

La luz y la montaña

Soledad Urquia



La luz y la montaña

Soledad Urquía

© Soledad Urquía, 2023

© Komorebi Ediciones, 2023

Colección Surco de fuego (narrativa)

Publicado originalmente por Tenemos las Máquinas en Buenos Aires, Argentina, 2021.

Primera edición en Chile: mayo de 2023

ISBN: 978-956-6102-15-1

Imagen y diseño de cubierta: Maite Naranjo

Diseño de guardas: Ian Campbell

Diagramación: Pedro Tapia León

Komorebi Ediciones Ltda.

Los Laureles 075, piso 2

Valdivia, Chile

www.komorebiediciones.cl

Impreso en Chile por Andros Impresores

Queda prohibida la reproducción de este libro en Chile y en el exterior sin autorización previa de la editorial.



PROYECTO FINANCIADO POR EL FONDO NACIONAL DE FOMENTO DEL LIBRO Y LA LECTURA, CONVOCATORIA 2023.

La luz y la montaña

A mi hijo

Concebidas la una por la otra,
nos engendramos la una a la otra
en una oscuridad que recuerdo como inundada de luz.

Quiero llamar a esto; vida.

Adrienne Rich,
«Orígenes e historia de la conciencia»,
en *El sueño de una lengua común*.

Miércoles

Hace diez años que lo primero que hago al despertar es sentarme en silencio por un lapso que fue oscilando a lo largo del tiempo entre los quince y los cuarenta minutos. Cuando nació mi hija Aurora, hace cuatro años, pensé que no iba a poder sostener el hábito. Sin embargo, a los pocos días del parto empecé a meditar mientras ella dormía, a veces con ella a upa o pegada a mi cuerpo, aunque la mayoría de las veces trataba de apoyarla en la cama un poco alejada de mí. La práctica suele ser un momento íntimo, y en el puerperio solo durante esos minutos me permitía a mí misma escaparme de la fusión total con mi bebé.

De a poco y a medida que ella fue creciendo, me volví experta en calcular a qué hora iba a despertarse para poder poner una alarma cuarenta minutos antes. Saltaba de la cama en silencio y me escabullía a otra habitación. Prendía un sahumero o un palo santo y una velita. Lo que más me gusta es meditar cuando está amaneciendo, es decir, habitar el umbral entre la noche y el día en estado de silencio o con esa intención. Descubrí que hacerlo en ese momento preciso, recién

despierta y con la panza y la mente relativamente vacías, facilita la práctica.

Muchas veces el llanto de mi hija me interrumpió. Ahora, algunos días aparece caminando mientras medito, se trepa a mi cuerpo en posición de loto y me abraza antes de empezar a hablarme.

Algunos sábados, domingos o feriados me vuelvo indulgente y deliberadamente no me levanto a meditar. La cualidad de los días en los que no medito suele ser distinta, sutilmente más acelerada y con una mayor tendencia de mi parte a reaccionar.

A veces me pregunto si la meditación es un hábito que se volvió automático y si tiene sentido seguir haciéndolo. De todas maneras, lo que siempre me gustó de la práctica es su sinsentido o, al menos, la carencia total de objetivo o de alguna promesa. Meditar todos los días con honestidad y dedicación no asegura ningún resultado: los efectos pueden ser inesperados, diversos o nulos.

Hay un poema de Simone Weil que me conmueve cada vez que lo leo.

El deseo de luz produce luz.

Hay verdadero deseo cuando hay esfuerzo de atención.

*Es realmente la luz lo que se desea
cuando cualquier otro móvil está ausente.*

*Aunque los esfuerzos de atención
fuesen durante años aparentemente estériles,
un día, una luz exactamente proporcional a esos esfuerzos
inundará el alma.*

*Cada esfuerzo añade un poco más de oro
a un tesoro que nada en el mundo puede sustraer.*

Me encanta la definición de la meditación como «esfuerzo de atención», no solo por su precisión y exactitud sino también porque no es pretenciosa ni New Age. Pero cada vez que comparto este poema con amigos meditadores, algo me hace un poco de ruido. ¿El esfuerzo que hacemos para meditar tendrá necesariamente una recompensa? ¿No estamos replicando la lógica occidental de causa y efecto, de premios? Para mí, lo más interesante de la práctica es la idea de hacerla sin esperar nada.

