

Un viaje puede comenzar con una maleta, pero el verdadero trayecto sucede dentro.

En estas páginas, Paola (Ekara Devi Natha) y Jorge (Der Hansa Natha), compañeros de vida y maestros en Ayur Yoga Vital, recorren España guiados por la intuición, el asombro y una silenciosa guía ancestral.

Desde la serenidad del Patio de los Naranjos en Córdoba hasta los ecos sagrados de Granada, Sevilla y Toledo, el relato entrelaza historia, arte y espiritualidad con la mirada del Ayur Yoga Vital: esa ciencia milenaria que enseña sobre el bienestar del cuerpo, la mente y el espíritu.

A través de sus ojos, los monumentos respiran, las piedras guardan memoria, y cada templo se convierte en un espejo del propio Ser. Entre anécdotas, leyendas y meditaciones, España revela su rostro místico, donde Oriente y Occidente se abrazan.

Este no es solo un libro de viajes: es una bitácora del alma, una invitación a caminar con consciencia, a escuchar el pulso de la tierra y a reconocer —en cada paisaje, en cada silencio— la misma energía vital que habita en todo.

Un viaje que termina en el mapa, pero continúa en el corazón.



Matasji Ekara Devi Natha.
Yogachini Paola - Abhinava Río.



9 786310 120041

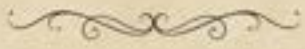
Sarmiento 744 - Río Cuarto - Córdoba - Argentina
Telfax: (0054) 0358 - 4646501 + 54 9 351 8062142
info@yogavital.com.ar
yogalatinomercosul.org

Un Viaje hacia Adentro y por España Yoga Vital


Un Viaje hacia Adentro y por España



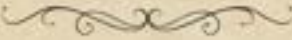
Yoga Vital



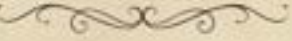
*Un viaje
hacia Adentro
y por España*



Un viaje hacia adentro y por España
Paola Alejandra Ríos - 1a ed. - Río Cuarto
340 p. : 29 x 21 cm.
ISBN 978-631-01-2004-1
CDD 181.45



Introducción



Un viaje hacia adentro (y por España) Me llamo Paola. Algunos me conocen así, con ese nombre que me dieron al nacer, y otros me llaman *Ekara Devi Natha*, un nombre espiritual que recibí en el camino del Ayur Yoga Vital. *Ekara* significa "la que recuerda la unidad", y *Devi Natha* es un nombre que honra a la energía femenina sagrada y al linaje del conocimiento del alma, transmitido por los grandes sabios del yoga.

Este libro no es una guía de turismo. Es el relato de un viaje, sí, pero no de un viaje cualquiera. Es el recorrido que hice junto a mi esposo, Jorge, también conocido como *Ganesha* o *Hansa Der Natha*, a través de España. Pero más aún, es el camino que emprendimos para reencontrarnos con lugares, memorias, símbolos y enseñanzas vivas. Fue un *yatra*, una peregrinación del alma a través de paisajes externos e internos.

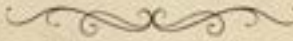
Quisimos visitar la Alhambra, ese lugar mágico que *Ganesha* había conocido años atrás y que soñaba mostrarme. Pero también quisimos volver a las raíces, a un pequeño rincón de Galicia donde nació uno de mis ancestros. A veces sentimos que viajamos hacia adelante, pero yo sentí que, en este caso, viajábamos hacia atrás: hacia las raíces, hacia lo esencial, hacia la semilla.

Soy guía en el camino del Ayur Yoga Vital, un sendero que une la sabiduría del yoga tradicional con el arte de vivir con conciencia en cada momento cotidiano. No creo en las casualidades. Este viaje fue una enseñanza en sí misma. Cada paso, cada encuentro, cada ciudad y cada silencio revelaron algo más profundo que cualquier libro o clase. La vida misma se puede volver tu *guru*.

A través de estas páginas comparto vivencias, reflexiones y memorias. Algunas son dulces. Otras, desafiantes. Pero todas están teñidas por la mirada de nuestro Ayur Yoga Vital, no como escape del mundo, sino como forma de habitarlo plenamente.

Gracias por acompañarme en este recorrido. Quizá, al leer, sientas que también tú estás viajando. Y si es así, deseo de corazón que estas palabras despierten algo en tu interior. Porque, como enseñamos en nuestra tradición: todo verdadero viaje es, ante todo, un viaje hacia adentro.

*Om Nam sa,
— Ekara Devi Natha*



El Viaje Prometido

Miraba por la ventanilla del avión mientras las luces de Buenos Aires se volvían un recuerdo titilante y difuso. El vuelo acababa de despegar rumbo a Madrid. Mi mente centrada con el ritmo habitual, marcado por la conciencia del presente y el recuerdo del pasado. No era la primera vez que viajaba, pero sí a España esta vez todo era diferente. Jorge, mi compañero de vida, conocido por los discípulos como *Gancheda* o *HansaDer*, me había prometido algo muy especial: mostrarme la Alhambra. Aquel lugar del que tanto me había hablado, con ese brillo en los ojos que sólo aparece cuando se evoca algo sagrado.

—No te imaginás lo que vas a sentir cuando estés ahí —me dijo, tomándome la mano con su habitual ternura—. Es como si el tiempo se detuviera.

Más allá del asombro arquitectónico, del arte y del paisaje, había otro propósito detrás de este viaje: buscar las raíces de mi linaje materno. Quería descubrir dónde había nacido mi bisabuelo, ese personaje entrañable del que escuché tantas historias adornadas con acentos lejanos y aromas a pan de pueblo.

El vuelo fue largo, pero llevadero. Al

llegar a Madrid, el aire fresco y distinto nos recibieron con elegancia silenciosa. Al atravesar migraciones y recuperar el equipaje, una figura conocida nos esperaba con los brazos abiertos y una gran sonrisa: *Nisha Devi Natha*, una querida discípula que sigue con sinceridad y devoción el camino del Ayur Yoga Vital, las enseñanzas del *Parina Hansa*, la comunidad de los cisnes blancos.

—¡*Matuji, Ganji!* —exclamó al vernos, y nos abrazó con una calidez que trascendía los meses sin vernos—. ¡Qué alegría tenerlos aquí!

Siempre me emocionó el modo en que los discípulos llaman "*Matuji*" a la madre espiritual y "*Ganji*" al guía, no desde un lugar de reverencia ciega, sino desde un afecto profundo y luminoso.

Con la serenidad que la caracteriza, *Nisha* nos guió por la estación de trenes mientras hablábamos, nos poníamos al día y nos reíamos con el corazón liviano. Antes de embarcar, nos sentamos en una pequeña cafetería cercana para compartir un desayuno simple: café con leche, té, jugo de naranja natural, y un croissant de chocolate para *Ganji*.

—Este sabor me agrada —dije al probar el jugo—. Es simple, pero tiene algo que me hace sentir en bienestar.

Como buenos viajeros conscientes, antes de abordar nos ocupamos de un detalle práctico pero necesario: compramos los chips locales para poder estar comunicados en España. Una vez con nuestros teléfonos conectados y las mochilas a mano, todo se volvió más real. Jorge revisó el horario: el tren salía puntual, como es común en Europa.

Ya en marcha, el tren comenzó a deslizarse con suavidad hacia el norte, y apoyé mi cabeza en su hombro. A través de la ventana, veía cómo los paisajes se transformaban: campos dorados, pueblos pequeños, y esa sensación de viajar en el tiempo que tanto me conmueve.

Sentía, desde lo más profundo, que este viaje era mucho más que turismo. Era un *yatra*, una peregrinación del alma. Una búsqueda de memorias que no son sólo mías, sino del linaje, de los ancestros. Era, también, una promesa cumplida, una enseñanza vivida en carne y conciencia.

Aún no habíamos puesto un pie en la Alhambra, ni llegado al pueblo de mi bisabuelo, pero ya percibía que algo en mí comenzaba a enseñarme. Estaba entrando en una nueva aventura yóguica, una de esas experiencias vivas que son la esencia misma del **Ayur Yoga Vital**.

El tren hacia el verde

El tren partió puntual, a las 10:04 de la mañana, dejando atrás el bullicio de Madrid. Jorge y yo estábamos sentados uno al lado del otro, junto a la ventana. Observábamos en silencio cómo el paisaje comenzaba a transformarse con rapidez: edificios, autopistas y

estructuras urbanas quedaban atrás, y en su lugar surgían campos abiertos, colinas suaves y ese cielo diáfano que anuncia el norte.

—Qué maravilla es la puntualidad —dijo Jorge con una sonrisa tranquila—. Hasta eso tiene su belleza: el orden es *sattvico* cuando está al servicio de la armonía.

Asentí, sintiendo internamente lo mismo. Saqué mi libreta de siempre de la mochila y empecé a anotar algunos detalles del viaje. No lo hacía como una turista que registra lo exótico, sino como una caminante espiritual que observa los signos del camino. Escribo para recordar desde el alma, no desde la memoria.

—¿Sabés? Pensaba en lo simbólico del viaje —le dije, mientras mi mano seguía dibujando palabras—. Salimos del centro, de la ciudad, y ahora vamos hacia el norte, hacia Galicia. Es como subir por el cuerpo sutil de la península, como si estuviéramos yendo hacia el *chakra* del corazón. Un viaje hacia las raíces.

Jorge se quedó en silencio, con esa mirada suya que escucha con el cuerpo entero. Luego asintió lentamente, como quien reconoce una verdad que ya intuía.

—Es cierto. A España la podemos asociar quizás con los cuerpos bioenergéticos. Pienso que a: Andalucía es como el *muladhara*, con su fuego, sus pasiones, su tierra roja y esa herencia mora tan poderosa. Castilla... es como el plexo solar, ese centro de poder y energía. Cataluña, en cambio, vibra como el tercer ojo: visión, rebeldía, creatividad. Y Galicia... Galicia tiene

algo de *anabata*. Es húmeda, verde, profunda. Llena de historias antiguas. Es tierra de memoria y misterio.

—Y de agua —agregué—. Agua por todas partes. Perfecta para equilibrar el *tejas* (fuego) de la capital.

"Siento el deseo de quedarme días enteros escuchando el lenguaje del agua en aquel lugar."

Aprovechando que el tren avanzaba sereno, abrí mi libreta de viaje y uno de los apuntes que había traído en la mochila: una recopilación de mapas antiguos, historias regionales y anécdotas culturales. No era una guía turística al uso, sino de esos textos que se leen con los ojos del alma.

Jorge, en cambio, sacó su notebook. Nunca lleva libros, prefiere investigar por internet, como si la red fuera su biblioteca viva. Tecléo unas palabras clave y enseguida encontró un mapa interactivo de las regiones de España.

—Mirá esto —me dijo, girando la pantalla hacia mí—. España no es un solo bloque. Está dividida en 17 comunidades autónomas. Cada una tiene su cultura, su historia, su idioma o dialecto propio. Galicia, por ejemplo, fue un reino independiente durante siglos. Tiene su lengua, el gallego, que está emparentado con el portugués.

—Claro —respondí—. De hecho, Galicia fue uno de los primeros reinos cristianos de la península después de la invasión árabe. Y siempre fue tierra de peregrinos. Santiago de Compostela, el apóstol, el camino...

—El camino —repitió él, como saboreando el símbolo—. No hay yoga

sin camino. Y no hay camino sin transformación.

Nos quedamos en silencio por unos minutos. Pero no era un silencio vacío: era uno de esos que alimentan, que permiten que las palabras respiren. Afuera, el tren deslizaba su cuerpo metálico entre valles y pequeñas montañas. El verde comenzaba a volverse más profundo, más presente.

Cerré los ojos un instante y respiré hondo. Había algo distinto en el aire... una vibración más suave, más *tha*.

—La energía acá se siente distinta —dije bajito—. Como si el aire tuviera memoria.

—Tiene —afirmó Jorge con convicción—. Cada región guarda los *samokans* de su pueblo: sus pensamientos, sus dolores, sus esperanzas. Estamos entrando en una tierra que ha sabido resistir, que ha sabido cantar y contar historias. Galicia es un lugar donde el alma se expresa en lo cotidiano: en las piedras, en el pan, en los bosques.

Me quedé pensando. Tal vez por eso mi bisabuelo nació aquí. Tal vez por eso, aun sin haber pasado nunca esta tierra, siempre la sentí cercana. Tan conectada con lo esencial. Tan sabia, sin haber conocido el yoga en su forma tradicional.

—Quizá por eso la sentí tan sabia —dije, con una dicha que apenas logré disimular—. Su modo de vivir ya era Yoga Vital. Lo practicaba sin nombrarlo.

—Porque el verdadero yoga está en la vida misma —respondió Jorge—. Ayur

Yoga Vital nos recuerda eso. No se trata de posturas ni de rituales vacíos, sino de estar presente en cada paso, en cada respiración, en cada encuentro.

En ese momento, la voz del altavoz del tren interrumpió nuestro espacio sagrado:

"Próxima estación: Ourense, los que tienen que bajar..."

Abri los ojos y miré por la ventana. El tren comenzaba a frenar. Entre árboles y casas de piedra, la estación se dibujaba con esa atmósfera antigua que sólo tienen los lugares con alma.

—Estamos llegando —susurré—. A otro de nuestros hogares... quizás.

Jorge me apretó la mano con ternura. Y luego tomo las dos valijas. No dijo nada más. Pero ambos sabíamos que los verdaderos viajes no se miden en kilómetros, sino en profundidad.

El encuentro

El tren se detuvo con suavidad. "Ourense", anunció la voz por el altavoz con un tono pausado, casi solemne. Recogimos nuestras mochilas sin apuro y Jorge bajo ambas maletas, así descendimos al andén. El aire era fresco, húmedo, y tenía ese aroma particular a piedra antigua y musgo que sólo ciertos lugares conservan.

La estación de Ourense no es inmensa

ni pretenciosa, pero tiene carácter. A un lado, las vías se alargan entre colinas bajas; del otro, el edificio principal, de piedra clara, mantiene una elegancia sobria. Un par de taxis esperaban bajo el cielo encapotado y algunos pasajeros se alejaban, rodando maletas por las losas gastadas del andén.

Lo vi antes de que pudiera verlo.

—Es él —le dije a Jorge, sin dudarlo.

—¿Cómo sabés? —preguntó con media sonrisa.

—No sé... su presencia lo delata. Es como si el cuerpo llegara después del alma.

Allí estaba: un tipo mediano, robusto, que parecía contener varias historias y una sonrisa que rompía cualquier distancia. Caminaba hacia nosotros con paso firme, como quien no necesita pedir permiso para abrazar.

—*AdhiDent!* ¡Aspero! —gritó con esa voz grave y alegre que ya conocíamos por escucharlo durante años.

Nos saludó fuerte, como viejos amigos que se reconocen desde mucho antes de conocerse. José Manuel, aunque todos en el mundo virtual lo conocíamos como Fingolfín o Thorbik, según la época.

—No puedo creer que estemos acá, cara a cara —dijo—. Aunque... la verdad es que si lo creo. Esto tenía que pasar.

Reímos los tres.

Nos contó, mientras caminábamos hacia su coche, que apenas había llegado

a la estación se le acercó un chico joven a pedirle dinero. Tenía una mirada inquieta, sin foco.

—No le di plata —dijo José, siempre directo—. Le compré una bebida y algo para comer. No me gusta alimentar el hábito que destruye, pero sí me gusta alimentar al que tiene hambre.

Luego agregó, más serio:

—España está rara. Sobre todo los jóvenes... mucha confusión, mucha rabia contenida. Me da tristeza.

Pareciera por lo que contaba José Manuel que les faltara *dharmā*, propósito. Como dice Ayur Yoga Vital, cuando no hay una guía interna, el deseo se vuelve autodestructivo.

Lo escuchábamos en silencio. Sus palabras eran como piedras puestas con firmeza en el camino, sin vueltas, pero con buena madera por dentro. Así era él: honesto, sin adornos, pero con corazón.

Salimos de la estación bajo un sol maravilloso, lo que es raro según nos contaba nuestro amigo que es común que hubiera una llovizna ligera. Su coche, un utilitario oscuro con marcas de haber recorrido muchos kilómetros, esperaba del mismo lado de la calle. Cargamos nuestras maletas en el maletero, sin prestar demasiada atención al orden. A esta altura, el viaje ya se sentía como parte de una trama más grande: no importaban tanto los detalles, sino la intención.

—Vine desde Bilbao esta mañana —nos dijo mientras abría las puertas—. Sali antes del amanecer. Esa ciudad tiene algo que encanta a muchos.

Es decadente y luminosa al mismo tiempo. Tiene cuestras como si estuviera subiendo siempre, como si te obligara a mirar más alto... y ese río, el Tajo, que parece llevarlo todo sin apuro.

Subimos al coche y él activó su asistente de voz con total naturalidad.

—Siri, marcar destino: Castro Caldelas.

La voz robótica respondió con su acento neutro, y el GPS comenzó a trazar la ruta. Nos reímos los tres por lo bajo.

El coche arrancó y dejamos atrás la ciudad. Tratando de no perdernos en sus pequeñas rotondas, nos llamó la atención como los coches se paraban ante el paso peatonal sin que hubiera personas por cruzar, que nuestro amigo llamaba paso de cebra.

Ourense quedaba a nuestras espaldas, pero no el instante. Había algo en ese encuentro que no se podía explicar del todo. No necesitábamos justificar por qué alguien viaja cientos de kilómetros solo para compartir unos días. El alma no mide distancias, solo sintonías.

