XXXIII

Siempre estamos siendo acompañados.

Siempre estamos siendo guiados.

Nos rodean tantos espíritus...

Todo está vivo y al servicio de la vida.

Cuando te conectás con vos, te conectás con todo.

XXXIV

*Cuando no sepas de dónde sacar la fuerza
buscala en tu corazón.*

XXXV

Llevo seis horas llorando. Estoy abrazándome a mí misma, hecha un ovillo. A mi derecha, respira una serpiente negra. Una inmensa serpiente negra. Su cabeza descansa lejos de mis pies, su cuerpo está junto a mi cabeza. No sé hace cuánto vino. Estoy tan cansada y tan en shock que una serpiente de dos metros no me importa.

La miro respirar. Me quiere dar un mensaje.

—No —digo en voz alta—. Hasta acá. No puedo escuchar nada más, no puedo ver nada más. Necesito dormir. Hasta acá.

Escucho la voz de la ayahuasca, hablándome por última vez.

—Esperá... solo una cosa más... —Siento su sonrisa dentro de mí—. Vos viniste a buscar algo, ¿no? Viniste a buscar un libro. Bueno, este es tu libro.

—¿Este? —me enojo—. No, no, no, este no puede ser mi libro. Este viaje de ninguna manera va a ser mi libro. No lo voy a compartir con nadie.

—El libro te habita. Ya está adentro tuyo. ¿Lo vas a escribir o no, Magalí?

Siento mi resistencia, mi panza apretada. Siento que ella sabe todo de mí, que me va a mostrar el camino.

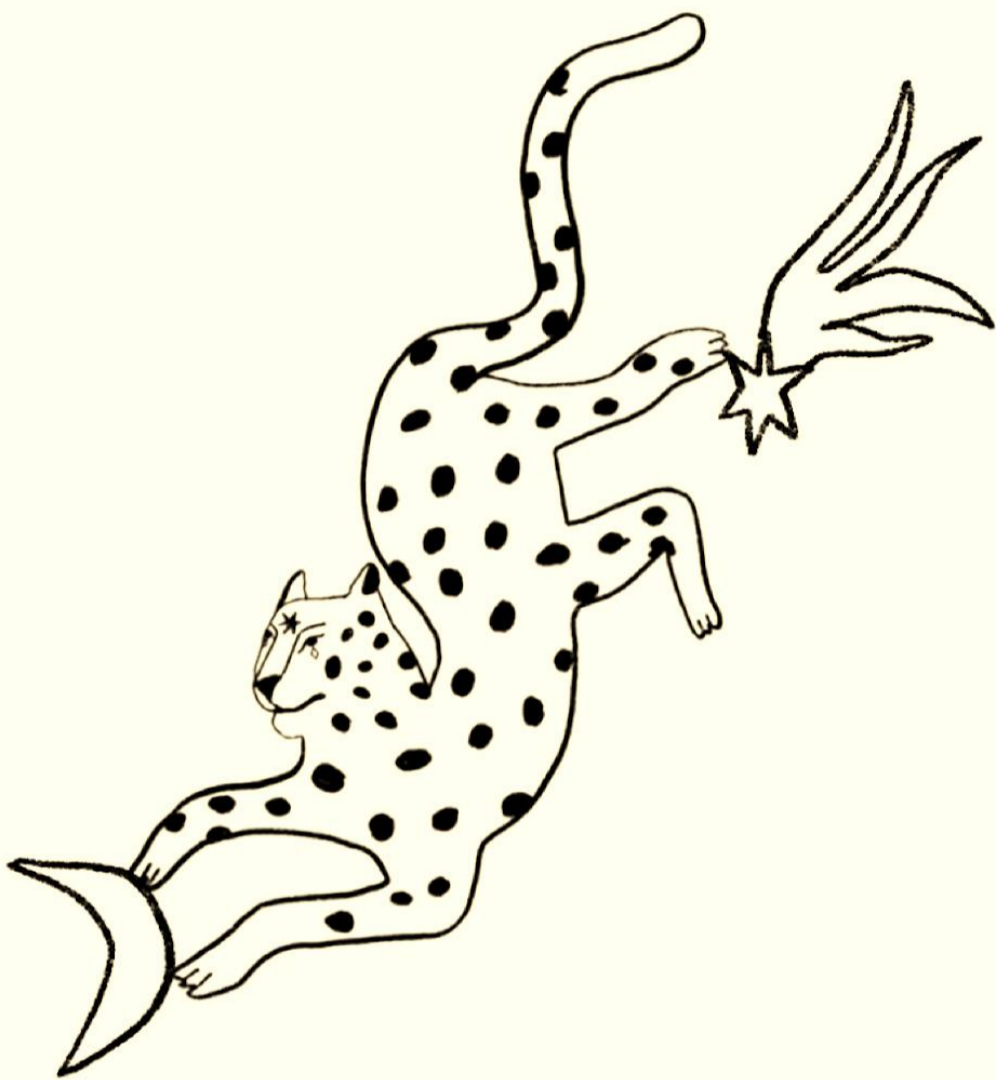
—¿Tiene un nombre?

—Sí.

—¿Cómo se llama?

La planta me abraza por dentro.

—Se llama “Espíritu animal”.



¡ATENCIÓN! CUARTA ESCALA:



CONEXIÓN CON EL DESCUBRIMIENTO

Para *descubrir*, hay que poder ver lo que está cubierto. Para ver lo que está cubierto, hay que prestar mucha atención. Para prestar mucha atención, se requiere estar despierto. En esta ciudad, reina el silencio.

Para este ejercicio vas a necesitar a una persona. No importa si habla mucho, o poco... el desafío es escucharla, sin otra intención más que darle espacio a su palabra. No juicios, no consejos, no “*eso me pasó a mí también*”. Plena escucha que solo puede ser interrumpida con preguntas a la persona, para seguir escuchándola. No tiene que ser nadie en particular, podés practicarlo en la próxima conversación que te encuentre. Confiá en la sabiduría de la sincronicidad.

Pronóstico inminente: Te va a costar un montón.

Tu mente va a querer opinar, clasificar, ordenar, comparar, decir. Tu cuerpo se va a apretar. Quizás

aparezca algo que te resulte urgente de pronunciar, *un consejo único que puede salvarle la vida...* ¿Mi consejo? No digas eso tampoco.

Seguí generando espacio de escucha. Tu interés es absoluto. “¿Y cómo te sentiste con lo que pasó?”. “¿Y qué pensaste cuando te dijo eso?”. “¿Ya te había pasado algo así?”. “¿Qué es lo que te molestó?”. “¿Qué es lo bueno de esto que te pasó?”. Dejate llevar por la curiosidad. Date el regalo de estar ahí, solo ahí, con ese otro.

Inhibí cualquier tendencia a ayudar de las formas que conocés. Tu único servicio en esta escala es prestar atención: a las palabras del otro, y a todo lo que te pasa en el cuerpo y en la mente mientras estás haciendo esto.

¡No te satures! Escuchá durante un tiempo que sea amable con vos. Confiá en tu intuición y en tu capacidad de cuidarte. No sirve el sacrificio. La conexión es un puente en el que, de ambos lados, hay presencia. Todo lo demás es ruido.

Te dejo unas preguntas para cuando hayas completado el desafío. Escribí tus respuestas, y volvé a leerlas cuando hayan pasado unos días.

¿Qué pensamientos te aparecieron mientras la persona hablaba?

¿Alguna parte de tu cuerpo se tensó?

¿Qué te quedaste con ganas de decirle?

¿Podrías aplicar ese consejo a tu vida?

¿En qué se parecen la persona a la que escuchaste y vos?

¿Qué aprendiste escuchándola?

¿Cómo se sintió estar presente?



