

Viaje interior

Este escrito nace de la necesidad de contar, qué es en mí, la verdadera libertad y felicidad, la alegría y la paz interior, y transmitir mi experiencia a otros.

Comienzo mi relato como vivo. Con un mate a mi lado, sintiendo el sonido de los árboles sacudidos por el viento, reconociendo el olor a tierra fresca y húmeda que avecina la llegada de la lluvia, olor a madre, así lo siento.

1. Mi rebelión contra la muerte:

Desde chica descubrí la mentira, que este espacio y este tiempo no eran eternos. Gracias a la muerte de mi madre y a ciertas experiencias, entonces incomprensibles para mí, descubrí que había otra vida.

Comprendí que ciertos registros de alegría, libertad y paz nada tenían que ver con el vivir diario y cotidiano.

Fui guardando esas experiencias en mi interior. Ellas se acumulaban, en un espacio interno, esperando su momento para ser comprendidas y puestas al servicio de la vida. Este relato tiene sentido desde ahí.

Nunca pensé que, buscando la libertad y la trascendencia, iba a encontrarme con la reconciliación. En la medida que descubro, en todo, un sentido, crece en mí la posibilidad de otro espacio que me trasciende y me fortalece.

2. Experiencias internas transformadoras:

Mayo de 1982, Lincoln, provincia de Buenos Aires

El sol brillaba sobre aquel cementerio de pueblo. No sólo iluminaba el paisaje. Sentía que se introducía en mí y me elevaba hacia él, ligera, brillante.

Inmensa libertad del que nada posee y ve el mundo con ojos libres de querer. Se pregunta por su sentido aquí en la tierra y una alegría inmensa acoge su corazón sin sobresalto, como si por un segundo comprendiera toda la verdad del universo.

Bajé mi mirada para observar el paisaje. Vi un ataúd que introducían en un nicho y comprendí. El cuerpo que perteneció a mi madre quedó allí. No necesitaba volver a aquel lugar a buscarla, donde ya no encontraría al ser querido. Algo para siempre había cambiado.

1995, ciudad de Buenos Aires

Fue una reunión como todas las demás. Hubo organización de actividades, charlas, mates y, como siempre, una experiencia después de un relax. ¡Me encantaban las experiencias guiadas!¹ Ese día hicimos: “El guía interno”. Recuerdo haberme preguntado con fuerza:- ¿Qué es realmente la muerte? Abrí los ojos y me sentía molesta porque no encontré la respuesta dentro de mí.

Un amigo, me dijo que no siempre surgen las respuestas en el momento, que hay que saber esperar y escuchar hacia dentro.

Así fue. Esa noche soñé. Era más que un paisaje, algo muy profundo. Iba de la mano de alguien muy querido por un espacio muy verde, con enredaderas y laberintos de arbustos. Al llegar a un claro, él soltó mi mano y me elevé hacia la luz. Era una sensación interna, jamás experimentada, de liviandad, soltura y paz. Me desperté y supe que se había respondido la pregunta.

Noviembre 2008, Simposio en el Parque Punta de Vacas, provincia de Mendoza

Comencé este viaje con mucho temor, pensando que no podría realizarlo. Decidí tranquilizarme, soltar a cada instante y dejar atrás la tensión, afirmando mi libertad. Cuando temía y quería huir, me calmaba y avanzaba sintiendo mi corazón, uniéndome a él, en su fuerza de dar.

¹ Las Experiencias guiadas son técnicas de meditación dinámica que permiten reflexionar sobre temas de la propia vida

Ya en el auto, viajando hacia el parque, me emocioné al ver esos picos nevados y agradecí poder estar allí. Al llegar a Mendoza, me sentía rara y respiré profundo, pidiendo sentirme bien. La tensión y la ansiedad se alejaban. Subí al mirador del Monte Sacre, sola, despacio. Me sentía muy liviana y feliz. Cuando volvía el temor, me detenía, me tranquilizaba y seguía, de a poquito.

2009, Cumpleaños de Sentido

Me levante radiante, sintiendo que mis sueños, de la noche, tenían que ver con la continuación de ese día luminoso. Estaba todo muy bien. No había nada pendiente, ni esperas, ni pensamientos de reclamos o de dudas. Todo en su sitio y de repente, la perfección, como si la vida me condujera y mostrara lo maravilloso de su danza en mí.

Cumplía 37 años y la mamá de una amiga de mi hija me invitó a su hogar. No nos conocíamos y ella me contaba parte de su vida. Reconocí un regalo. Recordé, en mi vida, cuántos pedidos en mi interior fueron escuchados y sentí esas respuestas dentro de mi alma. Era como si ese día radiante, lleno de vida, fuera parte de una respuesta.

Sentí amor, una gran paz y un agradecimiento que comenzó a crecer en mí. Se desató de repente una gran tormenta sobre la casa. Por un largo rato todos nos conmovimos, envueltos en una experiencia de silencio y tranquilidad que contrastaba con aquel clima. Agradecía y sentía que la esfera² de mi pecho se ampliaba y crecía abarcándonos a todos.