Miré por la ventanilla. El paisaje se volvía cada vez más verde, más cerrado. Montes y nubes, como pensamientos que flotan antes de asentarse. El viaje continuaba. Pero algo ya había cambiado: ahora, el camino se hacía acompañado por alguien que, sin saberlo, ya era parte del destino.

Ayur Yoga Vital enseña que cada encuentro significativo es un *apsaravā*, un maestro ocasional. José, con su sinceridad brutal y su corazón noble, era exactamente eso: un maestro inesperado en el arte de vivir con verdad.

Y mientras el coche se perdía en la ruta hacia Castro Caldelas, sentí que el verdadero destino no estaba en el pueblo al que íbamos, sino en todo lo que estábamos tejendo, kilómetro a kilómetro, respiración tras respiración.

Camino a Castro Caldelas

El camino hacia Castro Caldelas empezó a dibujarse en forma de curvas suaves, como si la tierra misma nos guiara con paciencia. A pesar de su serpenteo, no se sentía peligroso. Todo lo contrario: había una armonía en el trazado, una cadencia que invitaba a mirar alrededor y dejarse llevar.

Me sorprendió la limpieza. No sólo la de las rutas, sino la del aire, del paisaje, de la energía. Todo parecía recién lavado, como si Galicia se hubiese preparado especialmente para recibirnos. Verde por todas partes, en mil tonos distintos, desde el más brillante hasta ese verde oscuro que parece susurrar antiguos secretos. Las flores salpicaban los bordes del camino, pequeñas y abundantes, como si la tierra celebrara su propio florecer.

El sol brillaba alto, y José Manuel no dejaba de repetirlo con una mezcla de alegría y desconcierto.

—¡Pero mirá esto, mujer! ¡Un mogollón de sol! Esto no es normal para esta época, eh. Galicia suele llorar más que reír en primavera. Pero hoy... hoy está que explota de alegría.

Reímos. Su forma de hablar tenía una energía especial. Como si cada palabra llevara una carga de intención. Y esa palabra, mogollón, ya era parte de su identidad. Cada vez que la decía, parecía más real, más José.

Mientras el coche avanzaba, íbamos conversando de todo un poco. Historias pasadas, anécdotas virtuales que ahora cobraban cuerpo. Y, como era de esperarse, no tardó en aparecer uno de sus temas favoritos: la comida.

—A ver, *AbluDevi*, explícame una cosa —me decía, con tono casi dramático—. ¿Cómo podés venir a España y no probar el pulpo? ¡Es un crimen gastronómico! El pulpo a la gallega... eso es manjar de dioses, mujer. Te perdés lo mejor.

—Ya sabés que soy vegetariana —respondí, entre risas.

—Sí, pero eso... eso es renunciar al placer por anticipado. ¡El pulpo es puro, puro sabor! Hay que disfrutar de la vida. Comer bien es parte del vivir también. Lo sabés, ¿no?

Lo decía con esa convicción entre bromista y sabia que lo hacía entrañable. Y, aunque yo mantenía mi postura, admito que me encantaba escucharlo defender sus pasiones con tanto fuego.

Jorge, desde el asiento del acompañante, le seguía la corriente. Entre risas, los dos hacían de cada kilómetro una celebración. Y yo, desde atrás, los

miraba como quien observa a dos niños grandes jugando con la vida.

El tiempo pasó volando. Cuando quise darme cuenta, ya estábamos bajando hacia una estación de servicio, muy cerca de nuestro primer destino.

Nos detuvimos para cargar combustible. La estación era pequeña, rodeada de árboles y un campo abierto que parecía sacado de una postal.

Apenas José Manuel apagó el motor, se bajó del coche y caminó hacia el edificio sin cerrar las puertas ni poner seguro.

Jorge y yo nos miramos de inmediato. Fue un gesto automático, casi cultural. En nuestro país, dejar el auto abierto es una invitación al desastre.

—¿Lo vas a dejar así? —le pregunté, todavía sentada.

—¡Pero claro, mujer! No pasa nada acá. La gente es buena. Tranquila.

—dijo, guiñando un ojo con esa mezcla de ternura y firmeza que lo caracteriza.

Jorge sonrió, y yo, después de unos segundos, también. Había algo en su certeza que desarmaba cualquier miedo. Como si su confianza fuera contagiosa.

Mientras él compraba "un par de cositas" —como dijo después— y pagaba el combustible dentro del local, Jorge y yo salimos a estirar las piernas. El paisaje que teníamos ante nosotros era digno de una postal. Praderas suaves, con ese verde que parece acariciar los ojos, y al fondo, un arroyo que brillaba bajo el sol gallego.

Aprovechamos para sacar unas fotos. Jorge buscaba el mejor ángulo, como siempre. Y yo simplemente respiraba profundo, tratando de absorber ese instante con todos los sentidos.

Había algo en el aire, algo que no podía nombrar del todo, pero que sentía en la piel. Una liviandad, una claridad. Era como si la naturaleza misma nos estuviera haciendo un mudra, una señal sutil de bienvenida.

Ayur Yoga Vital enseña que el entorno es un espejo de la conciencia. Que donde hay armonía afuera, también puede haberla adentro. Y en ese rincón de Galicia, lejos del ruido, sentí que esa enseñanza tomaba cuerpo. No era un concepto: era una experiencia viva.

José regresó al coche con una sonrisa.

—Bueno, mis amigos... ¿a seguir! Que Castro Caldelas nos espera. Y si no llegamos a tiempo, nos vamos a perder el mogollón de pulpo que les prometí allí arriba.

Atrancó el motor con ese entusiasmo que le era natural. Y mientras retomábamos la ruta, supe que ese momento, simple y cotidiano, quedaría grabado en mi memoria como un pequeño tesoro.

Porque en realidad, el viaje no era solo un recorrido físico. Era, como decía Jorge, una serie de respiraciones conscientes, una danza de encuentros, un regreso a lo esencial.

Y en ese regreso, José, con toda su autenticidad, su humor y su corazón sin filtros, ya era parte del paisaje interior que me acompañaría siempre.

Piedras vivas y pulpo sagrado

Llegamos a Castro Caldelas justo cuando la tarde comenzaba a dorarse. El coche avanzó lento por la única calle con sitio libre para aparcar, casi como si el pueblo mismo nos hubiera reservado ese espacio. El sol bajaba despacio entre las nubes que empezaban a agruparse, y las casas de piedra vieja devolvían la luz con una calidez inesperada.

Bajamos. Jorge, siempre generoso con la fuerza, cargó nuestras dos maletas sin decir una palabra. Yo miré alrededor. Había algo profundamente familiar en ese lugar, aunque nunca lo había pisado. Tal vez eran las piedras... esas calles empedradas, irregulares, que parecían talladas a mano por generaciones enteras. O quizás era el silencio, espeso y amable, que te envolvía apenas dabas dos pasos.

La cuesta hacia la hostería era corta pero intensa. No por dificultad, sino quizás por la carga de las valijas. Subíamos entre paredes de granito que habían visto siglos pasar. Balcones de hierro forjado, macetas con flores colgando y pequeñas puertas de madera que parecían salidas de un cuento antiguo.

—Esta es —dijo José Manuel, señalando un edificio de dos plantas con un cartel discreto: Hospedaje Vicente Risco. Todo en piedra, con una sobriedad noble. Como quien no necesita aparentar nada porque ya es todo.

Entramos por la puerta del bar, como quien atraviesa un umbral de época. El interior estaba tibio, lleno de charlas tranquilas y vasos medio llenos. Un grupo de personas mayores conversaba animadamente, sentados alrededor de mesas que cuentan historias. La televisión, sin sonido, mostraba un noticiero que nadie miraba. La chica detrás de la barra, joven y sonriente, nos saludó apenas nos vio.

—¿Paola y Jorge? Ya los esperábamos. Sus habitaciones están listas, pueden subir por esa escalera.

Todo estaba impecable. La madera crujía con dignidad y los cuadros en las paredes mostraban escenas antiguas de la aldea. Nuestra habitación, en el primer piso, era sencilla pero acogedora: techos bajos, dos camas firmes, sábanas con aroma a lavanda y una ventana que daba al tejado vecino. Dejamos las valijas, nos lavamos la cara y bajamos enseñada.

José Manuel ya estaba listo para lo que, según él, era la verdadera experiencia gallega.

—Vamos, *Aldi Devi*. Ya te advertí: no pienso dejarte ir sin probar el mejor pulpo del universo. Aunque sea, lo mirás y lo bendecís.

Nos reímos. Ya sabíamos que su plan no tenía vuelta atrás.

Tomamos la ruta otra vez. Esta vez, descendíamos. El camino se hundía entre colinas y bosques cerrados, como si la tierra misma nos estuviera envolviendo. Cada curva nos revelaba un paisaje nuevo: pequeños arroyos que cruzaban la ruta como hilos de plata, prados salpicados de flores silvestres, y árboles que se inclinaban como en un gesto de bienvenida.

José señalaba todo con entusiasmo.

—Este bosque es viejo. Acá todo es viejo. Y por eso tiene alma. Mirá esos avellanos... esto está lleno de vida, aunque no lo parezca.

Las pequeñas casas que aparecían de a poco eran de piedra, con tejados musgosos y ventanas pequeñas. Casi no había gente a la vista. Era como si los habitantes se hubieran fundido con la tierra.

—¿Y a dónde vamos exactamente?

—preguntó Jorge desde el asiento del acompañante.

—A una aldea que ni en el GPS sale bien —respondió José—. Pero está el Mesón Casa do Lelo. Ahí se come el mejor pulpo y también en Lugo, pero vamos a ir a ese lugar, que es más cerca. Me encanta el pulpo de Galicia y mucho, eh. ¡Mogollón de pulpo!

La importancia del pulpo en Galicia no es casual. Es más que un plato: es rito. Se prepara con devoción, se sirve en platos de madera, y se espolvorea con pimentón como si se tratara de una ofrenda. En esas tierras húmedas y sabias, donde la comida aún conserva el ritmo de las estaciones, el pulpo no es solo comida: es historia que se mastica.

José lo decía a su modo:

—En cada bocado hay mar, hay sal, hay fuego. Y hay memoria. No es cualquier cosa, ¿sabés? Comer bien es honrar la vida. Y esto es como rezar, pero con el paladar.

Yo pensaba en lo que enseñamos en Ayur Yoga Vital: que cada alimento que ingerimos tiene una cualidad energética, un tipo de prana que nos nutre más allá del cuerpo. Para nosotros, la comida es medicina, es vibración. Y aunque mi elección sea otra, entendía perfectamente lo que José sentía. Él estaba celebrando la vida a su manera. Y eso también lo podemos considerar yóguico.

Llegamos a la aldea. No tenía nombre visible. Solo un par de casas, un galpón cerrado y el cartel de madera del mesón, algo torcido pero resistente. El Mesón Casa do Lelo estaba lleno de humo y conversación. El olor... indescriptible: mezcla de mar y brasas, de pan recién horneado y vino tinto.

Entramos. José saludó como si fuera de la familia. Sin ninguna reserva nos llegamos al patio en donde se comía. Todo muy simple pero ordenado, lleno de personas comiendo.

—*AlláDeví*, Aspero... prepárense para un banquete —dijo, mientras nos indicaban ir afuera a sentarnos junto a la ventana, el patio donde se comía daba al campo abierto.

Y mientras pedíamos la comida y traían los platos, sentí que ese momento —entre montañas, amigos y aromas— era también una forma de meditación. Una presencia plena. Una celebración del aquí y ahora.

La vida, como ese camino que habíamos recorrido, está llena de curvas, bajadas y lugares escondidos. Pero cuando la recorres con alma abierta y buena compañía, cada rincón puede volverse sagrado.

Y así, entre risas, arroz, pan de campo duro y pulpo, seguimos tejendo nuestro viaje. No sólo en kilómetros, sino en vínculos que, como las piedras de Castro Caldelas, resisten el paso del tiempo.



Hórreos, fuentes y un castillo en la cima

Después de comer, satisfechos en cuerpo y alma —aunque con el estómago de José Manuel más gloriosamente honrado que el nuestro—

pagamos la cuenta. No fue cara, sorprendentemente. Caminamos de regreso hacia el coche. José, incansable, seguía con su sermón del pulpo.

—*AlláDeví*! Te juro que ese pulpo era gloria pura. ¡Se me derretía en la boca! No sé qué le ponen acá, pero es otro liga.

—José —le respondí entre risas—, ya soy feliz viéndote disfrutarlo. Me alcanza con eso.

—No, no, no —insistió mientras caminábamos—. Comer es una forma de vivir. Y de agradecer. Y vos no agradecés del todo si no te chupás los dedos.

Su entusiasmo era genuino, entrañable, casi infantil. Y aunque nuestras elecciones alimenticias fueran distintas —nosotros con nuestra práctica de Ayur Yoga Vital y sus principios sutiles sobre la alimentación *sattvica*—, sabíamos que él también honraba la vida, a su manera.

De vuelta en la ruta hacia Castro Caldelas, José empezó a hablarnos de su padre, gallego de pura cepa, oriundo de estas tierras del sur de Lugo. Nos compartía recuerdos y detalles con esa mezcla de orgullo y melancolía que solo tienen los que llevan una tierra en la sangre aunque vivan lejos.

—Aquí aún se conservan cosas que en otros lados se han perdido —nos decía—. Como los hórreos, por ejemplo. ¿Sabés lo que son?

—No —respondió Jorge—. Pero parecen graneros antiguos, elevados sobre pilares. Tienen como algo peculiares y parecen especiales.

—¡Exactamente! —exclamó José, emocionado—. Acá los usan todavía en algunos pueblos. Son como cajas de piedra o madera, con tejados puntiagudos, levantados del suelo por patas que terminan en piedras planas, los tornarratos, que evitan que suban los ratones.

Mientras hablaba, señalaba hacia un par de hórreos que se asomaban entre los árboles, como viejos sabios observando desde la distancia.

—Dicen que los primeros hórreos los trajeron los celtas, o que ya los había en tiempos romanos. Algunos creen que los protege el espíritu de la cosecha, una especie de ánima que cuida los granos. ¿No es mágico eso?

Asentí en silencio. Tenía razón. Aquellos graneros no eran solo estructuras funcionales; parecían custodios de la memoria agrícola, templos del alimento. En Ayur Yoga Vital, hablamos del alimento como aquello que construye no solo el cuerpo, sino también el espíritu. Ver cómo aquí se veneraba la cosecha con estas construcciones, me recordaba que la sabiduría no tiene una sola lengua.

Entre charla y paisaje, llegamos de nuevo al pueblo. El camino se volvió cuesta arriba y las piedras de la calle nos recibieron con su textura antigua. Subimos hasta la hostería, cruzando por el bar donde habíamos ingresado antes. Esta vez, el ambiente estaba más tranquilo. Pregunté a la chica de la barra si conocía a alguna familia con el apellido de mi bisabuelo, un dato que mi madre había mencionado con poca claridad.

—Volved más tarde, sobre las cinco

—nos dijo con una sonrisa amable—. A esa hora vienen los señores del pueblo. Seguro alguno os puede ayudar.

Agradecemos y, antes de irnos, le pedimos recomendaciones.

—Subid al castillo —nos dijo—. Está a quinientos metros de aquí, cuesta arriba. Vale la pena.

—¿Caminando? —preguntó José, poniendo cara de sufrimiento—. ¿No podemos ir en coche?

Nos reímos. Jorge, que ya se había recostado un rato, bajó renovado. Yo también había descansado apenas un momento, lo justo para quitarme el polvo del viaje eterno desde Río Cuarto, Córdoba.

Salimos. La calle de piedra nos guió hacia arriba. A los costados, casas bajas, hechas con bloques de granito, tejados a dos aguas y balcones con geranios. La construcción en Castro Caldelas parece tejida con la misma roca que sostiene la montaña. Casas que respiran junto al clima, que se adaptan al frío y a la lluvia, construidas con sentido, no por diseño, sino por necesidad vital.

A mitad de camino, una fuente de agua antigua nos detuvo. Una de tantas que hay en Galicia.

—Estas fuentes son parte del alma del pueblo —dijo mientras la observaba—. Algunas datan de siglos atrás y muchas aún funcionan. Son puntos de encuentro, de descanso y de bendición. El agua es vida. Es un portador para el *prana*, la energía vital.

—¿Y sabés qué? —interrumpió José mientras se mojaba la cara y bebía un

poco de agua—. También es buena para la resaca.

Reímos. Jorge se sumó a él, y en cuestión de segundos estaban charlando sobre sus aventuras online, recordando amigos, historias compartidas y un par de anécdotas que solo entendían ellos.

Yo seguí caminando unos pasos más atrás, observando el entorno, la fuente, la piedra, el cielo limpio de nubes. El día estaba frío pero con un sol que acanciaba sin quemar.

Llegamos finalmente al castillo. Imponente, solitario en su cima, con murallas que dominaban todo el valle. Era como si aquel lugar nos hubiera estado esperando desde antes de nacer.

—Bueno —dijo Jorge—. Hemos llegado al punto más alto.

—¿Del pueblo? —preguntó José.

—No. Del viaje —le respondí—.

Porque todo lo que sube con conciencia, se vuelve sagrado.

Y ahí, con la vista del valle extendiéndose como un mapa de memorias, seguimos avanzando, para conocer sobre el castillo, desde otro lugar, este camino que no busca llegar, sino estar.