Viernes

Hoy me costó despertarme para meditar. Incluso me senté en posición de loto durante veinte minutos, pero después volví a dormir un rato más. Siento que hay algo de mi voluntad que últimamente es menor. En otros momentos de mi vida más exigidos, no había duda: si no meditaba a primera hora de la mañana, el día me llevaba por delante como un tsunami. Ponía el reloj a las seis o seis y cuarto y salía de la cama haciendo movimientos rarísimos para no despertar a mi hija. Vivía como un pequeño triunfo cerrar la puerta del cuarto sin que ella se despertara. En ese departamento tenía un cuarto exclusivo para mí, en el que siempre había un poco de olor a incienso y en el que había colgado sin pudor fotos de maestros y de divinidades hindúes. Me había armado un mini refugio.

Una vez, el novio de un amigo me dijo que todos los neuróticos necesitamos un lugar donde escondernos. Se lo había dicho su psicólogo y yo sentí que esa frase ayudaría a justificar mi tendencia al repliegue e, incluso, a la huida. Por ejemplo, cuando tenía veinticuatro años me fui a la India y me quedé un año. Me había recibido de inge-

niera hacía unos meses y trabajaba en una empresa constructora. De repente, apareció con claridad la idea de que no podía seguir viviendo así, fue una certeza kinestésica, irracional y sin mucha justificación. La mejor manera que encontré de resolver esa situación fue poner dos océanos de distancia con todo lo que había sido mi vida hasta ese momento: familia, amigos, parejas, hábitos, ideas, mandatos, proyectos y, sobre todo, esa nube de inconsciente colectivo que me llevaba a confundirme y fundirme con los otros. La verdad es que me funcionó muy bien: de ese viaje me quedó la sensación constante de estar un poco por fuera de todo. También me traje el hábito de meditar a diario.

¿Hay algo de escape en la necesidad de sentarse todos los días en silencio, con los ojos cerrados, e inmóvil? ¿Está mal escaparse?

*Run like hell my dear,
From anyone likely
To put a sharp knife
Into the sacred, tender vision
Of your beautiful heart.¹*

Hafiz, un místico y poeta sufí que murió en 1389, me recomienda correr, incluso correr como loca, si algo amenaza con cortarme las alas. Lo más difícil para mí es discernir cuándo nos estamos escapando de algo que nos impediría crecer y cuándo huimos despavoridos de lo que justamente nos ayudaría a dar el salto.

¹ «Queridos, huyan como locos / de cualquier persona capaz de / poner en peligro / aquello dulce y sagrado / que ve tu alma».

Desde que vivimos en Traslasierra, Aurora va a un jardín donde los nenes y nenas juegan en el monte entre espinillos, piedras y, según ella, duendes y hadas. Las maestras nos felicitan por cosas que en cualquier otro jardín nos cuestionarían: a mi hija le gusta disfrazarse y jugar sola o imaginar, por ejemplo, que está en Saturno o de viaje por África. Nos dicen que está todo el tiempo inspirada y en sintonía con el aprendizaje creativo que proponen. También nos marcan que no le importa nada lo que le digan los adultos.

Hace unos días las maestras nos citaron a una reunión porque pasó algo que les resultó llamativo. En el jardín hay una carpita armada con telas de colores a la que llaman espacio de silencio donde los chicos miran libros o usan algún cuenco tibetano. Es un lugar más bien reflexivo e introspectivo. Una tarde, en la carpita, había varios nenes que no estaban del todo silenciosos. Aurora se molestó, les pidió que hicieran silencio, acá hay que estar callados, les dijo. Sus amiguitos no le llevaron el apunte y siguieron haciendo ruido. Aurora se levantó, agarró una colchoneta y les dijo que se iba a meditar porque necesitaba estar tranquila. Estuvo un rato sentada debajo de un árbol y, cuando volvió al espacio de silencio, recibió un golpe bastante fuerte de uno de los niños. Lo que les resultó llamativo a las maestras es que Aurora no reaccionó ni atinó a defenderse, solo se quedó inmóvil y callada con cara de sorpresa.