Enero 2010, Cumpleaños de Renovación

Volvía de un retiro del mensaje³ en Parque La Reja, algo nuevo sentía dentro de mí. Después de dos días de contacto profundo con mi interior, el cierre de la ceremonia de reconocimiento me indicaba el camino. Pedí un cambio profundo de mi vida y sentí que ese cambio me ponía en presencia de los otros.

Cumplí años sintiéndome agradecida con todos. Quería devolver, doblemente a otros, todo lo que la vida me daba. Todas las situaciones me planteaban una liberación profunda.

Mi hija mayor cumplía años al día siguiente y comenzaba su cumple junto al mío. Unos amigos me invitaron a comer y acepté. El tiempo era otro. Me sentía fluir y entregarme. La vida me mostraba cómo quería vivir: libre, suelta, sin prejuicios, amablemente, aprendiendo a cada instante.

Fuimos a un restaurante chino y pude compartir, con personas de otra cultura, el mejor de mis cumpleaños. Nadie lo sabía y sentí la libertad de no decirlo. Los miraba relacionarse, uno de ellos explicó cada plato, los sabores eran exquisitos, comprendía esa cultura extraña y disfrutaba el contacto.

Algo nacía dentro de mí y no podía explicarlo.

22/ 01/ 2010, Mi hogar

Cuando el corazón no busca el reconocimiento de la razón, es libre y solo se acompaña con pensamientos.

2010, fuente del Parque La Reja

En el parque de estudio y reflexión hay una fuente, como en todos los Parques. Aquel día me senté frente a ella. No existía el tiempo. Me sentía detenida en un espacio en suspensión, donde mi vida se fundía y se expandía hacia el mundo desde dentro. Por unos instantes no necesité absolutamente nada, solo observarme en ese espacio vacío, sin temor.

2010, monolito del Parque La Reja

En la sala, tomé contacto con mi misma y salí agradeciendo esta vida interior. Luego caminé hacia el monolito. Al acercarme, un olor familiar a hierba fresca, a madre tierra, entraba en mí. Miré el reflejo de mi cuerpo en aquel acero y vi flashes de recuerdos, de pedidos, que se sucedieron. Agradecí y seguí mi camino hacia la fuente.

² Referencia a la “Experiencia de la fuerza” donde se visualiza una esfera expandiéndose asociada a registros de distensión y unidad interior.

³ “El mensaje de Silo”

Allí, comencé a experimentar que era parte de las hojas, de los árboles y de todo lo que me rodeaba. Respiraba con el parque. Fue un instante, cuando comprendí que lo de dentro y fuera son lo mismo y que puedo elegir lo que quiero construir en cada uno.

10/12/2010, Parque de Punta de Vacas, Ciudad de la luz

Comencé, mi viaje, dejando apegos, sintiendo el esfuerzo de ir hacia ella, Montaña Gigante de enormes laderas, que espera inmóvil, silenciosa. Me fui acercando, mi mente se aquietaba. Liviano el ascenso, fresca en el aire, me acercaba a mi Parque, me acercaba a mi ciudad.

Pedí, dentro de mí, permiso al entrar, ofreciendo lo mejor que tengo para dar. Los guías me hablaban, los sentía en mi alma. Pasando el umbral, mi corazón se agrandaba, el silencio y la paz se ampliaban, me sentía inmortal.

Recorrí mi Parque, entrando en mi propio ser. Comprendí que cada espacio era también un peregrinar interior. Humildemente pedí, en la sala. Continué agradeciendo las imágenes positivas que se espejaban en el monolito.

Comencé el ascenso, dejando lo innecesario: temores, tendencias y cosas del pasado. Viví una enorme alegría al llegar a la cima. El sentido de la vida se abrió paso a través de mí.

¡Enorme Montaña que vives y cambias, estás más viva que nunca! Miraba hacia arriba y te atravesaba, sintiendo la luz. Me elevaba liviana, sin prisa, ni asombro. ¡No hay nada más amado que este lugar! La muerte no existe, certeza absoluta del que nada tiene, ni desea, que solo se entrega y ama el instante divino, comprensión total.

Hoy vuelvo a mi mundo, amando, impulsada por este milagro de vida que vive en mí. Recibí un regalo y solo me queda darlo a los demás.

Enero de 2011, Viaje a Punta de Vacas, El Regalo

No podía más que agradecer esta experiencia en mi vida. Tenía una necesidad enorme de viajar, reencontrarme con esos picos tan altos, las grandes cadenas montañosas y con ella, mi Gran Montaña, la que habita en mis sueños y en mi alma, inmovible, silenciosa, inmóvil, siempre allí. El adentro y el afuera se funden cuándo vuelvo a visitarla.