Frente al castillo, un cartel bajo el sol nos contó, en letras algo desvaídas, la historia del lugar. El Castillo de Castro Caldelas, leímos, había sido construido en el siglo XIV sobre una antigua fortificación romana, y más tarde ampliado por los condes de Lemos, una familia poderosa que dominó buena parte de Galicia durante la Edad Media.

Fue testigo de rebeliones, refugio durante invasiones y símbolo de poder en tiempos donde el poder no se discutía.

Jorge se rió apenas terminó de leer.

—Mirá, Ekara... Acá dice que uno de los condes se apellidaba igual que tu bisabuelo. ¡Capaz que tengo derecho a una torre, por lo menos!

—¡Claro! —le respondí con una sonrisa burlona—. Y yo debo ser la heredera legítima de los hórreos. Jorge, ese apellido lo deben tener medio millón de personas en España...

—No importa —dijo, guiñándome un ojo—. Igual voy a preguntar si me corresponde algo. Por ahí me dan las llaves del castillo.

José, que había ido directo a la entrada como si fuera a una feria, nos llamó con su vozarrón.

—¿*AbáDerrá*, Áspero! ¡Dejen de mirar cartelitos que acá hay una catapulta en miniatura! ¡Una catapulta! No se vayan a subir a ver si se rompe.

Nos acercamos, riendo. En efecto, una reproducción pequeña de catapulta decoraba la entrada ¿Será Real? Los niños que pasaban se sacaban fotos, y Jorge, como uno más, ya estaba en posición, posando con expresión de guerra medieval.

—No sé de yoga —dijo mientras estiraba los brazos como si invocara una tormenta—, pero esto sí que es energía vital! Parecía descansar por la subida nuestro amigo.

Pagamos la entrada y entramos. El

interior del castillo estaba bien conservado, con pasillos de piedra que parecían susurrar antiguos secretos. Torres, almenas, salas con elementos y retratos antiguos. El aire olía a historia y lo raro es que no olía a humedad, a siglos de viento atrapados entre esas piedras.

Mientras recorríamos, Jorge se detenía a leer con calma cada explicación. Siempre encontraba un símbolo o una enseñanza. Yo también lo sentía así: las paredes hablaban. Cada roca encajada ahí con paciencia, cada paso sobre ese suelo antiguo, era una forma de meditación activa. Para quienes practicamos Ayur Yoga Vital, cada experiencia es una oportunidad de sintonizar con la conciencia profunda del ser. Y ahí, en ese castillo, sentía que no solo caminábamos la historia, sino también una parte olvidada de nosotros mismos.

José Manuel, en cambio, iba más despacio, pero eso no le quitaba que fuera de sala en sala con el entusiasmo de un niño en parque de diversiones.

—¡Miren esto! ¡Unas lanzas! ¿Se imaginan salir a buscar comida con eso? Aunque si me las dan ahora, ¡me bajo un jabalí en dos minutos!

—O un pulpo —dijo Jorge, sin perder el ritmo.

—¡Exacto! —respondió José—. Aunque para el pulpo prefiero el tenedor y una buena cerveza, no les voy a mentir.

Nos detuvimos en un balcón que daba al valle. La vista era tan amplia que el silencio se volvió protagonista. El horizonte parecía invitar a algo más allá

de lo visible.

Respiré profundo. El aire fresco de montaña entró por mis fosas nasales y me llenó hasta el pecho. En Ayur Yoga Vital, hay un momento en que uno no necesita más que eso: presencia. Aire, paisaje, cuerpo. Espíritu despierto.

Jorge me tomó la mano.

—¿Sabés? Todo esto me hace pensar que vinimos a buscar algo sin saber qué era. Y quizás no hay que encontrar nada. Solo dejar que nos encuentre.

Asentí. A veces los caminos nos llaman, no para llevarnos a un lugar, sino para hacernos recordar quiénes somos cuando nadie nos mira. Cuando solo queda la piedra, el cielo y la respiración.

Avanzamos por un pasillo estrecho que desembocaba en una gran puerta de madera con herrajes oxidados. En el dintel, tallada en piedra, una inscripción nos detuvo: "1560". Me quedé unos segundos observando las cifras, como si pudieran abrirse y contarme lo que habían visto. Jorge acarició con los dedos la fecha, casi con reverencia.

—Pensé en eso, *Eikona*... mientras algunos apenas entendían qué era América, aquí ya tallaban portones como este.

José Manuel, que venía detrás, se detuvo resoplando, y aprovechó para posar teatralmente frente a la puerta.

—¡Una selfie histórica, *AbhiDev!* ¡Con ustedes!

Adentro, el ambiente era distinto. Amplio. Silencioso. Un patio central de

piedra y, alrededor, estancias con techos altos. En una de las salas vimos escudos, manuscritos protegidos tras vitrinas, y la insignia de la Casa de Lemos tallada en relieve sobre la piedra: un emblema con una torre y un lobo rampante. El símbolo parecía vigilar desde el pasado, como si quisiera recordar su poder incluso entre turistas y guías escolares.

—¿Lo ves, Jorge? Capaz si sos descendiente directo —le dije, señalando la insignia—. Tenés ese aire de noble rural despistado.

—¿Y vos qué serías? —me dijo sonriendo—. ¿La condesa de las *asanas*?

Nos reímos bajo los muros altos, mientras José Manuel se alejaba, fascinado imaginando el castillo en sus tiempos de esplendor.

Subimos por una escalera angosta, de piedra gastada en el centro por siglos de pasos. En el piso superior, la sorpresa fue inmediata: el suelo aún conservaba las antiguas tablas de madera de castaño. Y no era cualquier madera. Estaban bellamente talladas, con motivos que parecían hojas, espirales, incluso símbolos solares. Caminar sobre esa superficie era como hacerlo sobre una página escrita con otro alfabeto, uno que hablaba en silencio al cuerpo.

—Sentí esto —me dijo Jorge—. Cada paso es como un *awdha*, una postura del pie, una ofrenda.

Asentí. En Ayur Yoga Vital decimos que el cuerpo reconoce lo sagrado cuando el alma está despierta. Y ahí, entre esos tallados de castaño, algo en mí se alineaba. Tal vez eran los años de historia contenidos en esa madera. Tal vez era el lugar, o la manera en que la

luz entraba por las ventanas angostas y formaba figuras que danzaban sobre el suelo. Todo parecía conjurado para recordar que incluso lo antiguo sigue vivo cuando se le honra con presencia.

José, mientras tanto, ya había abierto otra puerta y se asomaba a lo que parecía una vieja cocina o despensa medieval.

—¡Miren esto! —nos llamó—. Este lugar es una mezcla de Game of Thrones y los asados de mi abuelo.

Nos unimos a él. En las paredes colgaban viejos utensilios de hierro, algunos imposibles de identificar. José ya imaginaba qué carne se podría haber cocinado ahí.

—¿Se imaginan una buena costilla gallega en ese fogón? ¡Eso es historia viva! ¡Eso es alquimia, *AbhiDev!*

—Vos hacés alquimia con la cerveza, José —le dije—. Pero cada uno tiene su camino.

—Exactamente —respondió—. Ustedes con sus respiraciones y esas cosas, y yo con mi estómago y mi memoria gustativa. Todos buscamos algo, ¿no?

Y tenía razón. Aunque distintos en forma, compartíamos un mismo fondo: el deseo de conectar. De pertenecer. De recordar lo esencial, ya sea a través de una postura yóguica o una bebida compartida.

Seguimos recorrimos los rincones del castillo en silencio, con esa mezcla de contemplación y gratitud.

Nos dirigimos ahora hacia la torre del reloj, una estructura que se alzaba

robusta y orgullosa, como si aún marcara el tiempo para los que saben escuchar más allá de las horas. Allí, tallada con elegancia en la piedra, encontramos una forma que detuvo mi aliento: la Tau. Una cruz griega, símbolo ancestral que evocaba no solo a la Orden de San Antonio, protectora de los enfermos, sino también —como leímos en un libro junto a la entrada de la bodega— a los Caballeros de la Orden de San Juan de Jerusalén.

Jorge, como si reconociera en ella algo más allá de lo visible, se detuvo a contemplarla en silencio.

—Mirá esa cruz, *Ekara*... No es solo una cruz —me dijo—. Es como un *mantra* de piedra. Es el "yo soy" fijado en la materia.

Yo asentí despacio. La "T" también está en la respiración. En el camino yóguico, *Haw-Sa* —soy eso— es un *mantra* natural que fluye con la respiración: *Haw* al inhalar, *Sa* al exhalar. Lo respiramos sin pensarlo, desde el nacimiento hasta la muerte. Y ahí estaba, esa Tau esculpada en la piedra, como una exhalación congelada en el tiempo. Me sentí dentro de un templo invisible, sostenido por siglos de intención.

—¿Sabés lo que dicen algunos sobre San Juan de la Cruz? —murmuré—. Que en su poesía mística, en esa unión con lo divino, estaba el mismo canto que hacemos al meditar. El Yo soy. El "soy en Él". El aliento como vía hacia el alma.

—Entonces este castillo es también un *ashram* —dijo Jorge—. Uno escondido entre los siglos.

José Manuel llegó en ese momento, justo cuando estábamos frente a la bodega. Nos miró con expresión confundida al vernos tan quietos.

—¿Qué hacen? ¿Meditando con la puerta?

—Es una puerta especial —le dije—. Mirá la cruz. Es una Tau, un símbolo que usaban los sanadores.

—¡Ah! Ahora entiendo —dijo divertido—. ¡La bodega sana, seguro! Debe estar llena de vino gallego.

Nos hizo reír. Y sin embargo, algo profundo vibraba también en sus bromas. Esa bodega, con su arco de piedra y símbolos grabados, parecía guardar no solo barricas, sino memorias. En la base de uno de los tres cubos del castillo —esas torres defensivas que se elevaban como guardianes del tiempo— se repetía el mismo símbolo: una Tau casi oculta por el musgo. Otra señal, otro eco.

Y entonces, como si el castillo respondiera a nuestra atención, una persona se nos acercó. Había estado observando nuestra curiosidad.

—¿Han oído hablar de la Dama del Reloj? —nos preguntó.

José se adelantó, interesado. —¿Dama del Reloj? ¿Es una historia de amor, de guerra o de vino?

—Una leyenda —respondió ella con media sonrisa—. Se dice que en noches de niebla, algunos han visto a una mujer vestida de blanco en la torre del reloj. No camina... flota. Y repite las palabras "non chegaches", como si esperara a alguien que nunca volvió.

—¿Y quién era? —pregunté, como si el aire se volviera más frío de lo que estaba.

—Dicen que fue prometida de un caballero de la Orden de San Juan. Él partió en cruzada, pero jamás regresó. Ella sabía cada noche a mirar el valle, esperando ver su silueta entre la bruma. Murió esperando. Y su alma... no quiso irse.

Jorge me miró. No hacía falta decir nada. En esa historia vibraba también lo que algunas personas en ese lugar creen como si el cuento dijera que están esperando algo que se ha perdido. Esa figura blanca, suspendida entre mundos, era también una metáfora de lo que pasa cuando no nos encontramos con nosotros mismos.

—*Ekara* —me dijo en voz baja—, ¿Quiénes no habrán vuelto aún de su cruzada interior?

—Por eso el cuerpo necesita mantenerse en el presente —le respondí—. Para que su espíritu no quede solo en la torre.

Porque en Ayur Yoga vital no siempre se practica con una esterilla o mat. A veces se camina. A veces se contempla. A veces se respira frente a una cruz antigua. Y a veces, simplemente, se escucha una historia de amor truncado y se siente en el pecho el eco de una espera que también puede ser nuestra.

Al salir del ala antigua de la torre, descendimos por una galería lateral que desembocaba en una sala anexa, al parecer usada antiguamente como espacio de almacenamiento o exposición. La luz era tenue, pero en el centro, iluminado por un tragaluz alto,

un objeto capturó nuestra atención de inmediato.

—¿Pero mirá eso! —dije, sorprendida.

En una especie de vitrina baja, con cristal, descansaba una figura de tamaño humano: un muñeco grande, casi grotesco en sus proporciones, vestido con ropas tradicionales y un rostro pintado con expresión ambigua, entre severa y burlona. A su lado, una pequeña placa explicativa apenas visible por el polvo de los años.

—¿Quién será este? —preguntó Jorge, acercándose con la cautela de quien se sabe frente a algo más simbólico que decorativo.

José Manuel lo rodeó como inspeccionando un trofeo de caza.

—*Aldi Deri*, ¿será San Muñecón? Mirá qué pinta... parece salido de una fiesta popular o de una película gallega de terror.

Leímos en voz alta la inscripción tallada: "Figura ritual asociada a antiguos cultos de protección agrícola y doméstica. Usada durante siglos en hórreos y procesiones locales. Su rostro cambia según la intención de quien lo mira."

—Es como un espejo —dije—. Refleja al observador. Lo que veamos en él... habla más de nosotros que del muñeco en sí.

La figura tenía una fuerza magnética, una mezcla de lo sagrado y lo pagano. Me recordó los relatos que nos contaron en el pueblo, sobre cómo estas representaciones eran parte de las festividades dedicadas a la Virgen de los

Remedios, patrona de la comarca.

—Dicen que esta virgen no solo sanaba los cuerpos, sino también los campos y los animales —le conté a Jorge—. La traían en procesión desde lo alto, con danzas y cantos, y a veces con estos muñecos como protectores de los caminos.

—Interesante... —dijo él—. En Ayur Yoga Vital también reconocemos que la salud no es solo del cuerpo. Es del entorno, del espacio, de lo invisible que nos rodea. Este muñeco... ¿no podría ser como un yantra rural? Un símbolo que concentra intención, protección y fuerza vital.

—Un guardián del prana —asenti—. En forma de madera, trapo y pintura. José, sin embargo, no perdía su espíritu práctico.

—Yo creo que es un espantapájaros con complejo de santo. Pero hay que reconocer que tiene su onda. Seguro espantaba más que a los cuervos... con esa cara.

Nos reímos, pero el clima tenía algo de denso, de misterio vivo. En un rincón de la misma sala, vimos lo que parecía una maqueta de un hórreo, ese tipo de granero elevado tan típico de Galicia. Estaba hecho con precisión artesanal, y tenía una pequeña figura similar al muñeco en su interior.

—Mirá —le señalé a Jorge—. Ahí está otra vez. Lo ponían dentro del hórreo. Como si cuidara la cosecha.

—Es simbólico —reflexionó él—. El alimento protegido por lo invisible. Por lo que no se ve, pero se intuye. Como la energía que fluye cuando respiramos

bien. Cuando la conciencia se alinea con la acción.

Recordé entonces algo que leímos por ahí del pueblo: "Quien honra la semilla, honra el misterio." Tal vez ese muñeco, lejos de ser una rareza, era un recordatorio de que la vida no se sostiene solo con lo visible. Que en lo ancestral hay una sabiduría que aún late.

—¿Y sabés qué, *Ganesha*? —le dije a Jorge, usando su nombre espiritual—. Este muñeco me recuerda que la práctica no siempre tiene que ser seria o solemne. A veces lo sagrado también tiene cara de broma. A veces lo divino te guiña un ojo desde un rincón del castillo.

—Totalmente, *Ekara* —me respondió sonriendo—. A veces el mayor acto en Ayur Yoga Vital es no tomarse a uno mismo tan en serio.

Y así seguimos recorriendo aquel rincón del castillo, con el muñeco en el recuerdo, la Virgen de los Remedios en el corazón y la certeza de que todo lugar tiene su símbolo, su guardián, su resonancia. La espiritualidad, después de todo, no está separada del mundo. Está dentro de él. En los castillos y en los campos. En los pasos que damos y en los silencios que honramos.

Porque, como decimos en nuestra práctica, el cuerpo es templo, pero la mirada lo consagra.

Y esa tarde, entre piedra, historia y muñecos de madera, todo parecía consagrado.

Mientras salíamos de la sala del muñeco, tomamos un pequeño pasillo que bordeaba los antiguos muros

exteriores. La piedra, vieja y rugosa, estaba cubierta por plantas que parecían haber elegido con sabiduría ancestral cada rendija y fisura para florecer. Allí donde el tiempo había abierto espacio, la vida lo había ocupado con delicadeza.

Las campanillas azules colgaban como lámparas suaves entre las grietas, y pequeñas flores blancas, que no supimos nombrar, crecían en racimos junto a helechos que parecían moverse apenas con el aire. En algunas partes, la pared parecía más un jardín vertical que una fortificación. Las raíces finas se deslizaban por la piedra como hilos de memoria.

—Mirá eso —dije en voz baja, casi para mí misma—. Hasta el muro respira. Jorge se detuvo y posó una mano en la piedra cubierta de musgo. Cerró los ojos un instante. Sus dedos parecían leer algo que yo no veía.

—Es que todo lo que está vivo pulsa —me dijo—. Aunque sea lento. Aunque no haga ruido.

José Manuel, que venía detrás mascando algo, me olvidé de preguntarle que era—, nos alcanzó y se apoyó también en la pared.

—Ah, sí... "cuidado"... no vayas a tocar las floritas que ya veo que te caes, *Ahh! Devi*. —dijo, guiñándome un ojo—. Yo por las dudas no me acercaría tanto.

—Vos reite, *Aspero* —le respondió a Jorge con una media sonrisa—. Pero este lugar tiene sabiduría acumulada. No es casual que los romanos hayan elegido este punto exacto.