Mientras nos cuentan esto, siento la mirada de Santi sobre mí, como cuando el sol de la siesta te da en la espalda y sentís un poco de ardor. Evito cruzar la mirada con él, adivino lo que está pensando y planeo una defensa, con ese mecanismo de las parejas en el que las batallas empiezan antes de que se pronuncie la primera palabra. Yo misma me siento responsable: Aurora imitó a la

perfección todo lo que yo haría. Me recordé a mí misma en el último retiro de silencio al que fui, irritada porque mis compañeros hablaban entre meditaciones. También identifiqué mi tendencia a irme y buscar el silencio en lugar de enfrentar el conflicto y tratar de resolverlo in situ.

—¿Cómo esperaban que reaccionara? ¿Devolviendo el golpe? —me pregunta Santi mientras volvemos en auto. Justo estamos por cruzar un arroyo así que reduce la velocidad con elegancia, en los senderos de ripio sinuosos mantiene la misma seguridad y resolución urbana que tendría manejando por cualquier avenida de Buenos Aires.

Su comentario me sorprende y me acuerdo de lo mal que me va cada vez que creo que ya le saqué la ficha para siempre.

—Igual, qué loco que la reacción cuando no le gusta algo sea irse a meditar. Me hace acordar a alguien —continúa él un poco en broma.

Mis defensas se levantan, no quiero entrar en su tema de conversación favorito: mi inclinación por irme a otros planos en lugar de quedarme en este. Me río para descomprimir.

Lunes

Pablo d'Ors escribió un libro hermoso llamado *Biografía del silencio* en el que dice que lo difícil no es meditar sino querer meditar. Para mí es exactamente al revés. Por ejemplo, hoy me desperté muy temprano. Traté de dormir un rato más y no pude. Cuando me senté a meditar aparecieron pensamientos y sensaciones incómodas, una cierta inquietud que no pude terminar de localizar. Esto es algo que me pasa en muchas sentadas: no siempre sucede que me encuentro con paz, quietud, alegría o bienestar. A veces siento que lo que estoy haciendo no tiene una cualidad esotérica, espiritual o mística, sino que se ase-

meja más a sacar la basura. De alguna manera, es como lavarse los dientes o bañarse, de hecho, algunos textos clásicos del Yoga dicen que, al principio, la práctica tiene que ver con la higiene.

«Asana y pranayama limpian internamente. Ayudan a purificar los pensamientos, palabras y obras», dice Iyengar en su libro sobre los Yoga Sutras de Patañjali.

Pero, más allá de la incomodidad y contra todo pronóstico, hay algo en mí que insiste en sentarse y empezar los días así, como si hubiese un imán en el zafu violeta y amarillo que le regalaron a mi hija y que estoy usando ahora porque el mío se descosió. Quizás tenga que ver con la posibilidad de encontrarme con ese observador imparcial, con esa parte mía que toma una cierta distancia y sabe que no es la mente ni lo que está pasando en el cuerpo, ni las emociones que a veces me atropellan hasta tomarme por completo. Más allá de todo esto, hay algo que mira con ecuanimidad, que no juzga. Siento que ubicar y sostener este espacio interior es parte de un proceso artesanal y específico para cada persona.

Siempre que pienso en este observador o, como lo llaman algunos, testigo interno, empiezo a recitar mentalmente la respuesta a una pregunta que le hizo un discípulo a Ramana Maharshi.

¿Quién soy yo?

El cuerpo burdo, no soy. Los cinco órganos sensoriales, no soy. Los cinco órganos de acción, a saber, los órganos del habla, de la locomoción, del asiento, de la excreción y de la procreación, no soy. Los cinco aires vitales, prana, etcétera, no soy. No soy siquiera la mente que piensa, y tampoco la nesciencia, que solo está dotada con las impresiones residuales de los objetos, y está vacía de todo conocimiento y acción; todo eso no soy.