7 febrero 2011, Salita del Mensaje de Silo Monte Castro

¡Lluvia bendita! Renace mi alma. Te siento muy dentro como algo que vuelve a su origen, su tierra, su canto. Me siento en tus brazos, acunada. Las gotas son parte de mí. Se deslizan por las hojas, mis mejillas, las flores, acarician todo a su paso, humedeciéndome de fresca.

Un olor a tierra fresca envuelve mi ser. He llegado a casa ¡Madre! ¡Origen! Te extrañaba. Agradezco infinitamente, en mi interior, ese contacto. Lo disfruto, lo suelto, quedo a la espera de nuestro próximo encuentro, sin prisa ni apuro, alegre y suave, amándote.

Noviembre 2011, Puesta de sol

Estoy donde quiero estar. No hay sufrimiento ni temor, nada que marque el tiempo, solo gozo y bienestar.

En ese recogimiento, observo un atardecer. Miro ese sol brillar, late, me encandila. De pronto todo es claro. Hago un pedido: - ¡Muéstrame la realidad! Todo se oscurece, solo brilla mi sol y veo en él una realidad distinta.

Las imágenes del paisaje parecen, apenas, sombras. Lo real no es lo que miro sino algo mayor que intuyo, abriéndose paso a través de mí. Algo me dice: - ¡Sigue el camino! Y se hace presente un futuro abierto al que me entrego sin reservas.

Julio 2012, No sé si amanece o cae el sol

¡Cuántas veces pedimos por las personas que amamos! Y cuando esa realidad se transforma en milagro, se produce silencio, suave alegría y una necesidad parecida a la angustia que nos lleva a mirar al cielo para agradecer.

Al creer en esas realidades que amamos y construimos, al pedir con fe interna, se hacen presentes las palabras del guía de mi corazón: -¡Ama, no temas! ¡Vuelve al mundo de la vida diaria con tus manos y tu frente luminosas!

Miramos hacia los otros y nos preguntamos: ¿Si cada uno se reconciliara con uno mismo? ¿Si la vida creciera sin límite dentro nuestro? ¿Qué mundo sería el que viviríamos? ¿Es necesario sufrir para hacerlo o mirando sus rostros advertiría la necesidad de crecer juntos?

¡Qué aspiración más hermosa! Crecer en la paz de la reconciliación con el pasado, con la fuerza para construir una nueva vida y la alegría de un futuro abierto.

Siempre hay una frase que sintetiza lo que siento en cada pequeña reconciliación: -¡Vida nada me debes, estamos en paz!

Mayo 2013

No conviertas un impedimento en contradicción.

Agosto 2013 Caminata de meditación

Pedí, a mi guía interno, claridad. Comencé a preguntar y dejé que las repuestas me llegaran sin pesar, con calma, sincerándome, caminando y dialogando con él. Reconocí la forma habitual que tiene mi conciencia para organizar los datos de la realidad. Me permití sospechar que si eso cambiara, percibiría otra realidad, otro paisaje, liberándome del sufrimiento.

Agradecí la calma y reconocí, en ese registro, una posibilidad infinita de paz, fuerza y alegría. Retomé mi diálogo y comprendí que hay cosas que debía aceptar y dejar atrás. Ya había tomado una decisión, desde mi sincero arrepentimiento. Agradecí ese contacto interior que aclaró mis emociones, mis ideas y mis acciones.

Marzo 2014-En casa

¿Qué afirmo sin negar? Si afirmo en mí la vida, la paz, ya no puedo negar, callar, matar. Todo se convierte en una afirmación de lo que construyo, amo y quiero. Entonces, aparece ante mí un paisaje humano y me pregunto: ¿Qué hacer?

Cuando reconocemos esa necesidad, la vida se transforma y cobra sentido y ya no hay culpables, ni enemigos, solo un tiempo breve para no distraerse y construir. Algo empuja hacia un futuro posible para todos, sin negar nada, porque en todo se expresa la vida. Solo queda mantenernos en esa dirección, en ese camino.

Septiembre 2014, Lincoln ciudad natal

Me preguntaba: -¿Cuándo se acabará el odio? ¿Tal vez cuando muera? Comprendí que no, si ya hemos envenenando a otros.

Entonces:-¿Qué hacer? Nos miramos con mi hermana y, casi al mismo tiempo, nos abrazamos y dijimos muy adentro: -¡Esto se acaba hoy, acá! Solo nos queda como posibilidad aprender a amar.

3. Agradecimientos

Hace tiempo que necesitaba escribir todo lo bueno que he descubierto y reconocido al emprender un camino de búsqueda interior.

Agradezco, poder hacerlo, a mi pareja, amigos, familia y sobre todo al profundo ser que me acompaña dándole protección y dirección a mi vida.

Existió una sola persona en quién reconocí estas mismas virtudes y hoy ya no está entre nosotros. Silo, con sus enseñanzas, transformo y salvó mi vida. Tratando de comprender su mensaje he llegado hoy hasta aquí.

Verónica Torres 2014