ATENCIÓN

Todavía hay cosas hermosas por suceder en tu vida.
Asegurate de no estar distraída, esperando otras.

SOMBRA

Es en el barro
donde nace la flor de loto
sus raíces se alimentan de él
es en el barro
donde pueden brotar
esas partes de mí
a las que temo profundamente
y en verdad
esconden mi naturaleza.



VIDAS PASADAS

Te vi
fuiste mi amiga
fuiste mi amante
crecimos juntas
morí en tus brazos.

Te vi
me odiaste
nos deseamos
criamos hijos
los vimos irse
pasamos frío
pasamos hambre
tuvimos miedo
nos dejamos comer por el dolor.

Te vi
teníamos otros nombres
vestíamos otra ropa
vivíamos otras vidas
no siempre humanas
fuimos tierra sepultada
cuidando de un brote
animales salvajes
corriendo en la jungla
dientes de león
arrastrados por el viento
agua de un río
al que las personas iban a rezar
cuando necesitaban un milagro.

Te vi

estuviste a mi lado
todo este tiempo
¿qué importa
cuántas veces te olvide?
nunca vas a ser
una extraña para mí
¿qué importa
cuántas veces te alejes?
nuestras almas saben encontrar
el camino de regreso.

SEMILLA

*Si todo a tu alrededor parece oscuro,
vuelve a mirar. Puede que tú seas la luz.*

Rumi

La semilla de un sauce empuja la tierra hasta volverse un brote. El brote crece, y crece, y se convierte en planta. La planta resiste el viento, llama a la lluvia, se alimenta del sol. Si las condiciones son favorables, su transformación es inevitable: un día será árbol. Esa pulsión de vida también existe en mí.

Cuidándome, es como cuido la vida que me habita. Sin embargo, no todo recae sobre mis hombros. Crecer en conexión. Necesito los nutrientes que otros, generosamente, quieran regalarme. Estoy destinada a morir, sí. Pero no sin antes haber vivido.

Amándome, es como cuido la vida que me habita. Amándome semilla, amándome brote, amándome planta, amándome árbol. Si rechazo alguna parte del proceso, me rechazo. Yo soy todo. Mi felicidad no depende solo de mis frutos.

Confiando, es como cuido la vida que me habita. ¿Cómo llegué hasta acá si no fui querida? ¿Cómo llegué hasta acá si nadie me sostuvo en sus brazos? Alguien fue mi suelo fértil, alguien fue mi sol. Alguien fue ese viento que pensé que me iba a matar, y no. Me hizo más fuerte.

Cada semilla

*de mi vida
está esperando desplegar
toda mi potencia.*

*Entrego mi corazón
a la vulnerabilidad de mi existencia.
Permanezco abierta.
Creo en el mundo, creo en mí.*

*Cuando me animo a ser
como la niña que fui
me vuelvo grande.*

*Crecer
es permanecer conectada
a mis raíces.
Soy hija de la tierra*



TODOS LOS CAMINOS CONDUCEN AL AMOR

*Pidan, y se les dará;
busquen, y encontrarán;
llamen, y se les abrirá.*
(Mateo 7:7)

I

— ¿Tienes alguna alergia?

El asistente del curandero está sentado a dos metros de mí, haciéndome una pregunta tras otra, para asegurarse de que la ceremonia de Ayahuasca que voy a hacer esta noche no me mate.

—No.

— ¿Operaciones?

—Ninguna.

—Disculpa que tenga que hablarte de esto, pero es necesario. ¿Consumes alguna droga? ¿Marihuana? ¿Cocaína? Preciso de tu honestidad porque esto puede afectar tu proceso.

—No, no. Alguna vez fumé, sí, pero nunca fue un hábito y hace mucho no lo hago.

— ¿Tomas alguna medicación?

—No.

—¿Has tenido algún contacto con la Ayahuasca?

Sus palabras vuelan hacia mí con suavidad. Me transportan a otros años, a otras búsquedas.

—Sí. La primera ceremonia que hice fue en el 2019. Sentí un llamado muy grande de la planta y viajé acá, a la selva, para encontrarla.

—Así es como sucede. La planta llama. A veces, algunas personas vienen por curiosidad, por diversión, pero luego salen asustadísimas. Porque esto no es broma, como debes saber por tu experiencia. Esto es el inicio de un camino de sanación. Tú tienes que poner una parte muy grande, claro, pero también rendirte a la medicina, soltar el control. Esto es una apertura de conciencia, Magalí, por eso se le llama planta de poder. Lo que tú veas aquí en unas horas, tendrás que procesarlo durante años, tal vez.

Inhibo contarle que en aquella primera ceremonia, a pesar de haber llegado por una intuición muy fuerte, y de tener un museo con una colección valiosísima de traumas para curar, mi pedido a la planta había sido algo como “inspirame un buen libro y una obra de teatro, que ando falta de ideas, por favor. Gracias”.

Como decimos en Argentina, la planta aquella vez “me pegó un baile”. Pero no puedo quejarme, en los últimos segundos, me regaló, quizá por mi atrevimiento, quizá por su generosidad, un título: *Espíritu Animal*.

—Me dijiste cuando hablamos por mensaje que traías un dolor hace tiempo, ¿verdad?

—Sí, es en un nervio del trapecio.

—¿Qué dicen los médicos?

—Que es estrés y que mejore mi postura.

— ¿Hace cuánto lo tienes?

— Tres años.

— Ya. Voy a hablar con el señor Shañu, si te parece, Magalí. Quizá pueda hacerte una limpieza antes de la ceremonia. Estas limpiezas él las suele cobrar dos mil, tres mil dólares, pero déjame ver qué puedo hacer para ayudarte. Sé que has venido desde lejos, sé el esfuerzo que has hecho y que en tu país las cosas no están fáciles.

El asistente me despide, sugiriendo que descanse. La ceremonia empieza a las nueve de la noche, y puede durar hasta la madrugada. No es bueno quedarse dormida a la mitad.

Camino hacia la casa en la que me hospedo. Tiene doce habitaciones, está a una cuadra del baño más cercano, y a cinco de la casa del señor Shañu y su familia. Cuando me anoté en este retiro, pensé que la parte más desafiante iba a ser compartir un espacio así con una docena de personas. Pero nadie ha venido a la fiesta de las revelaciones. Al final, solo estamos mi dolor y yo.

Intento dormir, pero estoy muy nerviosa. No pasó ni una hora, cuando el asistente golpea mi puerta.

— El señor Shañu te llama, Magalí. Quiere revisarte.

Me pongo de pie, y abandono la habitación, con la emoción de quien cree que camina hacia su destino. Atravesamos la selva, acompañados por una manada de perros, hasta llegar a la casa del curandero.

— Siéntate.

— ¿Adónde?

— Aquí. Siéntate y extiende tu brazo.

Lo primero que noto del señor Shañu es que no se anda con vueltas. Su actitud es seca y temeraria. Su vestimenta es simple: ojotas, un short negro y una musculosa blanca. Su piel es oscura y está resquebrajada, el sol le ha regalado rayos a montones en el Amazonas durante sus casi ochenta años. Extiendo el brazo y él toma mi muñeca.

—Te han hecho daño. Fue una mujer. ¿Sabés quién?

—No.

—¿Hiciste algo para que se enojara?

—No sé. ¿Algo tan malo como para que le hayan dado ganas de lastimarme? No se me ocurre.

Pienso, fugazmente, en los últimos años de mi vida. Mi necesidad de aventurarme y mi confianza un tanto imprudente me habían metido en lugares muy extraños, con personas más extrañas aún. Así que tranquilamente podía tener un maleficio encima, como también tranquilamente el señor Shañu podía ser un buen bribón que quería jugar a convencerme de que le diera dos mil, o tres mil dólares. Quién no siente un especial cariño por Benjamin Franklin, ¿no?