Y era cierto. Lo habíamos leído en un

pequeño libro del pueblo: aquel castillo no solo se alzaba como fortaleza medieval, sino que antes había sido un campamento romano, estratégicamente colocado para vigilar el cruce de dos grandes calzadas: la Via XVIII, que unía Bracara Augusta (hoy Braga, en Portugal) con Asturica Augusta (la actual Astorga), y otra que venía desde Aquae Flaviae (Chaves) y llegaba a Lucus Augusti (Lugo). Todas esas rutas pasaban, como venas, por este punto exacto.

—¿Te imaginás, *Ganesha*? —le dije—. Hace más de dos mil años, ya pasaban por aquí ejércitos, comerciantes, caminantes, curanderos... este lugar era como un marma geográfico. Un punto de cruce de energía, de tránsito.

—Y probablemente mucho antes también —agregó Jorge—. Hay registros de dos necrópolis megalíticas en la zona. Eso significa que hubo presencia humana aquí hace más de 4.500 años. Quizá había una aldea prerromana. Quizá un santuario de piedra. ¿Qué vieron ellos, que decidieron quedarse?

Me detuve frente a una abertura en el muro. Desde allí, la vista se desplegaba sin interrupciones hacia las colinas gallegas, verdes y suaves como olas dormidas.

—Capaz eligieron este lugar por eso —susurré—. Porque desde acá se ve el todo. Porque el que mira desde la cima no solo protege... también contempla.

Jorge se apoyó en el borde de piedra, sacó su teléfono y apuntó hacia el valle.

—Vení, *Ekara* —me dijo con esa voz serena que usa cuando no quiere que el tiempo nos empuje—. Vamos a hacer

una foto acá. Para recordar no solo lo que vimos, sino lo que sentimos.

Nos pusimos juntos frente a la abertura. Él apoyó mi mano en mi espalda. Yo sostenía el teléfono con el brazo extendido. No posamos. Solo estuvimos. El aire nos abrazaba, las flores nos enmarcaban y el cielo parecía decirnos: "guarden esto, que no se repite igual nunca más".

—¿Les saco una yo? —ofreció José, acercándose—. Pero nada de *asanas* raras, ¿eh? Una foto normal. Sin flotar.

Nos reímos. Y él, con inesperada sensibilidad, capturó la imagen justo cuando el viento se detuvo y Jorge entrecerraba los ojos, como intentando recordar algo que aún no había pasado.

Después, Jorge se quedó un momento más, apoyado en la piedra. Miraba hacia el otro lado del muro, en silencio.

—¿Qué hay allá? —le pregunté.

—Nada... o todo —respondió—. El horizonte. El pasado. Lo que nos trajo hasta acá.

—¿Y qué ves vos?

—Veo una ruta... pero no de piedra. Una ruta interior. Como por este lugar se enlazará las vidas de muchas personas.

Me acerqué y me apoyé a su lado. Y juntos, sin hablar, dejamos que el paisaje entrara por la mirada. Porque en Ayur Yoga Vital, también se practica así: cuando uno se deja atravesar por el momento. Cuando no se necesita hacer, sino ser.

El castillo nos envolvía, las flores decoraban la piedra como si supieran que hasta las fortalezas necesitan belleza. Y el viento, como un antiguo mensajero, nos recordaba que todo lo que permanece... alguna vez fue transitorio.

Y así seguimos, en lo alto. Respirando historia. Practicando presencia.

Caminamos un poco más bordeando los últimos tramos de muralla. La piedra estaba tibia por el sol de la tarde y el silencio era espeso, casi palpable. José Manuel caminaba algo más atrás, entretenido con el paisaje de todo lo que se movía —y de lo que no también—. Nosotros, en cambio, íbamos más lentos, casi como si estuviéramos haciendo una meditación en movimiento. Cada paso era consciente. Cada pausa, elegida.

Pasamos junto a lo que parecía ser un antiguo pozo de agua. Todavía estaba en pie, con una estructura de piedra circular y musgo cubriendo sus bordes como si quisiera protegerlo del olvido. Me incliné apenas y asomé la cabeza.

—Debe haber sido una fuente vital para quienes vivieron aquí —dije, casi en un murmullo.

Jorge asintió y pasó la mano por el brocal con suavidad, como saludando a un viejo amigo.

—El agua guarda memorias —comentó—. Lo dice también la ciencia ahora, pero ya lo sabían los sabios *Rishis*. Y en los *vedas*, el agua representa *Jama*, la energía del equilibrio, del frescor, de la nutrición. Este pozo... todavía nutre, aunque sea con su silencio.

Nos alejamos un poco, casi listos para salir de esa zona, cuando algo me llamó la atención. Una arcada tipo cueva pequeña, apenas iluminada, se abría entre dos muros medio ocultos por la vegetación. No figuraba en los carteles de recorrido ni parecía formar parte del camino turístico habitual.

—¿Vamos a ver eso? —le dije a Jorge, sintiendo esa mezcla de intuición y curiosidad que a veces guía nuestros pasos mejor que cualquier mapa.

—¿Otra vez te vas a meter donde no te llaman, *AbhiDev*? —ironizó José Manuel desde atrás—. Mirá que después no me pidan que los saque en andas.

Le respondí con una risa ligera, pero ya estaba medio cuerpo adentro. La arcada era estrecha, con el techo abovedado y una inclinación descendente imperceptible. El aire allí olía a humedad antigua y piedra mojada. Jorge me siguió sin decir nada, aunque su presencia era como una respuesta silenciosa.

—¿Será uno de los pasadizos que decían comunicaban el castillo con el río? —susurré, como si levantar la voz fuera una profanación.

Él asintió, tocando la pared.

—Probablemente. Muchos castillos tenían salidas secretas hacia el agua. Por escape o por abastecimiento. Lugares por donde lo visible se enlazaba con lo subterráneo. Como en la práctica: lo sutil sosteniendo lo externo.

Imaginé a soldados cruzando en penumbra, a monjes llevando agua escondidos, a campesinos entrando sigilosos con sacos de trigo. Esa arcada,

húmeda y casi olvidada, era una arteria de la historia que aún latía bajo nuestros pies.

Volvimos a subir a lo alto del castillo, que se abría entre escaleras y pequeños pasillos, había pequeñas aberturas al exterior, más bien una rendija, para las armas. Me acerqué. Y entonces, el paisaje se desplegó como un *mandala* vivo.

Allí abajo, en un valle que parecía dibujado por manos generosas, se extendían las huertas verdes, los hilos de agua de los canales, y el río, serpenteando entre puentes de piedra y molinos de agua que aún respiraban en sus aspas detenidas. Los castaños florecían como racimos de historias y las arboledas se abrazaban unas a otras en distintos tonos de verde.

Más lejos, como un telón sagrado, los viñedos subían por las laderas y entre ellos se insinuaban las casas de granito del pueblo, con sus tejados rojos y sus ventanas mínimas. Y, en el horizonte, elevándose como pensamientos de tierra, estaba la sierra de San Mamede, la Cabeza Grande, el Alto de Cerdeira, la Cabeza da Meda y, aún más lejos, los relieves suaves que ya pertenecían a la provincia de Lugo.

Me quedé sin palabras.

—¿Lo ves? —dijo Jorge a mi lado, como si leyera mi mente—. Este lugar tiene visión. No solo mira, abarca. Como el ojo del testigo interno.

—Y guarda —agregué—. Guarda todo: los pasos, los cultivos, los silencios. Todo quedó registrado acá. En la piedra. En el agua. En las raíces.

Él me tomó de la mano y respiramos juntos. En Ayur Yoga Vital, la mirada también es un acto meditativo. No se trata solo de ver, sino de dejar que lo visto nos transforme. Como cuando uno observa una flor hasta que la flor desaparece... y queda solo el perfume de la presencia.

En ese rincón, olvidado y abierto al mundo, el castillo nos revelaba su alma. No como una ruina, sino como un organismo aún vivo, lleno de canales, memoria y conciencia.

—*Ekam* —me dijo Jorge—, este lugar no fue elegido por azar. Los antiguos sabían lo que hacían. Tal vez no hablaban de praña, pero lo sentían. Tal vez no hacían asanas, pero honraban el suelo al arar. Este lugar... es un punto de energía. Un centro. Un nodo.

—Un *marma* del paisaje —susurré. Nos quedamos allí un momento más, sabiendo que no se trataba de aprender algo, sino de recordar. Y que ese recordar, a veces, solo se activa en la quietud.

Después, con calma, emprendimos el camino hacia la salida...

La sala misteriosa del castillo

Ya estábamos por dejar el castillo. Habíamos recorrido sus murallas, sus rincones escondidos, escuchado el silencio de sus piedras y contemplado desde lo alto un paisaje que parecía tener alma propia. Pero entonces algo llamó mi atención. Una galería discreta, casi escondida, que se abría hacia el interior en un ángulo poco transitado.

—Voy a ver qué hay ahí —dije, más por impulso que por decisión.

—¿Otra vez, *AdhiDevi*? —bufó José Manuel—. Mirá que uno viene a pasear, no a explorar catacumbas. Yo me quedo acá arriba con Aspero. Que después a vos te gusta meterte en cada agujero...

Me reí bajito mientras avanzaba. Jorge me miró con esa mezcla de ternura y resignación que le conozco bien. Se asomó, vio las escaleras estrechas que bajaban hacia una gran sala y me dejó ir.

—Te espero acá. Pero no tardes —me dijo—. Sentí que este lugar guarda algo que no quiere ser invadido.

Asentí en silencio y bajé. Cada peldaño parecía llevarme no solo a un nivel más bajo del castillo, sino a otro tiempo. El aire cambió, más denso y frío, cargado de una calma que no era abandono, sino preservación. Como si el lugar hubiera sido puesto allí no para ser olvidado, sino para ser encontrado en el momento justo.

Y entonces, observé el lugar.

Una gran sala, rectangular, de techos altos y vigas de madera envejecida. La luz entraba por una rendija en lo alto, polvorienta y dorada, como un hilo delgado entre el pasado y el presente. A un lado, sobre la pared, colgado como

una obra de arte, un serrucho de mano inmenso, de esos que usaban entre dos personas para cortar troncos gruesos. Su hoja estaba oxidada, pero su presencia imponía respeto. Justo al lado, una hoz curva, antigua, con el mango desgastado por años de cosechas, descansaba sobre la piedra como una luna dormida.

Más allá, sobre mesas bajas de exhibición, había vasijas de barro de formas suaves, algunas con símbolos grabados a mano. Me detuve ante una que tenía un dibujo espiralado, similar al que habíamos visto en un templo de la India. ¿Cómo podía repetirse un símbolo tan antiguo y tan universal en culturas tan distintas?

—Los gestos del alma son parecidos, aunque hablen distinto —murmuré.

Había también cuernos tallados, usados tal vez como recipientes o instrumentos, y vitrinas llenas de objetos del campo: herraduras, pesas, herramientas de labranza, pequeñas piezas de madera con mecanismos que no supe reconocer. Parecían salidos de un mundo donde el tiempo tenía otro ritmo. Un telar enorme dominaba un rincón de la sala, con hilos aún tensos como si esperara a su tejedor. A su lado, una máquina de hilar, robusta y paciente, parecía aún girar en el recuerdo de las manos que la habían accionado.

Me acerqué al telar y apoyé los dedos en la madera. Cerré los ojos un instante. Como en una práctica de Ayur Yoga Vital, sentí que allí también se tejía la vida, hilo por hilo. La mente, el cuerpo, el alma... la tierra, el agua, el trabajo. Todo enredado como en una red invisible.

Me acerqué al telar y apoyé los dedos en la madera. Cerré los ojos un instante. Como en una práctica de Ayur Yoga Vital, sentí que allí también se tejía la vida, hilo por hilo. La mente, el cuerpo, el alma... la tierra, el agua, el trabajo. Todo enredado como en una red invisible.

Me quedé un rato más, sola con esos objetos que parecían tener más memoria que los libros. Y entonces entendí: esa sala no era solo una colección de antigüedades. Era un templo de lo cotidiano. Una ofrenda al trabajo hecho con conciencia. Porque lo sagrado no está solo en lo elevado. Está también en la tierra arada, en la lana hilada, en el pan horneado con manos sabias.

Subí de nuevo, con una sensación de respeto profundo. Jorge me recibió en silencio, con los ojos atentos.

—¿Y? —preguntó finalmente.

—Vi cosas... pero no solo eso. Sentí el peso de los días pasados. Como si todo eso siguiera viviendo allí abajo, en quietud.

José Manuel nos esperaba ya junto a la salida, apoyado contra una piedra, mirando al cielo como si esperara a que el sol le diera permiso para seguir.

—¿Terminaste tu excursión, *AdhiDevi*? —dijo, sonriendo sin ironía—. Porque me están entrando ganas de un bocadillo.

—Bueno, luego vamos por el, pero antes tenemos que ir al cementerio —le dije—. Que nos comentaron que fuéramos a visitarlo.

—Bueno, mientras no tenga que

entrar —respondió.

Y entonces salimos del castillo. El sol brillaba más abajo, sobre las piedras del camino. Habíamos recorrido muros, pasadizos, vistas y memorias. Pero lo más valioso no fue lo que vimos... sino lo que nos vio a nosotros.

Porque en Ayur Yoga Vital también se enseña eso: a dejarse mirar por los lugares. A no solo estar, sino ser en presencia. Y allí, en lo alto de esa fortaleza gallega, la historia nos había abrazado como una madre que nunca olvida.

Y ahora, tocaba seguir. Porque el viaje —como la práctica— siempre continúa.

Ecología de piedras y memoria

Afuera, el sol seguía alto pero más suave, como si también él estuviera bajando el ritmo, acompasando su luz al pulso del lugar. Nos dirigimos hacia la puerta por donde habíamos entrado, y Jorge —como un niño en un museo de aventuras— se desvió un momento hacia la catapulta.

—¡Mira esto! —exclamó con una

sonrisa luminosa, tocando una palanca oxidada—. ¿Te imaginás el poder que tenían estos artefactos?

—Sí —respondí con suavidad—. Pero también el karma que arrastraban con cada piedra lanzada...

El se quedó pensativo, bajando la mano lentamente.

—Lo cierto es que... el fuego que lanza también quema por dentro, ¿no? José Manuel, desde más atrás, solo alcanzó a comentar:

—Aspero filosofando con una catapulta. Ahora si lo vi todo. Déjala ahí, a ver si la rompes.

Seguimos subiendo por un sendero corto, entre las casas de piedra y rosales que brotaban de las mismas, como si fueran rosas salvajes, hasta que llegamos a un punto aún más alto: allí, el cementerio antiguo reposaba como si flotara sobre las nubes. Las cruces, gastadas por el tiempo, emergían de la tierra como raíces que no quisieron rendirse. Y en el centro, rodeada por ese anillo de silencio y piedra, la vieja iglesia parroquial.

—Ah, no. Hasta acá llego yo —dijo José Manuel, deteniéndose en una banca de madera frente a la entrada del cementerio—. A mí no me metan en camposantos. Vayan ustedes, yo los espero acá, en cuerpo presente... y alma distante.

Nos acercamos a la puerta de la iglesia. Cerrada.

—Es la parroquial de Santa Isabel y San Sebastián —le comenté a Jorge, leyendo un pequeño apunte—. Siglo

leyendo un pequeño apunte—. Siglo XVI. Dicen que la gente de aquí tenía una fuerte devoción por la Virgen de los Remedios. Pero con el tiempo... la vida fue corriendo hacia otros lados.

—Como el agua que deja una fuente y encuentra un nuevo cauce —dijo Jorge, tocando con respeto el picaporte sin intentar forzarlo—. Y el culto, como la energía, también se desplaza.

—Por eso ahora todo está en el santuario cerca de la plaza. Esta iglesia quedó solitaria, como un viejo sabio al que pocos consultan ya.

Me apoyé en el muro lateral y sentí el frío de la piedra.

—Aun así, hay algo que persiste. Como una llama interna.

—Lo sagrado no desaparece —me dijo Jorge—. Solo cambia de lugar.

Volvimos hacia el camino que descendía al pueblo. Pasamos de nuevo frente al castillo, ahora a nuestra espalda, como un testigo que ya había dicho todo lo que tenía que decir. Al llegar a la hostería, entramos por el bar, esperando tal vez cruzarnos con alguna de las personas mayores del lugar, alguien que pudiera saber algo de mi familia. Pero solo estaba la chica joven, detrás del mostrador, que nos saludó con una sonrisa rápida, sin detenerse.

—¿No están los señores de antes? —pregunté.

—No, hoy no vinieron —respondió mientras limpiaba una bandeja—. Tal vez mañana.

Intercambiamos miradas con Jorge.

—Bueno... vamos a ver si el cura sabe algo —dije. Tal vez en la iglesia del centro pueda encontrar alguna pista.

José Manuel, al escuchar "iglesia", puso cara de resignación teatral.

—¿Otra iglesia? ¿Vamos de peregrinación, entonces?

—No es devoción. Es búsqueda —le respondí, sin perder el humor—. Además, ¿quién sabe? Capaz encontramos algo más interesante que una parrillada.

—Difícil, *Aldi Deri*, pero te acompaño.

Mientras caminábamos por las calles estrechas del pueblo, José Manuel me preguntó:

—¿Y cómo se llamaba tu bisabuelo?

—José. José Antonio Fernández Rodríguez. Pero no sé si vivió exactamente aquí o en alguna aldea cercana. Mi madre me dio el nombre de una mujer que podría ser pariente, pero no está segura si era de este pueblo o de otro. Todo está medio entre sombras.