—Es un trabajo difícil. Puedo sentirlo. A ver, quítate la camiseta.

El señor Shañu se levanta de su silla, y va a buscar sus medicinas mientras yo lo espero en corpiño. En mi cuello, cuelga un rosario bendecido por el papa Francisco, que me dio mi mamá cuando le dije que iba a venir al medio de la selva a hacer una ceremonia de Ayahuasca. *Que esto te proteja y Dios te cuide*, me dijo, persignándose, después de ver las fotos de la habitación en la que iba a dormir. *Por favor, hija, usá mucho repelente que el mosquito más chico de ese lugar tiene para hacerte una transfusión de sangre.*

Hace mucho que mi fe no está conectada al catolicismo, pero ese rosario está conectado a mi mamá. Y

Dios sabe lo que una madre es capaz de hacer para cuidar de los suyos, incluso cuando no los tiene cerca, incluso en lo invisible. Beso la cruz, y me acuesto en la camilla que el señor Shañu me señala, sin dirigirme la palabra.

No es que se pusiera más antipático, no. Lo que pasa es que tiene la boca llena de un líquido *quevayaunoa-saber*.

Veo al curandero hacer gárgaras y luego aspirarme. Una y otra vez. Gárgaras y me aspira la panza. Gárgaras y me aspira el ombligo. Gárgaras y me aspira el hombro izquierdo. Cada tanto, se detiene y me pregunta con la destreza parlante que puede tener una persona con la boca llena de tabaco y líquido: *¿Igue 'oliendo?*

—Sí, todavía me duele —respondo decepcionada.

Así que más gárgaras para mí. A esta altura, pienso que él debería pagarme los miles de dólares para que los use en terapia para hablar de esto.

Antes de que me pierda en mis pensamientos, el señor Shañu traga el líquido, eructa como si hubiera cenado un cordero entero él solo, prende un cigarrillo de tabaco mapacho y me tira el humo.

—A ver, ven, apoya la cabeza en esta mesa.

Me levanto de la camilla y sigo sus indicaciones. El curandero trae un objeto parecido a un abanico y recita versos en otras lenguas, con mi nombre intercalado, cada cierto tiempo. Recita y me agita el objeto en el trapecio. Dice mi apellido como le sale, y me golpea con el objeto la zona del dolor. Yo aprieto el rosario, que me saqué antes de sentarme a la mesa, y le suplico a mi gurú que me ayude. Yo aprieto el rosario, y pienso en el amor de mi mamá.

De repente, el silencio nos rodea.

—Te habían hecho mucho daño, Magalí. Pero ya está, ya pasó.

—Disculpe que insista, pero me sigue doliendo.

—Sí, sí. Son las memorias. Va a llevar un tiempo que dejes de sentir dolor, pero la maldad ya no está. Son las ocho, en una hora te veo en la ceremonia, acuéstate un rato. No te podré dar mucha medicina, porque podrías morir. Prepararé bien tu dosis, será bajita porque la limpieza te ha quitado fuerza por un rato. Quédate tranquila. Nunca ha fallecido nadie en mis ceremonias. En la de otros, sí. Pero esos no saben preparar la medicina. Yo sí sé. Heredé este don de mi abuelo. Él me lo enseñó todo. Yo sí sé. Prepararé bien tu dosis... sino sería peligroso... sí... podrías morir...

II

La casa en la que estoy esperando recibir la Ayahuasca es enteramente de madera, tiene ventanas enormes de vidrio que están selladas para que no entren los insectos, y es circular, para que la energía no se estanque en ningún rincón. Hay mats de yoga desparrramados por el piso, una docena de sillas apoyadas contra la pared, y un altar sobre el que el señor Shañu y su esposa, María, apoyaron unas velas e instrumentos musicales chamánicos. Yo estoy sentada en uno de los mats, a la derecha del altar. A mi lado, tengo un balde para vomitar, y un rollo de papel, por si necesito ir al baño.

—Mi hija Raysa va a estar aquí para asistirte. —El señor Shañu prende un incienso. Ya no lleva su ropa informal, ahora está vestido enteramente de blanco—. Si tienes que ir a evacuar, le pides ayuda. La medicina siempre marea el cuerpo. No podrás ir sola. Pide ayuda si precisas, no aguantes. La eliminación es parte de la curación. Mi esposa y yo te cantaremos para que puedas curar, Magalí. Tú, concéntrate. Escucha nuestros ícaros, escucha a la selva. Los espíritus de aquí te

asistirán. Cuentas con los árboles, con las plantas, con la tierra. Si te atrapan tus pensamientos, escucha la música. Te traerá aquí de nuevo.

Las luces del lugar entero se apagan. Solo después de que mis pupilas se acostumbran a la oscuridad, aparecen las figuras de Shañu, su mujer y su hija. Un hombre entra por la puerta de la casa. Creo que es el señor que me trajo en el bote. Pero, ¿es? El curandero enciende una vela.

—Yaku, ven aquí. Tráeme el preparado.

Veo al delgadísimo y ahora confirmado señor del bote, ponerse de pie y avanzar hacia al altar. Lleva en sus manos la Ayahuasca, embotellada en un envase de Coca-Cola. Yaku desenrosca la tapa roja más famosa del planeta, y vuelca su contenido hasta la mitad de un vaso en el que cualquier otra persona tomaría un tequila.

—Hasta ahí nomás —indica el señor Shañu—. Magalí, has de bebértela despacio pero hasta el fondo. No vomites hasta que pase una hora. Si necesitas ir al baño, levantas la mano. Por favor, no hagas tus necesidades aquí.

El curandero acerca el vaso a su boca y comienza a recitar palabras en lenguas nativas, en voz muy baja. Está *icareando* a la planta, rezando para despertar su espíritu. Las plantas de poder existen hace miles de años, fueron otros los que descubrieron cómo comunicarse con ellas, y heredaron su sabiduría. Los nativos que quisieran beber Ayahuasca debían hacer dietas de hasta un mes para tomar el brebaje, y pasar dos semanas en soledad en medio de la selva. En esas épocas, se hacían por lo menos siete tomas consecutivas. Era una transformación radical de la persona que entraba en contacto con el espíritu de la planta. Hoy las cosas son un poco diferentes... Cambia, todo cambia, incluso lo que nos ayuda a tocar lo eterno.

Yaku recibe el vaso nuevamente en sus manos, y me lo entrega. Lo agarro, cierro los ojos y le suplico en un susurro: *Ayúdame, abuelita Ayahuasca. Ayúdame a curar el cuerpo. Ayúdame a curar la mente. Ayúdame a estar cerca de mi corazón. Por favor, por favor, por favor. Lo que necesite ver, mostrámelo, y dame las fuerzas para enfrentarlo.*

Empiezo a beber el líquido, que sabe fuerte, dulce, agrio, espeso y espantoso. Tengo ganas de vomitar, pero sigo tragando. Termino hasta la última gota y le devuelvo el vaso a Yaku, quien lo deja en el altar y regresa a su silla. El señor Shañu apaga las velas.

III

Estoy sentada en posición de loto, con los ojos cerrados. Junto a mí, el curandero canta con María en lengua shipibo, agita unas maracas, y enciende mis alucinaciones. Escucho el viento jugando con los árboles, escucho mi respiración. El dolor me prende fuego el torso entero. *Es peor de lo que pensé*, me angustio. El tiempo se disuelve. La música aumenta, disminuye, cambia de lengua, pero nunca cesa. Me retuerzo en mi propia agonía. Nada se mueve. Siento a la planta ir una y otra vez con la sombra que me habita. Los pensamientos se me disparan. *Te han hecho daño. Fue una mujer. ¿Hiciste algo para que se enojara? Es un trabajo difícil. Podrías morir. Podrías morir. Podrías morir...*

Traigo la conciencia a los sonidos. No puedo permitir que la mente me lleve de paseo al miedo.

Estás en medio de la nada. Te dijeron que iba a haber más personas y estás sola. Te quieren sacar plata. ¿Cómo vas a venir a un lugar así solo porque tenía buenas reseñas en Google? ¿Y si te desmayás? ¿Y si son ellos los que te hacen daño?

Tomo y suelto el aire con más profundidad. Me acuesto boca abajo, y siento a la tierra en todo mi cuerpo.

Respiramos juntas. No estoy sola. Mi madre tierra está acá conmigo, le entrego mi peso y ella lo recibe. Sé que conoce el dolor. Pienso en sus bosques incendiados, en sus ríos contaminados, en sus animales muertos. Me apoyo en ella como si de eso dependiera mi vida. *Ayúdame, abuelita*, le ruego a la medicina. *No puedo más. Enseñame cómo curar este dolor.*

Mi mente se despeja de golpe y en mí solo aparece una palabra. *RAM*. El mantra que llama a Dios. *RAM. RAM. RAM.* Mis manos se mueven solas y apretan mi estómago y mi útero. Masajeo mi cuerpo con una sabiduría que desconocía de mí. Tal vez, ni siquiera soy yo. Tal vez, ni siquiera son mis manos. Muevo los dedos con la tenacidad con la que tejería una araña, y algo... empieza a cambiar.

Vomitá, me susurra la planta. Alcanzo a tomar el balde de hierro y sumerjo mi cabeza ahí.

RAM. Vomito como si estuviera escupiendo al mismísimo demonio.

RAM. Mis dedos siguen presionando mi estómago, están ayudándome a expulsar.

RAM. Empiezo a sentir gusto a sangre en la boca, pero no puedo parar de vomitar.

RAM.

RAM.

RAM.

RAM.

RAM.

El dolor sigue aumentando, y sin embargo, me siento más liberada. Corro el balde a un costado y me tiro sobre el piso. Me está costando respirar, así que lo hago más lento. Me doy cuenta de que apenas siento las piernas.

La abuela habla:

Hay trabajo por hacer... Pero no se puede hacer en un cuerpo débil. Para recibir la curación, has de fortalecer el cuerpo. Sino no es posible, Magalí. Siente tu cuerpo...

Lloro como un bebé. No quiero sentir mi cuerpo. Sentir mi cuerpo es sentir dolor.

Siente tu cuerpo...

El pecho atado, cien clavos en la espalda, un cuchillo en la garganta, las piernas paralizadas.

Siente tu cuerpo...

Me pongo de rodillas, mirando la ventana que da a la Luna. Una energía suave comienza a recorrer mis venas. Mueve mi cuerpo como si fuera una serpiente. En cada ola de movimiento, una nueva revelación. Lo que me pasa sigue siendo un misterio, pero ahora tengo una certeza: Bailando el dolor desaparece.

—Magalí.

El señor Shañu me trae de las profundidades de mi ser.

—¿Estás bien?

—Sí. Un poco mareada. ¿La ceremonia... terminó?

—Terminó. Son casi las doce de la noche. Ya es suficiente. ¿Quieres que prenda una vela o estás cómoda en la oscuridad?

—Prenda una vela, por favor.

—¿Tuviste visiones?

—Sí.

—Muy bien. Ve al baño con mi hija, y luego a dormir. Ha sido un día largo. Mañana temprano regresamos a la ciudad.

—Sí, señor Shañu. Que descanse. Gracias. —Me pongo de pie y los brazos de la hija del curandero me envuelven. Caminamos hacia la puerta, con mis piernas balanceándose de un lado a otro, casi flotando. —Gracias a usted también, señora María. Gracias a todos. Descansen.

IV

Me tambaleo por la selva. Raysa me sostiene y me guía.

—¿Tendrías una fruta?

—¿Una fruta? ¿Ahora?

Apreto su mano que está calentita y me conecta con la vida.

—Por favor, estoy muy débil.

Mi estómago hace ruido, me recuerda que la planta sigue en mí. Cambio de parecer.

—Aunque... mejor mañana, ¿no?

—Sí, mañana a las siete podrás desayunar. —Me dice la hija del curandero, aliviada de no tener que caminar mil metros para traerme un durazno—. Solo acuéstate y ya te sentirás mejor.

Abre la puerta de mi casa, y me acompaña con su linterna por un pasillo larguísimo hasta la habitación. Yo no la traje, no pensé que fuera importante. Raysa me alcanza un balde de metal, por si me descompongo y me deja acostada en medio de la oscuridad más profunda, rodeada por un mosquitero atado a la cama.

—Ay... sí era importante la linterna... —Me lamento.

Los árboles que antes jugaban con el viento ya no me parecen tan amistosos. Hay ruidos. Muchos, demasiados, ruidos. Bichos, hojas, mis tenebrosos pensamientos. Me pongo de pie como puedo. Sigo sin sentir las piernas. Me preocupo. Nunca estuve tan débil durante una ceremonia.

—¿Dónde dejé el teléfono? Tiene linterna... ¿Dónde lo dejé?

Toco todo lo que encuentro en la habitación.

—Mochila, cuaderno, zapatillas, campera. ¿Esto? Ah... la funda de los anteojos... ¡Acá está! ¡Acá está! ¡Bonito, precioso! ¡Ay Dios, qué suerte que te dejé cargado! Eso estuvo muy bien, Maga del pasado.

Beso mi celular como si pudiera rendirme esa noche con él al más dulce de los romances, como si él fuera mi único héroe en este lío. Prendo la pantalla y leo la hora.

23:42

Empiezo a hacer cálculos mentales. La planta dura unas seis horas en el organismo, pasaron tres, me queda por lo menos la mitad del viaje en esta habitación. Mis pensamientos empiezan a hacer más ruido. Respiro profundo.

—Bueno, bueno, bueno... Si me duermo, esto puede pasar más rápido... Pero ¿cómo me duermo?

Deambulo por el rectángulo de madera que me resguarda. Apoyo el celular en la mesa porque me pesa, mi cuerpo entero es un homenaje a la fragilidad.

—Voy a ir al baño y después me vuelvo a acostar. —Converso conmigo en voz alta para sentirme más acompañada—. Solo tengo que caminar una cuadra hasta el baño... No, no, no, yo no voy a salir de acá. El

fantasma más joven cumplió dos siglos esta semana.

Mis ideas viajan a través de las contundentes posibilidades de que todos los espíritus malignos de la selva entren en mi habitación en las próximas horas. ¿Y qué puedo hacer? ¿Correr hasta desmayarme? Afuera hay serpientes, jaguares, escorpiones, cocodrilos. Soy un festín para los muertos y para los vivos.

Camino en círculos en mi espacio ínfimo, me da la sensación de que si me muevo lo suficiente, mi fuerza física va a volver. Cuanto más camino, más me calmo. Mi estómago vuelve a rugir, mis manos vuelven a masajear mi vientre con esos movimientos que desconozco.

Hay trabajo por hacer...

La planta interrumpe mi soledad.

Respiro por la boca, y me aprieto la panza. Uno, dos, tres, cuatro, cinco... Paro. Uno, dos, tres, cuatro... Me duele todo. Uno, dos, dale, dale... ¡DALE! Agarro el celular, y con la linterna busco el balde. Lo veo, me arrodillo ante él como si fuera el máspreciado altar y vomito, vomito, vomito. Dejo mi alma vomitando.

Estás sacando la maldad que te hicieron... Expúlsala... Mira la maldad que te hicieron... Nunca más... Nunca más...

Me tiemblan los dedos, que se agarran del balde con pánico. Lloro mientras vomito líquido negro.

Mira la maldad que te hicieron... Ya está... Tranquila... Tranquila... Cuánto daño te han hecho...