—Bueno, al menos tenés una semilla —dijo Jorge—. El árbol puede estar cerca.

—Sí. En Ayur Yoga Vital decimos que el cuerpo guarda memorias, pero también lo hace la tierra. Y si mi linaje pasó por acá, esta tierra puede recordarlo mejor que yo.

—¿Y cómo hacés para escucharla? —preguntó José Manuel, en tono más serio.

—Primero, hay que callarse por dentro —le contesté—. Después, dejar que los pasos sean como respiraciones. Y esperar.

Él asintió sin ironía esta vez. Tal vez entendía más de lo que decía.

Así, seguimos caminando hacia la iglesia principal del pueblo, con el sol de la tarde dorando las fachadas y el tiempo vibrando suave en cada piedra.

En busca de un nombre, una historia, o simplemente un indicio de algo que, tal vez, ya sabía que íbamos a buscarlo.

Porque a veces no somos nosotros los que buscamos... sino los buscados.

Cruces, plazas y biscoas

La plaza Do Prado apareció ante nosotros como un abanico que se abre lentamente. Triangular, amplia y luminosa, parecía abrazar las calles que convergían en ella, tejiendo una red de movimiento y encuentro. A diferencia de las plazas cuadradas a las que estábamos acostumbrados en nuestra ciudad, esta tenía un aire dinámico, casi danzante, como si las esquinas no quisieran cerrarse del todo. A su alrededor, pequeños comercios mantenían viva la cotidianidad: una panadería con olor a masa recién

horneada, un kiosco antiguo con revistas dobladas como abanicos, un par de bares con mesas al sol y conversaciones que flotaban en el aire.

—Esto es lo que yo llamo "la excelencia del casto" —comentó José Manuel, soltando su habitual juego de palabras.

—¿Querrás decir "el corazón del casco"? —le dije entre risas.

—Eso también. Pero me entendieron.

Nos detuvimos un momento a observar. Era un espacio articulador, como lo llaman los urbanistas, sí, pero más que eso: era un lugar con alma. Un punto de convergencia donde se cruzaban historias, silencios y pasos.

José Manuel aprovechó para darnos su enésima clase de tránsito peatonal europeo.

—A ver, *Abbi Devi*, Aspero... ¿ustedes se creen que están en Argentina? ¡Acá no se cruza por donde uno quiere! ¡Se cruza por la cebra! Los autos paran. ¡Así de fácil!

—Sí, sí, pero en nuestra ciudad si hacés eso seguro terminás en el hospital —le retrucó Jorge, con esa calma de sabio que todo lo escucha pero nada se traga.

Cada vez que llegábamos a una esquina, el mismo ritual: nosotros mirando a ambos lados, listos para ceder el paso, y José Manuel protestando, señalando las rayas blancas del suelo como si fueran el Santo Grial de la civilización.

—En este país, cruzás donde debés o

te miran como si fueras un jabali suelto —decía.

Yo, simplemente sonreía. No me molestaba repetir el patrón. Después de todo, el viaje también es eso: descubrir los detalles que nos hacen distintos, y aprender a reírnos en el proceso.

Entonces recordé la recomendación de la chica de la hostería: teníamos que probar una bisca, una especie de torta tradicional de la zona. Nos había sugerido tres lugares, y uno de ellos estaba justo detrás de la iglesia principal. Así que decidimos ir allí.

La iglesia se alzaba con una sobriedad encantadora. Piedra sobre piedra, siglos sobre siglos. Y en la puerta, un pequeño grupo de personas charlaba, como si la fe también pudiera compartirse entre anécdotas y saludos.

José Manuel, en su estilo directo, se acercó a preguntarle:

—Buenas, ¿está el cura? Queremos hablar con él.

Un hombre mayor, con una boina gris y una voz amable, respondió: —Justo salió hace un rato. Yo soy el capellán, pero no llevo mucho tiempo en el pueblo.

Aproveché la oportunidad para consultarle:

—Estoy buscando información sobre mi bisabuelo. Se llamaba José Antonio Fernández Rodríguez. Mi madre mencionó a una mujer que podría haber sido de aquí, pero no estamos seguros...

—Entonces es mejor que hablen con el cura titular. Está en la hostería, lo vi

hace un rato tomando un café.

—Gracias —le dije, y luego de dar un par de pasos hacia adentro, me detuve un momento a mirar el interior de la iglesia. Jorge también se acercó, en silencio.

—¿Sentís eso? —me preguntó.

—Sí. No es solo devoción... es reminiscencia latente.

—Como una exhalación que no termina de irse —agregó.

José Manuel, mientras tanto, ya se había sentado en un banco afuera, mirando el cielo.

—A ver si terminamos hoy con las iglesias. Tengo hambre. ¿Dónde está esa bisca?

Salimos por un costado, y justo frente a la iglesia, un pequeño muro de parca marcaba un atajo hacia la calle empedrada que subía al lugar donde vendían las famosas biscoas.

—Voy por acá —le dije, subiéndome con agilidad al murito.

—*Abbi Devi!* ¡Parecés una cabra! ¡Te vas a romper el cuerpo!

—Tranquilo, que no me voy a caer —le respondí sin mirar atrás. Me parecía una pared demasiado baja como para hacer tanto drama.

Jorge me siguió por el mismo camino, más por complicidad que por necesidad. En Ayur Yoga Vital, uno aprende a escuchar el cuerpo, a confiar en los apoyos. Cada paso es una postura. Cada decisión, una respiración.

Al llegar al lugar de las biscas, una vitrina nos recibió con un despliegue de formas doradas, rectangulares y aromáticas. La señora que atendía nos ofreció probar solo dos variedades ya que se había queda sin las demás. Había la clásica y otra con frutos, aunque con frutos se veía mas tentadora, preferí llevarme la normal, ya que la bisca era un regalo para mi familia, debía aguantar todo el viaje y aún faltaba para terminarlo.

—Esto sí es una revelación —dijo José Manuel—. Que los yoguis compren una bisca, compro esta para compartirla ahora.

Eligiendo otra igual que la que llevamos de regalo.

—Todo camino tiene sus ofrendas —le dije, divertida.

Y mientras caminábamos hacia la plaza, supe que algo en este lugar estaba tocando fibras antiguas. Como si la tierra nos hablara, no solo con piedras y cruces, sino también con recetas y sabores antiguos.

Porque el linaje no siempre se encuentra en los libros parroquiales. A veces se encuentra en una plaza triangular, en una conversación con un capellán, o la compra de un regalo para la familia.

Y la búsqueda, una vez más, continuaba.

Voces detrás de la piedra

Después de la compra, salimos con nuestras biscas protegidas como si fueran reliquias. José Manuel las llevaba con el orgullo de quien transporta un tesoro recién descubierto.

—Esto no se guarda, se come — declaró mientras doblábamos hacia una plataforma más amplia que nació justo donde el ángulo de la plaza se ensanchaba. Varias mesas estaban desparramadas algunas bajo un toldo liviano, y otras a plena tarde pertenecientes a diferentes bares y confiterías. El lugar vibraba de voces, copas tintineando, niños que corrían entre sillas y adultos que buscaban sombra o un poco de vino blanco bien frío, y sobre todo cerveza de Galicia, me llamó la atención como muchos fumaban y tomaban alcohol.

Nos sentamos en una mesa que daba justo al borde de la plataforma. Desde allí, se veía todo: la vida pasaba sin apuro, como si el tiempo en aquel pueblo tuviera la cortesía de detenerse solo un poco.

—¿Y no la compraste para regalo?
—le pregunté a José Manuel, señalando su bisca con una sonrisa cómplice.

—¿Regalo? No, *Adhi Devi*, esto es para la liturgia del ahora. ¡Hoy se comparte!

Rió con fuerza, y José Manuel pidió una cerveza con limón, un clásico de las verbenas veraniegas.

Jorge en cambio, como movido por un resorte del recuerdo, miró al camarero con un brillo en los ojos.

—¿Todavía existe el Bitter KAS?

El mozo sonrió con un leve asentimiento. Al parecer, sí.

—Dame uno. Hace más de treinta años que no pruebo ese sabor. 1992... en Madrid... lo tome en un invierno —dijo Jorge, casi como si hablara con el aire.

Yo, fiel a mi energía en calma, pedí un té de menta. El equilibrio, incluso en la mesa, siempre encuentra su cauce. Cortamos la bisca. Apenas si pudimos con la mitad. Era densa, perfumada, con un dulzor contenido por la costra dorada que la rodeaba.

—Ustedes comen como gorriones —dijo José Manuel, guardando el resto en una servilleta—. La llevamos para el camino. Seguro que más adelante les agarra hambre.

Entre bocados y sorbos, surgieron las historias. Los años noventa, amigos perdidos en alguna ruta, anécdotas de aeropuertos, de autobuses que casi no llegaban. Hablamos de los lugares que aún nos esperaban, de los nombres que resonaban como ecos viejos: Aldana, Sekt, Ginebra...

La conversación nos acompañó de regreso a la bostería. Dejamos las biscas y los libros que había comprado en la librería al lado, donde la chica me había dicho que tal vez, solo tal vez, detrás de

la iglesia vivía una mujer que podría tener alguna conexión con mi historia familiar.

El mensaje de mi madre llegó justo entonces. Decía, escueto: "Insisti. Consultá en una funeraria. Ahí murió alguien".

El tono me hizo seguir insistiendo. Había algo urgente en esas palabras. Decidí seguir el hilo. Caminamos hacia la iglesia, pasando nuevamente por la farmacia. Le consulté al farmacéutico, un hombre de mirada seca pero cordial.

—¿Conoce a una mujer que podría haberse llamado Concepción? Hija de... bueno, no estoy segura. Pero habría muerto hace poco.

Él asintió. Como si la memoria se activara en pequeñas dosis.

—Sí. Murió hace unos meses. Su hija aún vive allí, camino a la iglesia, un poco más arriba. En unos departamentos... No sabría decir cuál. Pero seguramente si golpea, alguien la guie.

Jorge me miró, sabiendo que iría. José Manuel, con cara de resignación dramática, solo dijo:

—A este paso, vamos a necesitar una guía espiritual. ¡Vamos, Aspero! La *Adhi Devi* no se detiene.

Emprendimos la subida. Las piedras del camino brillaban con el sol bajo. Respirábamos hondo, acompañando el paso con la conciencia de quien camina no solo por fuera, sino por dentro.

Llegamos al edificio. Un bloque modesto, sin señales claras. Dos personas charlaban en la entrada. Me

acerqué con cautela.

—Perdón... ¿Saben si aquí vive una mujer llamada Concepción?

Sus ojos se entrecerraron. Una pausa incómoda.

—¿Quién la busca?

No quise decir demasiado. A veces, menos es más.

—Una pariente, quizás —respondí.

Uno de ellos suspiró y apretó un botón del portero eléctrico.

—Concepción... hay una pariente que vino a verte.

En mi mente, una pregunta retumbaba como un tambor suave: ¿Qué se habrán imaginado?

Porque aún no sabía si lo era. Solo tenía el nombre, la intuición... y el impulso de la sangre.

Esperamos. El silencio pesaba. Y, sin embargo, algo nos decía que detrás de esa puerta, la historia seguía escribiéndose.

Un ovillo de nombres y

panes duros

Esperamos un ratito, en ese silencio que no se decide entre el suspense o el tedio. Finalmente, una voz femenina se filtró por el portero:

—Ya bajo...

José Manuel, inquieto como siempre, dijo que prefería esperarnos abajo. Jorge, en su tono siempre calmado, me susurró al oído:

—¿Y qué le vamos a decir si ni nosotros sabemos? Apenas tenemos las actas de tus ancestros, ese árbol genealógico que parece más un arbusto... y la foto esa que tu madre juraba era la casa del bisabuelo. ¿De dónde la habrá sacado?

No tuve tiempo de responderle. La puerta se abrió lentamente, como si aún dudara de nuestra presencia. Asomé la cabeza una mujer delgada, firme, y mayor. Concepción. Nos observó sin decir palabra, evaluándonos desde una distancia emocional que sólo los años vividos otorgan.

Me presenté. Le expliqué que estaba de viaje, buscando las raíces que mi bisabuelo había dejado marcadas en frases sueltas, promesas vagas, y ese mandato de mi madre casi sagrado de visitar la casa del bisabuelo —si es que aún estaba en pie.

Ella pareció vacilar, pero en un gesto inesperado, abrió del todo la puerta y dijo:

—Pasen...

Subimos por una escalera amplia, casi nueva y limpia. Íbamos hablando. Concepción preguntó de dónde veníamos, cómo era la vida en nuestra zona, qué nos traía hasta Castro Caldelas. Nos abrió la puerta de su departamento. Pequeño, cálido, lleno de recuerdos que hablaban de una vida larga, vivida con orden. Se disculpó: estaba cocinando. Fuimos a la cocina y de ahí nos hizo pasar al salón.

El lugar olía a flores y fotos enmarcadas. Charlamos. A veces parecía que sí, que había un primo en común, un nombre que coincidía, un recuerdo borroso. A veces no. Que si era N o M, que si era por parte de padre o madre, que si Pablo vivía en La Carlota, cerca de Río Cuarto...

—Ese debe ser primo lejano... pero primo al fin —dijo Concepción. Era imposible saberlo del todo. Pero había una conexión invisible, más emocional que genealógica.

Concepción, o "Conchita" como se decía con cariño, fue a anotar mi número. Quedamos en encontrarnos al día siguiente para ir al ayuntamiento. Aunque la chica de la librería ya me había advertido que allí poco sabrían decirme.

—El ayuntamiento no ayuda en nada, más vale ir al cementerio o a la parroquia —me había dicho.

Jorge me apuró. José Manuel seguía esperándonos abajo. Nos despedimos prometiendo vernos luego del desayuno. Conchita insistió en invitarnos a almorzar.



—Nos vemos mañana a las 10, cerca de la iglesia —dijo, con ese tono firme y amoroso que usan las mujeres que ya vivieron bastante como para no pedir permiso.

Bajando las escaleras, nos preguntó dónde estábamos hospedados. José Manuel, que parecía salir de las sombras, dijo:

—Yo los llevo, no se preocupe, señora.

Caminamos de vuelta hacia la hostería. Pero claro, José Manuel tenía hambre.

—¿Pero si comimos hace un rato? —le dije.

—Eso fue un bocadillo, mujer. Ahora hay que cenar.

Frente a la plaza, le sugerí alguno de los bares, pero él negó con una risa nasal.

—Eso es para picar. Yo necesito una

comida de verdad.

A pocos metros, encontramos lo que él llamó un "restaurante", pero que para mí era un bar modesto, anclado en otro tiempo. Cinco mesas, una barra, una chica joven atendiendo, y un señor mayor que parecía parte del mobiliario.

—¿Se puede cenar? —preguntó José Manuel.

—Sí, pero solo menú fijo —respondió la chica.

La carta no era amigable con nuestra alimentación. Todo llevaba carne. Jorge preguntó si podían hacernos una omelet. La chica asintió, pero el hombre de la barra se rio:

—¿Tortilla? ¡Si no hay huevos!

—Voy a comprar —dijo ella, quitándose el delantal sin perder el ritmo.

Nos sentamos. Apenas nos dimos cuenta, ya volvía con dos docenas de huevos. La vimos moverse con apuro entre cacerolas y especias. Jorge y yo nos miramos, resignados y agradecidos. Lo que trajo no era una omelet, sino una especia de tortilla de campo de batalla, acompañado de pan.

—No voy a poder con todo esto —le dije a José Manuel.

—¡Un poquito nomás! —me respondió, como si eso lo hiciera más comible.

El pan, como en toda Galicia, era otro asunto. En Castro Caldelas, el pan es de verdad. Duro, con corteza gruesa y alma densa. Es pan de horno a leña, como los

que guardan secretos en su miga. Acompaña todo: desde la empanada gallega rellena de atún o carne, hasta los caldos espesos que huelen a casa.

—Este pan parece sólido: no se rompe fácil, pero quizá esta bueno para una sopa. —dijo Jorge, mientras trataba de sacar un trozo con la mano y se tomaba su bebida sin alcohol con extractos de hierbas naturales.

Reímos. Pagamos. Salimos con la noche ya encima, las calles dormidas y el alma un poco más liviana.

Mañana iríamos al ayuntamiento, luego a Pedro de Burgo. A la casa del bisabuelo, si seguía en pie. Conchita nos esperaba en la iglesia. Y José Manuel, seguramente, con otra historia.

Nos fuimos a dormir. Cerramos los ojos con la certeza de que aún quedaban muchas piedras por levantar, muchas voces por escuchar.

Caminos de viento y memorias en flor

A la mañana siguiente, bajamos a desayunar temprano, como si el alma nos urgiera. El bar de la hostería olía a café reciente y madera vieja. José Manuel ya estaba allí, charlando con la chica de la barra, ya había terminado lo que parecía un café. En una mesa que habían preparado para nosotros, la bica estaba servida en cuadraditos prolijos, junto al pan de campo, mermeladas caseras y una joven sonriente que parecía leer el pensamiento: ni bien llegamos, ya tenía la tetera en marcha para nosotros.

—¿Y eso qué es? —le preguntó Jorge a José Manuel, señalando su taza espesa.

—Cola Cao, hombre... es como Nesquik, pero de aquí. ¡Infancia pura! —respondió con tono solemne, como si acabara de invocar a sus ancestros vascos.