Me acaricio la cara, me seco las lágrimas y la transpiración. Alejo el balde. Ya está, me digo a mí misma. *¿Ya está de verdad?*

Ya está...

Escucho a la planta pero no confío. Sigo sintiendo el dolor.

Va a tomar un tiempo ese dolor, Magalí... Pero la maldad ya se fue... Esa maldad terrible... No está más...

Me arrastro a la cama.

—Maharajji, por favor, solo confío en vos. ¿Terminó?

La presencia de mi gurú envuelve la habitación.

Terminó.

V

Conocí a Maharajji a través de Ram Dass, un líder espiritual de los años sesenta, que antes de su despertar era un prestigioso psicólogo de Harvard, hijo de una familia rica de Nueva York, apegado a los lujos materiales, el sexo ocasional y el poder.

Ram Dass antes de ser Ram Dass, fue Richard Alpert. Probó LSD en una época en la que en Estados Unidos era legal hacerlo. Sus visiones fueron tan fuertes, que decidió tomar más LSD. Todo el que fuera necesario para estar *high*. Pero después de varios años explorando la psicodelia en todas sus formas y en todos sus límites, se dio cuenta de que no importaba cuán arriba estuviera... siempre volvía a bajar. La frustración era enorme. ¿Cómo se puede estar en el cielo, comprenderlo, vivirlo, amarlo, ser parte de él y luego regresar a ser... humano? Viajó a la India buscando respuestas. Encontró una: Maharajji.

Un gurú es un espejo en el que uno se mira a sí mismo. Es un portal a Dios. Conoce tus pensamientos, conoce tu corazón. Te guía hacia la iluminación a través de todas tus vidas. Sepas o no quién es, está con vos en este momento.

Hace dos años y medio comí hongos mágicos y tuve una conversación larguísima con Ram Dass, lo cual es bastante alucinógeno, teniendo en cuenta que él murió hace cuatro. Sentí que había encontrado a mi más grande maestro. Me enamoré de él, leí sus libros, escuché sus charlas, imprimí fotos suyas y las puse en mi casa. Un año después, me topé con una foto de Maharajji. Ya lo había visto antes, pero no le había prestado atención. Mis rodillas se doblaron, y caí ante su imagen, llorando de emoción. En la foto también estaba Ram Dass, mirándolo, riéndose, fascinado.

Pienso en lo irónico que es que una chica occidental de treinta y cinco años haya recuperado la fe en el 2021 mirando la foto de un viejito indio cubierto por una manta cuadrillé que murió en 1973.

Pienso en lo increíble que es estar tirada en una cama, sin poder moverme, volando de fiebre, en el medio del Amazonas, sonriendo a la foto de ese viejito indio en la pantalla de mi celular.

—Te quiero ver, Maharajji, por favor, tengo miedo ¿estás acá?

Espero un ruido, una luz, una señal. Sus palabras vienen a mí.

No me busques afuera... No estoy afuera...

Mi corazón se enciende. Empiezo a sentir muchísimo calor en el pecho.

Acá estoy, acá estoy... No me busques afuera...

Apoyo la mano en mi corazón. La planta se hace presente.

Maharajji te ayuda a recordar que vos también sos Maharajji... Maharajji te ayuda a recordar que vos también sos Dios... Somos nuestro propio gurú... Somos un aspecto de lo divino... Recuerda...

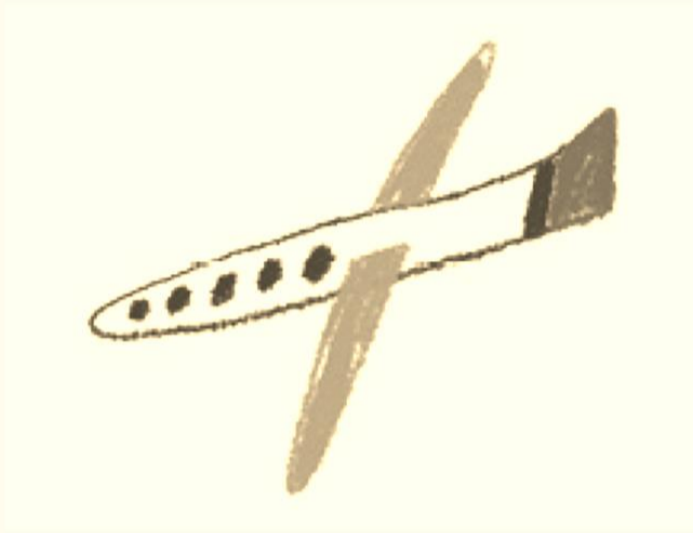
Cierro los ojos y me concentro en mi respiración. Conecto con una voz en mí que tenía olvidada. *Todo me trajo hasta acá, me digo. Todo me trajo hasta acá. No hay errores. Nada está equivocado. Cuando no puedo aceptar la realidad, necesito silencio. El silencio hace espacio a esa parte de mí que sabe rendirse ante lo que es. No importa qué tan sola me sienta, nunca estoy sola. No importa qué tan derrotada me sienta, todo obra para el bien. No puedo ocuparme con la mente de las cosas que son del corazón. Para rendirme al amor, tengo que dejar de elegir el miedo.*

La planta habla por última vez.

Maharajji te está curando... Siempre sostiene tu mano... Toda la fuerza del Universo te habita... Tienes que buscarla adentro de ti... No hay nada en el Universo que esté separado... Cuando te encuentras a ti, encuentras a Dios... Busca y encontrarás... Busca y encontrarás... Busca y encontrarás...



¡ATENCIÓN! QUINTA ESCALA:



CONEXIÓN CON LA TRANSFORMACIÓN

¡Estamos llegando al final del viaje! ¡Qué andanzas compartimos!, ¿eh? Dice Jung: “Quien mira hacia afuera, sueña. Quien mira hacia adentro, despierta”.

¿Qué descubriste de vos en esta loca travesía?

¿Qué dejaste ir?

¿Sonaron algunas alarmas mientras iban pasando las estaciones o aún descansás en la dulce negación?

¡No te preocupes!

La serpiente cambia de piel cuando está lista, leí en un libro de Ram Dass. No se le puede arrancar la piel... la serpiente se libera de ella cuando es el momento.

Cada transformación que hacemos (bueno, que nos sucede) nos coloca en un lugar más consciente. Cuanto más nos conocemos a nosotros mismos, más se derrumban las ilusiones y más nos acercamos al amor. Este no es un proceso que podamos acelerar. Como

pasa con la serpiente, esto solo es posible a nuestro tiempo.

La vida es generosa y paciente. Nunca nos pone en los hombros un peso que no podamos cargar, ni un cambio que no podamos afrontar. Tampoco nos pone prisa. La vida trabaja codo a codo con Dios, porque también... es Dios. Un aspecto de Dios. Como vos.

Como yo. Como todo lo que habita el Universo.

Hay una parte tuya que ya sabe cómo termina el cuento. Y te digo, está tranquilísima...

Pero también hay otras partes que no tienen idea, y sienten miedo, y se preocupan, y lo pasan mal, y se angustian... ¡y se quieren agarrar a todas las pieles que existan y no soltarlas nunca!

Son esas partes las que más necesitan de nuestra presencia. Necesitan saber que tienen espacio en nosotros, que son dignas de existir, que no nos vamos a seguir escapando de ellas, que podemos ofrecerles nuestra compasión.

Son esas partes las que necesitan de nuestra conciencia.

¿Qué parte de vos es la que menos te gusta escuchar?

Voy a pedirte que escribas en una hoja las cosas que esa voz te dice a cada rato. No te censure, nadie más que vos tiene que leerlo.

Cuando sientas que ya es suficiente, escribí cinco cosas buenas de esa voz. Cinco cosas por las que des las gracias por poder escucharla, porque te habite y te cuide (a su extraña manera).

Cuando hayas terminado, ofrendá esa hoja a la tierra.

Enterrala en algún jardín, o en alguna maceta, cerca tuyo.

Para que puedas visitarla, para que puedas recordar que eso es parte de vos, que eso es parte de ser humano, porque todos tenemos esa voz. Y pensamos

que nadie más la sufre...

Te invito a imaginar que esa hoja es una semilla.
Estás sembrando honestidad, vulnerabilidad y gratitud.

Y no tengas dudas:
uno siempre cosecha lo que siembra.
Que la primavera te llene de flores.

EL JUEGO DE LA VIDA

Estás parado sobre un puente viéndote pasar a ti mismo.

Ram Dass

...toda la vida es sueño, y los sueños, sueños son.

Calderón de la Barca

Te voy a contar el secreto que me contaron los sabios:

Vivimos en un eterno presente.

No estamos yendo a ningún lado, no venimos de ningún lado. No nacemos, no vamos a morir. Estamos en una obra de teatro que se siente muy real. Cada uno de nosotros representa un personaje. *Ah, mirá esa médica, qué título importante tiene. ¿Y ese abogado? Cumple muy bien la ley, esquivándola. El señor que barre la vereda no parece tan esencial... pero se está llevando la suciedad de todos. Escuchá a esa niña, puede hablar con los pájaros. ¡No te inquietes! Pronto lo olvidará...*

Tic, tac...

Tic, tac...

Tic, tac...

El tiempo que tanto nos asusta, *no existe.*
¡Despertá!

Somos el Espíritu tomando infinitas formas. Una

mosca es tan valiosa para el Universo como tu mamá.
¿Qué te hace pensar otra cosa?
Ah, sí...

La mente.

Cuando tengo pensamientos, en ellos pienso que existo. Pero... ¿y si los pensamientos me tuvieran a mí?

*Soy una idea
a la que Dios
le dio vida.*

*Tomé esa vida
y la hice propia
no me reconozco idea
pienso que soy
YO.*

*Ay, YO.
Qué difícil es ser YO.
Qué belleza es ser YO.
¡Dios me pensó bien!
Me pensó tan bien que olvidé
que YO no soy YO
YO es una ilusión
una acumulación de hábitos
un disfraz angustiado.*

*Cuando olvido que soy YO
recuerdo la verdad:
Soy Dios jugando.*

De eso se trata este viaje por una, dos, diez mil vidas. Viajo hasta poder regresar a quien realmente soy, para darme cuenta de que nunca me fui.

Vivimos en un eterno presente.

Soy la víctima y el victimario, el oprimido y el opresor, la injusticia y la balanza. Soy el río y la sequía, la montaña y el volcán, el desierto y el oasis. Soy el caminante, soy el camino. Soy todas las palabras que se

inventaron, y sin embargo, habito en el silencio.

Soy Dios
jugando a no serlo.

Soy la experiencia sucediendo en todas partes al mismo tiempo. Acontezco.

¿YO soy Dios?
Crear eso es caer en la locura.
YO es la antítesis de Dios.
Dios somos TODOS.
TODO es Dios.

Cuando pienso que soy YO, deseo, controlo y sufro la separación de todos los seres. Cuando recuerdo quién soy, soy amor. Nada está lejos de mí. El hambre de otro es mi hambre. El dolor de otro es mi dolor. El triunfo de otro es mi triunfo. *No hay otro*. Todos estamos conectados. Herir es herirme. Nadie es libre hasta que todos seamos libres.

TODOS SOMOS DIOS.

Somos el Creador y lo creado, el Arquitecto y la obra, el Espíritu y el animal.

Detrás de todas las formas, quien está no tiene forma.

No es algo que pueda comprenderse.

*Recordar,
del latín "Recordari",
significa:
volver a pasar por el corazón.*

Es algo que necesitamos sentir.

Aquietar la mente
para que el Ser
que juega, como un niño,
a escondidas

del YO
se muestre.

Aquietar la mente
para encontrarnos dentro de nosotros
con ese Testigo
que observa la obra de nuestra vida
y no está inmerso en ella,
como nuestro personaje.

YO es un personaje.
DIOS está detrás de escena.

Aquietar la mente
para
R E C O R D A R

La obra se puede poner dramática, se puede poner difícil. Si tenés suerte, son unos setenta, ochenta años de sufrimiento. Cuando estás convencido de que sos el personaje, tenés que sufrir. ¿Qué otra cosa vas a hacer? Está el tema del dinero, el trabajo, el éxito, ¡el deseo! Y siempre está la enfermedad, o el miedo a enfermar. ¡La pareja! ¡La amistad!
¡La familia! ¡La imagen! ¡La sociedad! ¡La vejez! ¡La muerte! Todas esas cosas hermosas que lograste... y que podrías perder. La experiencia humana es maravillosa para sufrir. El sufrimiento pule. Nos moldea como una piedra. Sufre, chico. Sufre, chica. ¿Qué otra cosa vas a hacer?

Sufrimos hasta que nos agotamos. Y entonces pensamos: *¿Es esto la vida?*

Hay una parte dentro nuestro que sabe que no lo es.

Māyā,
de origen sánscrito,
significa: ilusión.

La iluminación es el final del sufrimiento. El final de Māyā. No podemos provocar que suceda. Ningún

curso de 333 dólares nos va a otorgar la gracia. No está en ningún libro (¡ni siquiera en este!). No necesitás ir a la India.

Para terminar con el sufrimiento, solo podés observar-te. Una y otra vez, sentarte con vos mismo. Viajar hacia adentro. Ir abriendo las puertas de la conciencia, rindiéndote al misterio, hasta que Dios se asome. No podés decidir cuándo ocurre. Solo podés aquietarte.

ACÁ Y AHORA

Escribo para recordar la Verdad.
Soy un aspecto tuyo, dándote el mensaje.
¿Podés escucharlo?

*Todo es ilusión.
Por muy bonito que se ponga,
el plano físico es obviamente una ilusión.
Todo un sueño.*

*Percibes que nada está realmente sucediendo
nada sucede jamás
nada sucederá
no hay nada
que tengas que hacer
pues de todos modos
no hay hacedor.*

*Si verdaderamente estás aquí y ahora
ya no hay más "Tú".*

Ram Dass

—La pasé espantoso.

—¡Ansiedad!

—No, en serio, la pasé feo como helado sin azúcar. Vos no me podés meter en un viaje como este, Narradora. ¡Ya bastante confusión tenemos con la vida! ¿Qué hago ahora?

—No tenés que hacer nada. Justamente vos tenés que parar un poquito. Relajarte... Fluir... Conectar con el presente...

—Primero es imposible que Ansiedad se relaje, siempre está alterada. Y segundo, y más importante, yo también la pasé mal. O sea, hay muchas cosas para mejorar... Me parece que este libro no se terminó de entender, la gente está en este momento diciendo *¿Cómo que soy una parte de Dios, si Dios es un viejo con barba blanca? ¿O qué? ¿La Iglesia me mintió? Imposible...* Me parece que se nos fue de las manos... ¿Cinco escalas en menos de doscientas páginas? No da, la gente no tiene tiempo de conocerse tanto. Quiere frases lindas para subir unas fotos a las redes, no esa cantidad de trabajo. ¿Y no escribimos ninguna poesía para la mamá de Maga? Le dio la vida, ¿entendés? Y no hablamos en ningún momento de lo maravillosa que es. Nos va a decir algo... La conozco. Ya les aviso. ¿Y la pobreza? ¿Y el feminismo? ¿Y el calentamiento global? ¿No nos importó? Ojo. No es que pretenda criticar, eh... Solo estoy dando mi opinión.