Desayunamos entre risas suaves y sorbos lentos. Afuera, el sol despuntaba como si la primavera aún dudara en entrar del todo. Con esa luz que no abrasa pero revela, cruzamos la plaza en dirección a la iglesia. La chica de la librería salió tras nosotros al vemos pasar.

—¿Encontraron a alguien? —preguntó con ojos genuinos.

—Sí, muchas gracias —le respondi—. Una señora encantadora... Concepción. Dice que podríamos tener un primo lejano. A esta altura, cualquier pariente vale.

Ella sonrió, con esa sonrisa gallega que mezcla cortesía con una pizca de ironía, y nos deseó suerte.

Allí estaba Conchita, puntual como

una campana antigua. Nos saludó como si nos conociéramos de toda la vida. Tenía puesto una campera de color hueso, que ocultaba lo que parecía un buzo de lanilla verde manzana, un bolso simple, y esa mirada de las maestras que saben más de lo que cuentan.

—Vamos al ayuntamiento, aunque ya les digo... no esperen mucho.

Caminamos en fila india hasta ese edificio entre antiguo y remendado, donde las piedras contaban una historia y el Wi-Fi se negaba a empezar otra. Adentro, no había recepción ni cartel alguno. Sólo una mujer subiendo apurada las escaleras. Conchita la interceptó sin miedo.

—Esta chica está buscando datos de su familia, de los que vivieron aquí hace tiempo.

—Aquí no ayudamos con eso —respondió la mujer, sin frenar la marcha.

—Pero tal vez hay fotos antiguas, planos, registros de parcelas —insisti, con voz tranquila, como quien sabe que no tiene que convencer, sólo sembrar duda.

La mujer nos miró como si pidiéramos la luna. Contestó que no, que no había nada, que sólo con actas oficiales. Me agradeció el interés con una frialdad burocrática que ni el viento que entraba por la puerta podía suavizar. Luego, entre dientes, dio una vaga indicación para llegar a San Pedro de Burgo.

—Mejor vámonos —murmuró Conchita—. Aquí la historia la guarda la piedra, no la oficina.

Jorge y José Manuel nos esperaban

afuera, del ayuntamiento, los cuatro caminando hacia el coche como en la búsqueda de descubrir algo nuevo. Subimos. En el asiento del acompañante Jorge, Concepción y yo atrás. El auto arrancó con ese rugido viejo y confiable que tiene todo coche de viajero.

Tomamos la ruta hacia San Pedro de Burgo, pero no tardamos en perdernos. Como quien sigue señales invisibles, terminamos subiendo una montaña, rodeados de molinos cólicos gigantes, blancos y quietos, como vigilantes de otra era.

La vegetación en primavera era una sinfonía. Robles rebrotando, helechos por todas partes, y esa mezcla de verde húmedo y flor silvestre que embriaga sin pedir permiso. Jorge bajó la ventanilla para respirar profundo.

—Esto es *prima* puro —dijo, cerrando los ojos como si inhalara vida.

José Manuel hablaba con Sin, como diciéndole que estábamos perdido y teníamos que dar vuelta.

—¿Qué hacés, José? —le pregunté.

—Registro en donde estamos. Nunca se sabe qué puede pasar, —respondió, más sereno de lo habitual, como si el aire de la montaña le estuviera hablando con poesía.

Volvimos a bajar la montaña y retomamos la ruta correcta. Conchita nos contaba que, según una leyenda de la zona, un antiguo druida celta se aparecía en los molinos cuando el viento soplabá desde el este. Que hablaba con las sombras y que sólo los niños lo podían ver. Jorge sonrió.

—La energía del lugar tiene memoria. Hay *amshants* en la tierra.

—¿San qué? —preguntó José Manuel.

—Impresiones, huellas. Lo que quedó grabado más allá del tiempo —respondí. José Manuel sacudió la cabeza, como quien oye algo entre loco y sabio.

—Ustedes con su yoga siempre le encuentran explicación espiritual a todo. ¡A mí con una buena cerveza ya me alcanza!

Nos reímos todos, incluso Conchita, que confesó que ella tomaba orujo "sólo en las fiestas".

Llegamos a San Pedro de Burgo. El caserío era pequeño, casi detenido en el tiempo. Pocos tejados rojos, muchas paredes de piedra y un silencio espeso. Bajamos del coche. Empezamos a caminar. La búsqueda de la casa del bisabuelo apenas comenzaba. No teníamos certezas, pero sí un par de fotos, una dirección que ya no existía, y esa intuición de que todo estaba en su sitio, aunque nosotros no lo viéramos todavía.

A medida que avanzábamos, sentía que no era sólo un viaje hacia atrás. También era hacia adentro.

El pasado no siempre necesita pruebas. A veces basta el cuerpo, la mirada compartida, el aire que uno respira sabiendo que ahí, alguna vez, alguien con tu sangre también respiró.

La memoria crece como el musgo

Entramos al pueblo de San Pedro de Burgo con una mezcla de emoción y desconcierto. Aparcamos en lo que parecía el centro: una fuente antigua de piedra, sin plaza, sin bancos, sin una tienda abierta. El silencio era tan denso que los pasos sobre la grava parecían gritar.

José Manuel se bajó del coche acomodándose la ropa, aunque el clima era benigno. Había en él algo de desconcierto, como si hubiera esperado encontrar otra cosa. Jorge, siempre atento, bajó con calma, estiró su columna y se sacudió los hombros.

—Vamos a activar el cuerpo, amor —me dijo con esa ternura suya tan suya—. Aunque sea con una caminata suave.

Asentí, inhalando profundo. En esa inhalación larga y lenta, la práctica del Ayur Yoga Vital se encendía en mí como una brújula. Sentí que el cuerpo empezaba a sintonizarse con el paisaje.

Nos acercamos a un hombre que bajaba unas cajas de un coche viejo. Nos dijo que venía a revisar la casa que

su esposa había heredado. No conocía a nadie del lugar, ni podía ayudarnos con la búsqueda. Fue amable, pero sus ojos hablaban de distancia. Había pasado el umbral de pertenecer a ese lugar.

Caminamos entonces, siguiendo un camino de tierra flanqueado por hierbas altas y flores silvestres. Pequeños manantiales brotaban sin anuncio, como venas abiertas en la tierra. José Manuel resoplaba.

—Esto es para cabras, no para mí —refunfuó, mientras se daba vuelta y regresaba al coche.

—Él no lo sabe —me dijo Jorge, sonriendo—, pero ya está relajándose. El paisaje hace eso, aunque uno no quiera.

Seguimos caminando, ya sólo nosotros tres. Conchita nos guiaba como si supiera cada curva del viento. Nos mostró la pequeña ermita de San Pedro. Era una construcción antigua, de piedra gruesa, sin adornos, sin estridencias. Según ella, antes de ser cristiana había sido romana, y antes de eso, celta.

—Dicen que en los solsticios se escuchaban cánticos aquí... —susurró—. De noche. Nadie sabe si eran rezos o hechizos.

El lugar tenía una vibración particular. Jorge cerró los ojos, hizo una respiración profunda y murmuró una oración silenciosa, como solemos hacer cuando sentimos que el alma toca algo antiguo.

—Aquí hay algo... —dije en voz baja.

—La piedra recuerda —contestó él, como si completara mi pensamiento.

Pero no nos detuvimos mucho.

Conchita nos propuso intentar otro camino. Sabía de una familia que vivía no muy lejos, aunque no siempre estaban de buen humor. Dudaba en molestarlos. Pero era nuestra única pista.

Caminamos entre rosas silvestres, pequeñas suculentas que crecían en las piedras como joyas espontáneas, y flores diminutas que el viento apenas movía. Cada paso parecía meternos más adentro de un libro viejo, de esos que se leen en voz baja.

—Esto es un bosque esencial—dije, más para mí que para ellos.

—Es lo que pasa cuando el entorno resuena con los *lobatos*—me respondió Jorge, y entendí que también él lo sentía.

La primavera, el silencio, la historia... todo trabajaba en nosotros. La energía del lugar invitaba a estar presentes.

Conchita levantó la vista y dijo: —Allí, al fondo... viven los que podríamos preguntar.

Unos tejados asomaban tímidamente detrás de una colina. Mientras caminábamos hacia allí, pensé en mi madre. En su pedido insistente de encontrar la casa del bisabuelo, como si el hallazgo cerrara una puerta que ella no pudo. Yo no sabía si la encontraría, pero entendía que el verdadero viaje no era hacia esa casa, sino hacia una comprensión más honda de todo lo que soy.

Senti que caminábamos sobre la memoria misma. No la de los libros, sino la de la tierra. Esa que se filtra entre

los huesos y que uno reconoce sin pruebas.

—¿Vamos? —me dijo Jorge, que parecía impulsarme con uno de sus nombres espirituales, el de "*Ganeba*" (aquel que rompe los obstáculos) como despejando el camino, como si algo nos estuviera llamando.

—Siento que estamos más cerca... aunque no sé de qué exactamente.

—De vos misma —dijo Jorge, con esa paz que siempre lleva en la voz.

Y seguimos caminando.

Voces de piedra y ecos de feria

Conchita se animó, como sólo las maestras jubiladas con historias en los bolsillos pueden hacerlo. Se acercó al hombre que, desde la distancia, ya parecía de otro mundo. Llevaba una remera desgastada como si el frío desapareciera de su presencia y su piel colorada como si el sol lo abrazara solo a él. Lo saludó con ese tono particular que sólo se tiene cuando la familiaridad es antigua, aunque no sea íntima.

—¿Usted fue alumno de mi madre, doña Concepción que daba clase en la escolita? —le preguntó Conchita.

El hombre levantó la vista, como quien busca entre nubes algún rostro del pasado.

—Miña nai... sí, Conchita... claro que sí. Usted debe ser la hija de Concepción, ¿no? ¿Qué también es maestra?

Conchita asintió con una sonrisa humilde y algo nostálgica.

—Mi madre decía que en esta zona vivía la familia Fernández Rodríguez —intervine, como quien interrumpe una vieja canción para preguntar por una palabra perdida.

El hombre frunció el ceño, y al cabo de un momento, dijo:

—Sí, sí... ahora que lo dice... recuerdo ese nombre. Miña nai sabría más. Está con las vacas. ¡Miña muller, veña! —gritó con fuerza.

Apareció su esposa, una mujer menuda y vivaz con acento inconfundible. Boricua. Una puertorriqueña en San Pedro de Burgo. Jorge y Conchita la miraron como si hubieran visto un ovni.

—¿Y usted qué hace viviendo aquí? —le soltó Conchita.

Ella rió con esa risa canbeña que abriga.

—El amor, caballero! El amor me trajo a estas montañas... y los quesos me retuvieron.

Nos despedimos de ella al poco rato.

Tenía tareas que hacer en la casa, dijo, aunque sospecho que nos dejó para que las voces viejas hablaran sin testigos foráneos.

La madre del hombre llegó con paso firme y mirada aún más firme. Usaba un bastón, pero no para ayudarse a pararse, sino más bien parecía un palo de los que se usan en el campo para apurar al ganado. Usaba memoria. Hablaban en gallego, entre palabras que reconocía sin haber aprendido, como si el idioma hubiera estado guardado en alguna célula de mi cuerpo, esperando activarse. Conchita charlaba con ella como si el tiempo no pasara, mencionando maestros, alumnos, celebraciones, y hasta su viaje a Centroamérica, donde fue a visitar a su hermano.

—Nunca había probado el plitano frito —contó entre risas.

—Y a mí me sorprendía que allí nadie se abrigara por la noche —dijo Conchita—. Como si el frío no existiera.

Intentaron recordar la casa de mi bisabuelo. El nombre no lo recordaban bien, pero sí el de mi tatarabuela. Decían que había vivido justo en la casa al lado de la de ellos. Miré esa casa con atención. Piedra vieja, como todas, pero con una puerta cuadrada de madera gastada de dos aguas que parecía que el tiempo la estaba sosteniendo para no caerse.

No sabía si era cierto o sólo el deseo de conectar que nos hacía ver coincidencias. Pero me quedé callada. A veces lo importante no es la certeza, sino la resonancia.

Siempre de pie, Jorge se alejó mientras

ellos hablaban de las guerras. La Guerra Civil, por supuesto, y también las migraciones de la posguerra. Algunos se fueron a Alemania, otros a Venezuela, muchos a Argentina. La vida aquí se volvió cada vez más dura. Agricultura de subsistencia. Inviernos largos. Jóvenes que no volvían.

—La tierra fue quedando sola —dijo la madre del hombre—. Pero nunca vacía. Aquí hay memoria. Aquí hay silencio que habla.

Conchita cambió de tono, casi como si abriera una caja de música en su interior.

—¿Y se acuerda usted de las fiestas de San Pedro? —preguntó.

La anciana sonrió, como si una luz se encendiera en su pecho.

—¡Claro! Las ferias... ¡eran una maravilla! Se llenaba de puestos, de gaitas, de olor a empanada recién hecha. Bailábamos la jota y la muñeira hasta que los pies dolían. Los trajes que las mujeres cosían con cintas rojas y delantales blancos. Las chicas venían caminando desde Castro Caldelas, desde A Teixeira, desde Parada... —miró a Conchita y le guiñó un ojo—. Y alguna que otra escapada sin permiso, ¿eh?

—¡Shhh! Que no se entere mi hermano —dijo Conchita entre carcajadas—. Una vez volvimos al amanecer, con los zapatos en la mano y el alma feliz.

Yo no podía dejar de pensar en lo que contaba mi madre. Que mi bisabuelo era el alma de esas fiestas. Que bailaba la jota con tanta gracia que parecía flotar. Que le daba monedas a mi madre para que se la bailara, y que cada hermano

tenía un instrumento: piano, guitarra que la usaban como bandurria, acordeón, armónica... Cantaban todos. Reían todos. Era como si por una noche el mundo fuera justo.

—No sé si encontré la casa —dije en voz baja—, pero siento que encontré un eco. Un reflejo de lo que me contaron. Un pedazo de historia que no se escribe, pero se respira.

Jorge en cambio, camino hacia la ermita de san Pedro sin que los demás se percataran de ello. Su presencia, silenciosa pero sólida, hacía que se moviera como una curiosa sombra, ya presentía que quería entrar a ese lugar lleno de magia del pasado. Junto a él iban dos cachorros, que eran del señor con quien charlábamos. Según el hombre había que tener cuidado ya que eran agresivos y muy bravos, pero al lado de Jorge simplemente eran dos amorosos cachorros.

—Lo que buscaba no estaba perdido —dije—. Sólo esperaba ser recordado. Mientras miraba volver a Jorge de su aventura en la ermita.

El sol estaba en su punto más alto y en el aire había una fragancia extraña. Como a flores antiguas. Como a tiempo detenido.

El templo bajo el musgo



Cuando Jorge volvió de la ermita, traía en el rostro una expresión que le conozco bien: esa mezcla de asombro y recogimiento que sólo le aparece cuando ha tocado algo invisible para los demás. Me acerqué, dejando atrás la conversación sobre política, tierras y abandono que aún mantenían Conchita y los demás. Era como salir de una radio encendida para entrar en un monasterio.

—¿Qué viste? —le pregunté en voz baja, como si le hablara a un médium que regresa de otro plano.

Sonrió, como si supiera que yo sabría escuchar.

—No pude entrar... la puerta estaba cerrada —dijo, mirando hacia la pequeña estructura de piedra que emergía entre los robles como una roca sagrada—. Pero la miré por dentro, a través de la abertura entre las piedras. No necesitaba más. Es un espacio simple, casi vacío. Pero lleno de algo muy antiguo. Algo que no tiene nombre

Estábamos de pie y el sol nos

acariciaba sin apuro. Jorge tomó aire, lo dejó salir lentamente por la nariz, como enseñamos en nuestras clases de Ayur Yoga Vital, y dijo:

—¿Te acordás lo que estudiamos sobre los templos celtas?

Asentí con los ojos cerrados. Recordaba. Espacios circulares. Bosques sagrados. Lugares sin techos, donde el cielo era el gran testigo.

—Bueno... esta ermita... antes de ser cristiana fue romana, y antes, seguramente, un nemeton celta. Lo sentí en las piedras, en la orientación del altar... incluso en los musgos que crecían sólo en uno de los muros. Allí donde la energía todavía pulsa. Esos templos eran lugares de comunión con los elementos. No había paredes que separaran al hombre del viento, ni al cuerpo del espíritu.

—Y los romanos...

—Tomaron todo lo que les hablaba de poder. Construyeron sobre los sitios sagrados, pero no para silenciarlos, sino para absorber su fuerza. Eran inteligentes. Y luego vinieron los cristianos, que muchas veces ni sabían del origen profundo, pero igual sentían algo. Por eso respetaban el lugar. Esta ermita tiene capas. Como nosotros.

Me estremecí. Esa forma suya de mirar, de hablar... no era sólo intelectual. Era energética. Jorge no recitaba datos, él los recordaba con el cuerpo. La práctica del Ayur Yoga Vital le había afinado la percepción a ese punto. Él no buscaba lo que los ojos ven, sino lo que la vibración del lugar despierta.

—Lo más fuerte fue un detalle —dijo, después de un largo silencio—. Había una piedra suelta justo frente al altar. No encajaba. Me acerqué. Tenía una marca. No era una cruz... era un espiral.

—¿Celta?

—O anterior aún. Pero viva. Como si todavía resonara con el aliento de quienes la tallaron.