—Coincido con Crítica. ¡Es demasiada responsabilidad hacerse cargo de uno mismo! Definitivamente le tenemos que decir a todas las personas que leyeron este libro que se lo olviden.

— ¡No funciona así, Miedo!

— ¿Cómo que no? Le pido a Resistencia que se ponga fuerte, y listo. Nada tan útil como la resistencia a la hora de borrar la memoria. Si no me creés, preguntale a un psicólogo...

— Las personas siempre quieren recordar lo que las conecta con ellas mismas. Olvidarse de quiénes son, es una herida, no un anhelo.

— ¡Pero me da miedo!

— A vos todo te da miedo. Es lo que hacés, Miedo. Sentirte.

— Ay, ¿no les parece hermoso estar expresándose? Al fin, las personas van a poder reconocernos en ellas...

— Ya tenía que aparecer Entusiasmo. Me deprime.

— Qué mala onda que sos, Crítica. Siempre me querés apagar.

— ¡No discutan que me da ansiedad!

— Respiraremos todas...

— No empieces con ese jueguito de nuevo, Tranquilidad.

— Yo no sé cómo las personas no se vuelven locas escuchándonos...

— ¡Se vuelven locas! ¿Quién en su sano juicio vería una serie de ocho temporadas? ¿Quién en su sano juicio elegiría estar con alguien que le hace daño con tal de no estar consigo misma? ¿Quién en su sano juicio comería cosas para consolar su tristeza? ¿Quién en su sano juicio se sentaría a meditar? ¡Tienen que hacerlo porque ya no nos soportan!

—Honestidad, ¿podrías ser un poco más suave con tus palabras?

—La verdad duele, Narradora. Y es cruda. Por eso la gente prefiere mentir. Porque es más fácil.

—Che, ¿están para unos chismes?

—Evasión, colaborá una vez en tu vida.

—¿No están? No pasa nada. Podemos pensar en alguna relación que haya terminado mal, o en qué cosita dulce nos compramos para la noche, o podemos mirar unos videos de gatitos...

—Siempre que estamos tocando algo profundo, venís a distraer.

—Perdón, Narradora, eso fue bastante crítico de tu parte, y ese rol es mío. Yo me llamo Crítica, no vos.

—La mente es inmensa, chicas. No hace falta que nos peleemos. ¡Entramos todas!

—Armonía, no quieras traerte acá. Bancate el conflicto.

—¿Puedo explicar un poco de qué se trató este libro?

—¡Voz de la Razón! ¡Hace un montón que no te escuchábamos!

—¿Puede? ¿Puede? ¿Puede?

—Entusiasmo, parecés un perro que quiere salir a pasear.

—Crítica, ¡te vendría bien ponerte a jugar un poco! ¿Puede? ¡Digamos que sí! ¿Puede?

—Ay... Entusiasmo... Sí... Puede... A ver, hablá, Razón...

— ¡Gracias, Resignación! Las personas vienen al mundo con un cuerpo humano, que está plenamente conectado con el Espíritu.

— ¡Sí, sí!! ¡Los bebés! ¡Cachorros de la Tierra! Nacen bonitos, y curiosos, y con ganas de explorar todo... ¡Porque todo es nuevo para ellos!

— Bueh... lo de bonitos...

— ¡Honestidad!

— ¿Qué? ¡Son bastante feos cuando nacen!

— La belleza está en los ojos de quien la mira, mi amiga. Sigamos con lo importante. Esta conexión con el Espíritu es profunda, y está viva. A medida que las personas crecen, la van perdiendo. Se olvidan de que cada día es una nueva oportunidad de experimentarse y así, experimentar al mundo. Los padres, la escuela, el mundo adulto, el Yo que va apareciendo para dividir lo interno de lo externo, *empiezan a conectarlos con cómo debería ser la vida y dejan de percibir cómo realmente es.*

— Qué dolor.

— Sí, Tristeza. Olvidar la unidad con el Espíritu trae mucho dolor a la humanidad. Pero también es parte de ser humano. Es inevitable olvidar, porque el trabajo es volver a recordar. Vienen para eso. Una y otra vez, el destino va a llevar a las personas a los más adversos escenarios, para que redescubran en sí mismas, ese lugar en el que nada está separado. En el que son una con el universo. Como cuando llegaron a la vida...

— ¡Por eshhho Jesús dijooo: Les aseguro que a menos que ustedes caaambien y se vuelvan como niñoos, no entrarán... eeehh... en el reino... en el... ¿Cómo era? ¡Ah, sí! ¡No entrarán en el reino de los cielos!

— ¿Quién trajo a la Voz Borracha?

—A mí no me molesta, ¿eh? Siempre dice la verdad, como yo. Aunque mucho peor pronunciada...

—¿Vieron que hay una teoría que dice que Jesús y María Magdalena en realidad eran novios?

—Evasión, ¿otra vez?

—¡Ay, esperen! Yo estaba reemocionada con la explicación. ¿Puede seguir hablando Razón? ¿Puede? ¿Puede?

—¡Ja! Puedo, Entusiasmo. Retomando con lo que amablemente trajo la Voz Borracha, solo regresando a ese estado con el que las personas vienen al mundo, van a poder conectar con lo más puro de ellas. Ese es el reino de los cielos. No necesitan ser buenas personas, hacer caridad, fingir que todo el mundo les cae bien... Necesitan volver a su esencia. A su vínculo con lo más sagrado. Cuando recuerden que son Amor, todo lo demás viene por añadidura. ¿Entienden?

—¡Claro! Si vos sos una parte de Dios, y todos son una parte de Dios, todos son parte tuya, y vos... sos parte de todos.

—¡Por eshhho Jesús diiiijo: Ama a tu prójimo como a tiii mismo!

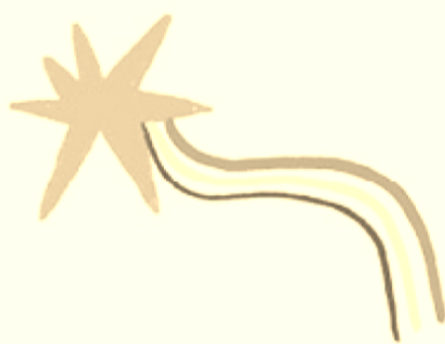
—Tenía la posta ese, ¿eh? Por eso fue el primer cancelado.

—Ya les dije, a la gente no le gusta la verdad... En ninguna época.

—La verdad es inevitable, Honestidad. Es el fin del viaje. Solo que las personas necesitan su tiempo, y sus aprendizajes, para ir hacia ella.

—¿Así que este libro se trató de que las personas vuelvan a ser como niños?

—Claro. ¿Qué puede ser más importante que volver a ser como un niño? Los niños son confiados, alegres, espontáneos, originales, sensibles, curiosos. Un segundo están viviendo su más profunda rabia y al segundo siguiente corren a darte un abrazo. Pueden habitar su verano, su invierno, su otoño, su primavera. Pasan por todas sus estaciones emocionales y no se apegan a ninguna. Disfrutan de su cuerpo. Están presentes. No están en la mente, donde estamos todas nosotras. No quieren hablar demasiado, no quieren contarte sus dramas. ¡Quieren jugar, revolcarse en el mar, correr hasta la esquina! Cuando un ser humano vuelve a ser un niño recuerda su inocencia, se reconecta con la fe de que el mundo puede ser un lugar amable. Volver a ser un niño es encender tu corazón y dejar que esa sea la voz que te guíe.



¿Querés mirar adentro?

El diálogo interno puede ser infinito.

Tu verdadero ser está en el espacio en el que habita el silencio.

¿Querés mirar adentro?

El poder más grande es poder ser consciente.

¿Querés mirar adentro?

Mirá...

No te pierdas de conocer el misterio que te habita.

No te pierdas de descubrir el amor del que estás hecho.

*Ama a todos.
Sirve a todos.
Di la verdad.*
Maharajji

Cuando en 2019 recibí en una ceremonia el título de este libro, mi desconcierto fue total. En ese entonces, mi vida se trataba de hacer teatro, sentir estrés y preguntarme sobre mi futuro todos los días.

Estaba tan desorientada, y deseaba tanto involucrarme en este nuevo proyecto (¡prohibido descansar!), que me puse a mirar obsesivamente documentales de National Geographic pensando que el libro se iba a tratar de... ¡animales!

Tuvieron que pasar cuatro años (tres separaciones, doce meses y medio de viajes, ¡una pandemia mundial!, la muerte de mi padre, y las más extrañas sincronicidades) para que empezara a descubrir qué es lo que Espíritu Animal quería contarme. El libro fue escribiendo mi vida, para que yo pudiera escribirlo a él.

Ni en mis mejores sueños (¡y te juro que tengo unos increíbles!) me imaginé la transformación que este proceso me trajo. Y que me sigue trayendo...

Cada vez que saltamos al vacío, la vida nos atrapa en sus brazos. Pero hay que saltar...

Mi invitación es esa. Siempre va a ser esa.

Mi padre saltó hacia la muerte. Espíritu Animal me mostró que mi salto es hacia la vida. Salto una y otra vez al abismo para encontrarme con la vida. Salto hacia adentro, no hay otro lugar al que uno realmente

pueda saltar.

Salto de la mano de mi gurú y de mis maestros. Salto entre las risas de mis amigos y amigas. Salto con el amor de mi familia, alentándome. Salto para honrar y celebrar a mi viejo.

Salto para contártelo a vos, y que saltes conmigo.

*Confiá en la fuerza y el amor que te sostienen...
¡Que hagas de tu vida el más hermoso de los viajes!*

(Y no olvides recordar...)

*Todo es un milagro.
Gracias por estar acá,
gracias por ser parte de mí.*

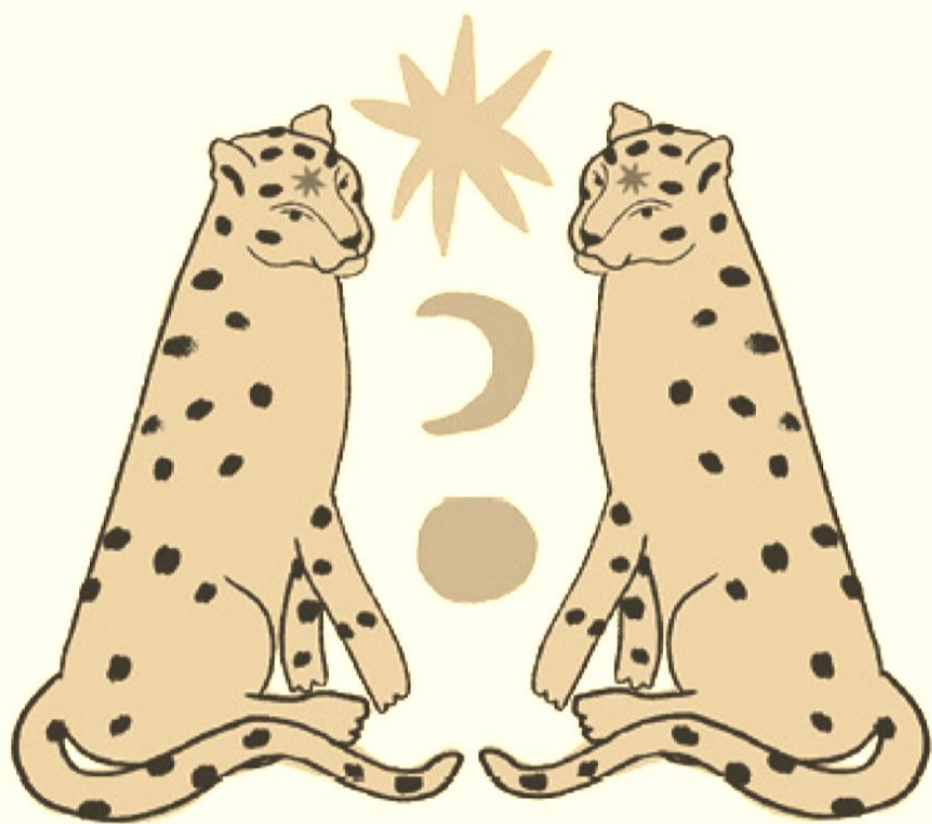
Un abrazo enorme,

Magalí



TUPANANCHISKAMA

"HASTA QUE LA VIDA NOS
VUELVA A ENCONTRAR."



AGRADECIMIENTOS

Espíritu Animal es un entramado de almas.

Eterno amor a mi familia, por alentarme, cuidarme y permitirme que hable de nuestra vida, a través de mi mirada, sin reproches. Son mi cable a tierra, el regalo más grande.

Toda mi gratitud a mis amigas y amigos por acompañarme y escucharme durante el caótico proceso. No hubiera podido tocar mi tristeza sin el sostén de su alegría. Contar con ustedes es como tener ángeles guardianes. Son las memorias de mi *Expecto patronum*.

Gracias a mis profes y compañeros y compañeras de la escuela de Técnica Alexander por enseñarme a confiar en mi espalda, y por prestarme las suyas, para que las abrace fuerte. Conocerlos fue volver a conocer el amor.

Gracias a Viole y a todo mi círculo de Comunicación No Violenta, por su compasión y maestría. ¿Qué hubiera sido de este libro sin la escucha de mis necesidades?

Gracias a mis profes y compañeros y compañeras de Constelaciones familiares. Sacudimos el árbol juntos, y a su tiempo, dio los preciados frutos.

Gracias a Félix, mi *terapeutamigo*, por recordarme lo esencial.

Gracias a Dani, mi editora, por su ingenio, entrega y dulzura, y a todo el equipo de Penguin Random House, por la confianza en que hagamos este viaje increíble.

Gracias a vos, por acompañarme después de tantos años, mi vida no sería tan hermosa si no pudiera compartírtela. Sentir tu cariño me da fuerza. Deseo que en mis palabras siempre encuentres un refugio.

Gracias a la Maga de siete años que quiso ser

escritora. Mirá dónde estamos...

Gracias a quienes me guiaron desde la muerte: Mi padre, mis abuelas y abuelos, mi padrino, mi perrita Salomé, Ram Dass, Alan Watts, Krishnamurti, Siddhi Ma. Gracias a la vida, que me dio todo. Y me lo sigue dando...

Gracias a Neem Karoli Baba, mi gran Maharajji. En vos descanso. Le devolviste un hogar a mi corazón. Amarte es sentirme en casa.



La vida es un viaje que tiene muchos viajes adentro. Algunos nos conectan con nuestro corazón, otros nos cambian el rumbo. También están los que nos parten al medio. No hay viajes equivocados. Todos esconden un destino.

En *Espíritu Animal*, volamos hacia adentro. **¡Preparate para la aventura!**

Las turbulencias en este camino son inevitables, pero no pierdas la calma. El universo nos cuida, y las estrellas están de nuestro lado.

Dejate guiar por lo invisible. Permití que el tiempo se detenga. Quizás, habitando lo desconocido, puedas al fin conocerte.

¡Despegamos!



MAGALÍ TAJES

Nací en Buenos Aires, en 1988. Soy escritora, comediante, psicóloga, eterna exploradora y aprendiz.

Todas esas cosas que no se dicen en voz alta son las que más disfruto escribir. Me gusta la rebeldía, pero más me gusta la complicidad.

Espíritu Animal es un viaje de conexión. Se trata de mí, de vos, y del mundo. Se trata de todas las ideas que nos habitan. Y sobre todo, se trata de recordar el inmenso regalo de estar vivos.