En ese momento, uno de los cachorros que lo había acompañado se acercó a mí, se tumbó y apoyó su cabeza sobre mi pie. Lo acaricié. No había rastro de agresividad en él. Sólo calma. Me di cuenta entonces de que esa misma calma se había instalado también en José Manuel, aunque lo fuera a negar.

—Eso es lo que hace un sitio así —respondió Jorge—. Cuando el cuerpo y la mente se rinden al entorno, se activa una inteligencia más profunda. Lo que los antiguos llamaban el *Sthira Sukha*: firmeza y dulzura. Presencia. Armonía. Aunque no lo entiendas con palabras, lo entendés igual.

Respiramos juntos. Un *Svara* sin nombres ni técnicas. Sólo una inhalación y una exhalación que se sincronizaban con el bosque. Y por un momento, sentí que no necesitaba saber más. Que si esa era o no la casa de mi bisabuelo, si era o no cierta la historia contada por los lugareños, poco importaba. Porque lo verdadero no necesita pruebas. Se impone con su propio peso.

—¿Sabés, amor? —le dije, mientras el viento levantaba algunas hojas secas y las hacía danzar—. Siento que cada paso que dimos fue un asana... cada conversación, un mantra. Y cada

silencio... un templo.

Jorge me miró con ternura. Me besó la frente y dijo:

—Y cada recuerdo, una semilla.

Volvimos al grupo. La charla ahora era sobre cosechas, sobre cómo el pan ya no sabe igual, sobre los jóvenes que no quieren saber nada del campo. La nostalgia se mezclaba con la risa. La vida seguía.

Y dentro de mí, algo había encontrado raíz.

El eco de Villamayor



Sacamos un par de fotos frente a la que creíamos que había sido la casa de mi tatarabuela, Josefa Rosa Rodríguez.

El sol de media tarde dibujaba sombras amables sobre la piedra y, por un instante, me pareció que hasta la casa respiraba. Posamos con Jorge, los dos

con esa sonrisa de quienes no posan para la cámara, sino para la historia.

—Así que esta sería la casa... —dijo Conchita, bajando los anteojos para mirar mejor—. ¿Y decís que tu tatarabuelo era de Villamayor?

—No creo. Domingo Fernández Alfonso. Nació en Monterrey, pero la familia de mi tatarabuela vivía en mi Villamayor, ella nació ahí. Se casaron aquí, en San Pedro de Burgo, en agosto de 1877.

—¿Ah, claro! Villamayor se ve desde aquí, ¿ves? —dijo señalando al horizonte, como si dibujara un mapa invisible en el aire—. ¿Qué historia más hermosa! Me lo imagino a él... bajando los caminos, entre robles, con la chaqueta al hombro, soñando con tu tatarabuela...

El hombro del campo resopló con una media sonrisa.

—Ay, Conchita, ya estás escribiendo novelas otra vez...

Pero ella no se amilanó. Se le iluminaban los ojos como si estuviera viendo una escena de cine mudo.

—Claro que sí. No me digas que no lo ves... agarrándome del brazo con cariño. Domingo seguro la veía desde San Pedro, y cuando el sol caía justo por encima del campanario. Pensaba en Josefa. Y venía caminando esos kilómetros, sólo para verla colgar la ropa en la piedra. Eso es amor gallego, del que no se dice, pero se hace.

Jorge, que nos escuchaba con atención desde una piedra cercana, con las piernas cruzadas como en meditación,

murmuró:

—Caminos de barro, corazón firme. Como en una práctica. El cuerpo puede cansarse, pero la intención sostiene. Le sonrei. Esa manera suya de entrelazar lo cotidiano con la enseñanza del Ayur Yoga Vital algo tan propio y nuestro.

—Y Monterrey... ¿conocés Monterrey? —preguntó Conchita, volviéndose hacia mí.

—Todavía no —respondí—. Pero sé que es un lugar cargado. Fortaleza, historia, frontera...

—Es más que eso —agregó Conchita—. Monterrey es un nudo. Un cruce de caminos, de guerras, de comerciantes, de nobles... Desde allí salían muchos jóvenes, como tu tatarabuelo, a buscar vida en aldeas más tranquilas. Como estas. Como San Pedro.

El señor del campo, que hasta entonces había estado distraído acariciando al cachorro que ya había adoptado a Jorge como su nuevo líder, alzó la voz:

—Señora... ¿No se va a quedar a comer? ¿Quédénse un rato más que es mi cumpleaños?

Todos sonreímos, deseándole feliz cumpleaños, al mismo tiempo que bajamos por el sendero para volver al auto.

—Lo que queda no siempre se ve. A veces lo que perdura está más en la vibración que en la piedra.

El aire se llenó de esa mezcla perfecta entre mística y tierra, entre teoría y

anécdota, entre memoria y presencia.

Yo cerré los ojos un momento. Me imaginé la feria de los años 1870. Domingo bajando desde San Pedro a Villamayor, con su mejor camisa. Josefa con un lazo blanco en el cabello. Las gaitas gallegas sonando, la gente bailando la jota conocida como "Xota" en la región. Esta danza tradicional gallega tiene características propias, como la estructura "paseo o descanso, punto y vuelta", y a menudo se baila con castañuelas y en rueda. Y un instante suspendido en el que dos miradas se cruzan y el destino se escribe, no con tinta, sino con latido.

Abri los ojos.

Al mirar hacia la pradera, imaginé la feria de San Pedro, a mi bisabuelo pequeño, junto a sus dos hermanos y hermana jugando entre la gente, los bailes y cantando. Admirando los platillos típicos y los dulces. La gente riendo y disfrutando cada instante.

—¿Sabés qué, Conchita? Me gusta imaginarlo así. Que no fue un acuerdo familiar, ni un arreglo por tierras. Que fue amor. Y que ese amor, de algún modo, nos trajo hasta acá.

Ella me tomó del brazo. Y por un momento, no fue una mujer mayor ni yo una viajera. Éramos sólo dos voces sosteniendo un hilo de lo invisible.

—Entonces saquemos otra foto —dijo Jorge—. Pero esta vez sin posar. Sólo estando.

Así lo hicimos. Con el viento en el rostro. Con la tierra bajo los pies. Con el corazón abierto.

Y mientras sacábamos la foto, supe que no era sólo una imagen lo que capturábamos. Era una ofrenda al tiempo.



Entre la piedra y el viento

Ya despedidos de San Pedro de Burgo, el auto avanzaba despacio por la ruta estrecha, bordeando campos que parecían no tener final. Conchita hablaba con entusiasmo mientras señalaba hacia un lado y otro, como si las historias le brotaran de las manos.

—Mirá, Paola... toda esta zona estuvo atravesada por la vía romana XVIII. Desde Braga hasta Astorga... pasaba justo por aquí. San Pedro de Burgo era un paso obligado, un sitio estratégico. Por eso mismo, la iglesia fue construida sobre un antiguo asentamiento romano.

Algunos dicen que incluso había un pequeño templo pagano aquí... antes de que lo cristianizaran todo.

—Como en la ermita de antes —dijo Jorge, desde el asiento del copiloto—. Siempre construyen sobre lo que ya tiene energía. Es una forma de continuidad... aunque no lo sepan.

José Manuel, al volante, hizo un sonido entre tos y risa.

—Puede ser, ya que mi padre, que es de Galicia, me a contado más o menos lo mismo.

Sonreímos. Incluso Conchita, que estaba acostumbrada a su escepticismo gallego y bien templado.

Estacionamos el auto entre el cementerio y el pequeño caserío. Era un silencio antiguo, de esos que se sienten en la piel antes que en los oídos. José Manuel fue claro.

—Yo me quedo en el coche, ¿eh? A mí eso de andar entre tumbas no me va. Ustedes vayan a charlar con los muertos si quieren.

Bajamos los tres y comenzamos a caminar hacia la iglesia. El sendero era de piedra irregular, bordeado por muros bajos cubiertos de musgo. A cada paso, el aire parecía más denso, como si la historia misma nos escoltara.

—Fijate en esas casas —dijo Conchita—. Muchas son de más de doscientos años. Hechas con granito del río, techos de pizarra y manos callosas. Eran autosuficientes: abajo los animales, arriba las habitaciones. Y siempre con una cocina en el centro... el fuego, como el corazón del cuerpo.

Me detuve un momento. Una pareja, un hombre mayor y una mujer de unos cuarenta, hablaban sentados en un banco de piedra entre dos casas. Hablaban sin mirar el reloj, con esa cadencia que sólo tienen los pueblos donde el tiempo no apura. La escena me conmovió. En nuestra práctica de Ayur Yoga Vital, hablamos del "Kala", el tiempo como calidad de presencia, no como cantidad de minutos. Aquello era Kala puro.

Al llegar frente a la iglesia de San Pedro, la piedra se imponía con una fuerza serena. No era una construcción grandiosa, pero sí digna. El campanario, modesto pero firme, estaba ennegrecido por siglos de lluvia. La puerta de madera mostraba marcas, como si la hubieran tallado manos que ya no viven.

—¿Estará el cura? —pregunté.

Conchita se acercó a una mujer que regaba unas flores en la ventana.

—¿Disculpe, la madre del cura está?

La mujer, señalando una casa pequeña a unos metros.

—No sé si estará en casa. Pero... no sé si querrá recibirlos. A veces no abre a los forasteros.

Nos miramos. No sabíamos si intentarlo o no, pero algo en Jorge se encendió.

—Vamos igual —dijo—. Lo peor que puede pasar es que no abra. Pero este viaje se trata de tocar puertas, ¿no?

Caminamos en silencio. Yo sentía que cada paso me acercaba no solo a una casa, sino a algo más... En Ayur Yoga

Vital, cuando uno entra en un "espacio interior", a veces necesita una guía. Y a veces, sólo necesita tocar con respeto.

La casa era sencilla, de dos plantas. Una enredadera vieja trepaba por las paredes y se perdía por el techo. Conchita golpeó la puerta, porque no encontrábamos el timbre. Esperamos. No se oía nada, sólo el canto de un gallo a lo lejos.

—Tal vez no está... —susurré.

Entonces, se escuchó a una mujer que se acercaba a nosotros, una vecina. La vecina, que se puso a charlar con Jorge. Una mujer de unos setenta o ochenta años nos observó. Sus ojos eran agudos, pero no hostiles.

—¿Hablas alemán? — le preguntó a Jorge —¿Porqué seguro eres alemán?

Mientras miraba la situación entre Jorge y la vecina, mi mente no podía creer que la señora pensara que Jorge fuera alemán, y es más me salió una pequeña risa cuando le analizó diciéndole a Jorge

—¡Ah! Entonces, eres francés — como afirmándolo aún más

El eco del silencio en

O Burgo de Caldelas

Mientras Jorge seguía enredado en esa conversación surrealista. Fue entonces que Conchita, como quien recuerda algo sagrado, señaló la casa antigua, detrás de la iglesia:

—Ahí vivió Vicente Risco —dijo con respeto en la voz—. Escritor, pensador galleguista, un dos nosos grandes pensadores. Nacionalista. Algunos dicen que también fue místico. Todo lo que hizo empezó por aquí, en su aldea. Sus libros... sus ideas... nacieron en este silencio. Foi el quen lle deu forma ao galeguismo intelectual. Y se quedó en silencio, como si hubiese nombrado a un ancestro sagrado.

Recordé vagamente haber leído sobre él: fundador de las Irmandades da Fala, uno de los pilares del pensamiento gallego moderno, y un hombre que abrazó la tradición y el esoterismo como parte de su identidad cultural. No es casual que viviera aquí, pensé. Este lugar tiene algo que te empuja hacia adentro.

Nos acercamos, como si esa información transformara el paisaje. La casa tenía algo especial. Quizás no era la forma, ni la fachada, sino la energía. Yo sentí lo mismo que tantas veces en la práctica: ese espacio que no se ve, pero te envuelve.

Una vecina —la misma que hablaba

con Jorge— nos contó que su esposo, recientemente fallecido, y que había vivido allí. Ella hablaba seis idiomas.

—El silencio me pesa ahora— nos dijo —A veces hablo con desconocidos solo para llenarlo un poco.

Nos lo dijo sin pena, pero con esa melancolía digna que sólo se encuentra en lugares donde el tiempo se queda a vivir.

La iglesia de O Burgo, del siglo XIII, nos esperaba sin abrir sus puertas. Pero no importó. La contemplamos como se contempla un templo interior: con recogimiento, sin apuro. La portada románica, los sillares, los canecillos, el campanario... todo parecía hablarnos en un lenguaje antiguo.

Jorge lo resumió con pocas palabras: —Hay *prega*, sabiduría, en cada piedra.

Y yo asentí, porque lo sentí también. O Burgo no fue solo una parada. Fue una revelación silenciosa.

O Burgo, ese pequeño núcleo casi detenido en el tiempo, parte de la parroquia de San Pedro de O Burgo. La carretera nos había llevado por un valle que parecía suspendido entre la niebla y las piedras antiguas, donde el aire olía a historia, a tierra húmeda y a rezos que aún flotaban invisibles.

Pasaba el tiempo lentamente, como se vive en los pueblos donde el reloj no manda. A lo lejos, un coche pequeño, como de taxi, se detuvo a un costado de la iglesia. Era la madre del cura. Conchita salió a recibirla, contenta de verla. Había ido a comprar, explicó, pero no tenía las llaves de la iglesia de Santa María. Su hijo, el párroco, no

estaba, así que tendríamos que conformarnos con admirar el templo desde fuera.

Y lo hicimos. Con respeto, con asombro, con la sensación de estar ante algo más grande que nosotros.

La iglesia de O Burgo de Caldelas, construida originalmente en el siglo XIII, es como una sinfonía de piedra. A pesar de las muchas reformas y añadidos, aún conserva partes esenciales del románico original. La fachada occidental, con su portada flanqueada por contrafuertes y sus arquivoltas ricamente molduradas, se nos reveló como un poema visual, aunque marcado por la asimetría de las reformas posteriores.

Jorge, que había estado en silencio, se acercó con devoción a observar las columnas acodilladas, sus capiteles vegetales, la cornisa con canecillos.

—Aquí hay sabiduría constructiva, y una estética que no separa lo sagrado de lo cotidiano—, dijo. Yo sentí lo mismo. El lugar parecía hecho no para ser visto, sino para ser sentido.

Había una fuerza quieta en esos sillares de granito. Uno podía imaginar a los antiguos constructores, esculpando cada dovela como quien reza, con manos rudas y fe callada.

Más allá de la arquitectura, lo que me conmovió fue el eco. Sí, el eco del silencio. Esa resonancia invisible que te recuerda que estás en un lugar que ha visto siglos, guerras, bodas, entierros, pasos de peregrinos, cánticos de monjes y el entierro de mis ancestros.

Quizás por eso nuestra visita no fue

sólo un paseo. Fue un acto de presencia, de comunión. Un pequeño tributo a la memoria viva de un pueblo que, como muchos en Galicia, se aferra a su piedra y su historia como quien se aferra a su identidad.

Luego de sacar unas fotos, caminamos los tres hacia el cementerio...



La flor y la piedra

Caminamos los tres hacia el cementerio de O Burgo. José Manuel,

que había salido del coche para saludarnos, se detuvo al oír nuestras intenciones.

—¿Al cementerio van? Bah, seguro está cerrado —comentó con ese tono entre resignado y bromista que ya le conocíamos.

—No, José, no creo que esté cerrado —le respondí con calma.

Él frunció el ceño y se apoyó en el auto como si esa fuera su trinchera.

—Yo paso. No piso ese lugar. Es sagrado —añadió, con una seriedad que contrastaba con su habitual descreimiento.

No insistimos. Cada uno tiene su forma de estar en el mundo. En Ayur Yoga Vital, hablamos de espacios con "carga sutil", *adhiatana*, lugares que conservan una vibración, una memoria. Y aunque José Manuel no lo llame así, algo en él lo percibía también.

Subimos por una pequeña pendiente de tierra. El camino, flanqueado por matorrales y flores silvestres, parecía guiarnos con suavidad hacia algo que no sabíamos explicar. Al llegar, una pequeña puerta de hierro nos dio paso a un terreno abierto, donde el pasto crecía libre, salpicado de pequeñas flores blancas. Eran tantas que parecía que el suelo mismo respiraba.

El aire tenía aroma a flores frescas y tierra húmeda. A lo lejos, se escuchaban unos pájaros y el zumbido de algún insecto. Pero lo más notorio era ese silencio que no pesa, que no asusta, sino que acoge.

—Qué hermoso está esto —murmuré,

sin querer romper la atmósfera.

Las tumbas no tenían mármoles ostentosos. La mayoría eran simples, algunas cubiertas por la vegetación. Conchita, que caminaba con paso firme entre las lápidas, nos explicaba en voz baja:

—En esta zona era común, muy común, que se enterrara directamente en la tierra. Nada de grandes nichos. Es una costumbre celta. Sentían que el cuerpo debía volver a la tierra, sin interferencias.

—Un ciclo —dijo Jorge—. De tierra a tierra. Es lo más natural.

—Los romanos después trajeron sus propias formas. Más monumental, más organizada, más vertical. Pero los celtas tenían un vínculo distinto con la muerte. No la veían como un final sino como un tránsito. Incluso celebraban Samhain, ¿lo conocen? Era la noche donde los vivos y los muertos se tocaban...

Yo asentí. En nuestra práctica hablamos del cuerpo como un vehículo —*jantra*— que contiene la conciencia. No es lo esencial, pero tampoco es descartable. Al morir, el cuerpo regresa a la tierra, y lo que somos, si fue bien cultivado, sigue su viaje. Así lo sentimos nosotros. Como un pasaje.

Las tumbas nos daban nombres conocidos y no tan conocidos, pero no importaba. Las mirábamos como si fueran parte de una red invisible que, de algún modo, también nos incluía. Yo buscaba algo que no sabía definir. ¿Mis ancestros? ¿Una señal? ¿Una certeza?

—No hay nadie aquí, y sin embargo hay tanto —murmuré para mí misma.

Cuando salimos del cementerio, lo hicimos en silencio, como quien deja una ceremonia. Jorge se detuvo un momento en la entrada y cerró los ojos. Puso una mano sobre una piedra.

—Hay paz aquí —dijo.

—Sí —respondí—. Y hay vida, curiosamente.

Volvimos al auto, donde José Manuel nos esperaba apoyado aún en el capó, comiéndose algo.

—¿Vieron? Les dije que estaba cerrado... al menos de ruido —soltó con una sonrisa.

Nos reímos. Tenía razón, aunque sin saberlo. Era un lugar cerrado al bullicio, pero abierto a lo esencial.

—Bueno, vamos que nos espera una comida de las buenas —dijo Conchita, con ese tono alegre que la definía.

—¿Dónde vamos? —preguntó Jorge, divertido.

—A comer como reyes. Hoy los invito yo. Consideren esto un homenaje a los peregrinos del alma que son ustedes.

José Manuel encendió el coche.

Conchita charlaba con José Manuel, no se ponían de acuerdo a donde llevarnos ya que no es tan fácil al parecer encontrar un lugar para vegetarianos. Luego de un rato nos regaló una mirada cómplice, y nos pusimos en camino. El sol empezaba a asomarse entre las nubes grises, como si también él quisiera sumarse al almuerzo.

Ya sentada en el asiento, se sentía esa

mezcla de gratitud y recogimiento que sólo aparece después de estar en contacto con algo real, auténtico. Como si en ese pequeño cementerio hubiera dejado una parte de mí... o la hubiera recuperado.

El viaje seguía. Y cada paso, cada parada, cada persona, nos hablaba. En otra lengua, sí. Pero nosotros habíamos aprendido a escucharla.

La colina del silencio y el río del oro

El coche avanzaba lentamente por los caminos sinuosos que se alejaban de Castro Caldelas. José Manuel conducía con su estilo particular —una mezcla de prisa gallega y pausa para anécdotas— mientras Conchita, a su lado, intentaba convencerlo de cuál podrían ser los mejores restaurantes en Monforte de Lemos.

El paisaje comenzó a abrirse. Las curvas se hicieron más suaves, y el aire parecía cambiar. A nuestra derecha, el río Sil comenzó a dibujarse entre los árboles. Plateado, hondo, antiguo. De esos ríos que parecen llevar más que

agua. José Manuel bajó la velocidad y señaló con el mentón:

—Por ahí bajaban el oro, ¿sabían? Los romanos. Toda esta zona fue saqueada... digo, "explorada" por ellos. Hasta sacaban el oro con agua a presión. Montaña abajo. Les gustaba el lujo, como a todos.

Me incliné un poco hacia la ventanilla. El río corría sereno, pero bajo esa superficie sabía que dormía una historia. Pensé en los romanos, sí, pero también en los celtas que estuvieron antes. En lo que queda cuando el oro se va. Me vino a la mente una frase que había leído en un antiguo texto yóguico: "la verdadera riqueza es la que no se oxida con el tiempo". Y entendí que a veces el oro no brilla en el río, sino en lo que uno despierta al contemplarlo.

Las viñas comenzaron a aparecer en las laderas. Perfectas en su geometría natural, recortadas contra las colinas como si alguien hubiese tejido la tierra a mano. Cada parcela parecía tener su pulso. Jorge, que hasta entonces no había dicho nada, rompió el silencio:

—Mira esas vides... hay ojas ahí. Vitalidad contenida en orden.

Asentí. En Ayur Yoga Vital usamos la palabra ojas para hablar de esa energía refinada que se cultiva con una vida armónica, como el néctar de una existencia bien vivida. Y esas plantas, ordenadas, cuidadas, ancladas en la pendiente, parecían ser prueba de eso. No era solo cultivo: era devoción.

José Manuel hizo un gesto amplio con la mano, como abarcando todo:

—Esto es Ribeira Sacra, ¿eh? Sagrada.

Ya lo dice el nombre. Pero sagrada de verdad...

La carretera descendió lentamente hacia el valle. Y entonces apareció. Alzándose sobre una colina, como emergiendo de un sueño geológico, estaba San Vicente del Pino. Imponente. A un lado el monasterio, al otro la torre, y todo coronado por una historia que parecía más grande que las piedras que la sostenían.

—Ahí —dijo Conchita— es donde probablemente estuvo el Castro Dactonio. El castro celta original. La semilla de Monforte.

—Un lugar de poder —susurré, más para mí que para nadie.

La colina tenía esa presencia silenciosa que sólo los espacios antiguos conservan. En Ayur Yoga Vital llamamos a eso *kshetra*, el campo. No solo un campo físico, sino el espacio donde se cultiva lo esencial. Y esa colina, sin duda, era un *kshetra*. Un punto de encuentro entre el pasado profundo y la mirada que lo contempla. Jorge lo miraba como si tratara de absorber su forma. Él tiene una manera especial de leer los espacios, no con la mente sino con el Ser.

—Ahí arriba hay *sanskara* —dijo en voz baja—. Impresiones. Memoria antigua que todavía pulsa.

José Manuel nos interrumpió con una carcajada:

—¿Y eso significa que tienen hambre o que necesitan hacer una ceremonia? Nos reímos todos. Porque sí, también teníamos hambre. Llevábamos varias horas viajando entre piedras y

memorias, y el cuerpo también pedía su alimento.

El coche cruzó el puente sobre el río Cabe, y entramos a Monforte de Lemos. Las calles de piedra, las fachadas con balcones de hierro forjado, las esquinas donde el tiempo parece haber hecho pactos con la arquitectura... todo nos recibió con una elegancia discreta.

Yo cerré los ojos un momento. Respiré hondo. Ese tipo de hambre, el de alma, se sacia también con lo que uno contempla. Y así, me estaba alimentando.

Piedra viva, tiempo quieto

Nos costó entender bien por dónde estacionar. Las calles de Monforte tienen ese aire de ciudad que no quiere apurarse, ni dejarse entender del todo. Conchita señalaba hacia un lado, José Manuel ya había girado hacia el contrario, y Jorge, con su paciencia habitual, decía:

—Deja que fluya, que el sitio nos encuentre.

Al final, fue casi como si el lugar decidiera por nosotros. Un espacio libre apareció justo entre unos edificios cerca del centro. Preguntamos a unas mujeres mayores que pasaban si conocían algún buen sitio para comer, y como es

costumbre en Galicia, nos respondieron no con una, sino con tres sugerencias, cada una mejor que la anterior. Así dimos unas cuantas vueltas, dudando entre un restaurante "con estrella" y otro "de toda la vida", hasta que nos decidimos por uno sencillo, con mesas al aire libre y olor a pan recién hecho. Entramos adentro ya que estaba frío y muchas personas fumaban afuera.

Cada uno pidió algo distinto, como si cada plato representara una manera de estar en el mundo. José Manuel, fiel a sí mismo, pidió una cerveza con limón, "para entrar suave", dijo. Jorge, con su eterno equilibrio, eligió un bitter kas —su ritual de mediodía desde que lo descubrió—. Yo opté por una hamburguesa vegetariana con nueces y queso de la zona, y una hierba que nunca había probado, mientras Conchita, entre risas, terminó convenciendo a todos de que compartiéramos también una pizza "para armonizar las voluntades". Y sí, resultó una buena idea.

El tiempo pasó sin que lo notáramos, como suele ocurrir cuando uno está en presencia de lo auténtico. Historias iban y venían entre bocado y bocado. José Manuel contaba anécdotas de su infancia con ese humor seco que ya era marca registrada. Conchita nos habló de lugares y de su familia.

—Es lo mismo de siempre —decía—. Si uno sabe mirar, hay luz detrás de los ojos.

Jorge y yo la escuchábamos con atención. En nuestra práctica del Ayur Yoga Vital, ese brillo en la mirada tiene nombre: *teja*. Es la luz de la comprensión, el fuego que no quema, pero transforma.

Después de comer, salimos en silencio, como cuando uno sale de un pequeño santuario. No era sólo comida lo que habíamos compartido, sino una pausa. Un instante fuera del tiempo.

Caminamos un poco hasta el Campo de la Compañía, donde se alza el imponente Colegio de Nuestra Señora de la Antigua. Al llegar, quedamos por un momento sin palabras.

—Ahí lo tienen —dijo Conchita, señalando con orgullo—. El Escorial gallego.

La piedra grisácea, las alas simétricas, la cúpula coronada por una linterna... todo tenía una sobriedad majestuosa. Un orden que imponía sin agredir. Jorge lo miraba como quien contempla un mandala de piedra, reconociendo en la simetría una forma de meditación arquitectónica.

—Qué raro —murmuró José Manuel—, pensé que esto estaría vacío.

Pero no lo estaba. Al asomarnos, escuchamos voces, ecos suaves, movimientos detrás de los muros. Las clases estaban en curso. No podíamos entrar. Aun así, nos quedamos unos minutos, observando la fachada, tratando de intuir lo que esa estructura ha contenido durante siglos: saberes, plegarias, rutinas, quizás secretos.

—Fue construido entre el XVI y el XVII —explicó Conchita—. El cardenal Rodrigo de Castro mandó a levantarlo. Mira si dejó huella que una de las calles más importantes lleva su nombre.

—¿Y sigue funcionando como colegio? —pregunté.

—Claro. Padres Escolapios. Y dentro tienen una pinacoteca, con obras de El Greco y otros grandes. Pero hoy no será el día para verlas —dijo con una sonrisa resignada.

No importaba. En verdad, muchas veces mirar de lejos permite ver más. Porque no ves solo el objeto, sino lo que provoca en ti. La cúpula nos invitaba hacia arriba. A mirar más allá del horizonte cotidiano.

Jorge, que hasta entonces había estado callado, murmuró:

—Este edificio no sólo alberga cuerpos. Es un templo de *svriti*. Memoria viva.

Asentí. Como en Ayur Yoga Vital, algunos espacios resguardan *sanskritis*, impresiones latentes que se activan al contacto con una mirada atenta.

Nos quedamos un poco más, como quien quiere llevarse una última fotografía interior, y volvimos al coche.

Camino de regreso a Castro Caldelas, el paisaje parecía distinto, aunque era el mismo. A veces la transformación no es del entorno, sino de quien lo atraviesa.

José Manuel hablaba ahora de las guerras. De cómo Monforte había sufrido, pero también resistido. De cuando Napoleón llegó con sus tropas, y de cómo los pueblos de la comarca, entre ellos Castro Caldelas, ofrecieron batalla.

—Aquí no les gusta rendirse, me contaba mi padre gallego —decía con orgullo.

Conchita agregó:

—En Castro se formaron guerrillas. Gente común, campesinos, mujeres, hasta niños. Le llamaban la resistencia popular. Y resistieron. Porque el alma de este lugar es así: sencilla, pero firme como el granito.

Jorge lo miró con respeto. El camino espiritual no es ajeno al conflicto, pero lo transfigura. El fuego que forja al guerrero también puede templar al sabio.

Ya en silencio, con el sol bajando sobre las colinas, pensé en esa mezcla extraña y perfecta que habíamos encontrado: historia y vida cotidiana, batallas antiguas y pizzas compartidas, sabiduría de escuela y luz en los ojos de los que escuchan.

El día había sido largo, pero no cansado. Estábamos plenos. Alimentados por fuera, sí, pero sobre todo por dentro.

La última noche

Llegamos a Castro Caldelas mientras la luz del atardecer empezaba a dorar las fachadas de piedra. La plaza tenía esa calma especial de los lugares donde el tiempo ha aprendido a quedarse quieto sin volverse aburrido. Estacionamos el coche en una curva estrecha, entre edificios viejos que parecían custodiar la entrada del pueblo.

Al bajar, supimos que era momento de despedidas. Conchita nos abrazó como una abuela que no quiere soltar a los nietos. Nos habló de su antigua casa familiar, grande y luminosa, y de cómo un día decidió irse a vivir a un departamento más pequeño, más fácil de habitar en esta nueva etapa de su vida.

—Pero igual tiene alma —nos dijo—. Mientras uno tenga memoria y ganas de ponerle flores, cualquier sitio es hogar.

Intercambiamos teléfonos y promesas de volver a vernos. Después de tantos kilómetros juntos, Conchita se había vuelto parte de nuestra pequeña travesía. La vimos alejarse, caminando con ese paso firme que sólo da una vida entera dedicada a enseñar.

Nosotros tres —José Manuel, Jorge y yo— nos dirigimos a la hostería. Entramos en silencio, como si todavía estuviéramos digiriendo la emoción de la despedida. Descansamos unos minutos, apenas lo justo para recomponernos del viaje y prepararnos para la última vuelta por el pueblo.

Bajamos poco después y nos dirigimos hacia la única plataforma de bares. Era como una terraza abierta al mundo, donde las voces se mezclaban con el tintinear de copas y el aroma a leña. Me pedí un té, Jorge otro, y José Manuel, inalterable, una cerveza con limón. Pidió también una ración de papas y, como siempre, les exprimí medio limón encima.

—Así quedan mejor, más vivas —dijo, como si estuviera revelando un secreto culinario ancestral.

Reímos. Las historias volvieron a fluir.

Recordamos amigos, anécdotas viejas y momentos compartidos que parecían haber sucedido en otra vida. José Manuel nos recomendó no comprar orujo ahí, sino esperar hasta llegar a Ourense, donde —según él— “vale la mitad y pega igual”.

Creo que empecé a sentir un poco de frío, o tal vez fue el humo de esos cigarrillos que nunca supe si eran solo tabaco. En cualquier caso, decidimos pasar por la recepción de la hostería para preguntar por un sitio donde cenar. La recepcionista, amable como suelen ser en los pueblos, nos recomendó un restaurante tradicional a unas cuadras.

Caminamos en fila, envueltos en bufandas y pensamientos.

El lugar tenía una calidez especial, con paredes de piedra y vidrios escarchados por el frío. Era como comer dentro de una postal. Un comedor familiar, sin pretensiones, pero con esa energía que en Ayur Yoga Vital llamamos *satva*: pureza, equilibrio, lo esencial sin adornos.

José Manuel pidió angulas. Las trajo la camarera con solemnidad, como si se tratara de una joya gastronómica.

—Parecen gusanos —dije, sin poder evitarlo.

—¡Son un manjar! —defendió José, con un brillo en los ojos.

Jorge y yo preferimos algo más sencillo: pan de centeno, una tabla de quesos de la zona, y unas papas al estilo campo. Los quesos eran una revelación. Curados con hierbas, algunos suaves, otros intensos, cada uno con un carácter distinto. Aprendimos que en Castro

Caldelas se producen de manera artesanal, muchos con leche de cabra o de oveja alimentadas en pasturas naturales. Se notaba. Había *gato* ahí. Vitalidad refinada, en forma de sabor.

Mientras comíamos, José nos habló de una tradición local: el cerdo criado a castañas.

—¡El mejor chanco de Galicia! —aseguró—. Nada de piensos industriales. Aquí lo engordan con castañas. Y lo hacen con cariño, ¿eh? Hasta le hablan. Después, claro... se lo comen. Pero con respeto.

Nos reímos. Porque si, incluso eso podía ser parte de la sabiduría. Alimentar bien, compartir mejor, honrar el ciclo.

La cena transcurrió entre risas y calor. Afuera, el pueblo dormía. Y nosotros, sabiendo que era nuestra última noche en ese rincón del mundo, nos dejamos envolver por la gratitud. Por los encuentros, los paisajes, las palabras, el silencio. Me llamó la atención, como un grupo de lo que parecía una familia se juntaban a cenar, en una mesa redonda y varios de ellos, tenían las características físicas, de mi abuelo.

Regresando a la hostería, antes de acostarnos, Jorge y yo miramos el cielo nocturno. La noche era cerrada, pero el cielo estaba despejado. Se veían las estrellas.

—¿Sentís eso? —me preguntó.

Asentí. No necesitábamos palabras. Era *prasada*, la paz profunda que queda cuando todo ha sido vivido con presencia.

Mañana partiríamos hacia Ourense. Pero por ahora, estábamos ahí. Juntos. Silenciosos. Completos.

El calor en la piedra

Por la mañana bajamos a desayunar. José Manuel ya estaba en la barra, conversando con la *chica* de la hostería mientras se tomaba algo caliente.

Pagaba con gesto despreocupado, como si esa acción cotidiana también formara parte de su manera de saludar el día. Nosotros nos acercamos a la mesa que ya estaba preparada, sencilla y abundante: pan de campo, manteca, mermelada de frutos rojos, y una bisca que recordaba el sabor profundo de las mañanas gallegas.

José y Jorge pidieron cada uno un colacao, con esa alegría de niños grandes que celebran los pequeños placeres. Yo opté por un té de menta, como siempre, buscando el calor suave que no pesa. Mientras comíamos, hablábamos del tiempo. De si el clima nos acompañaría en Alicante, donde quizás veríamos a Aldana, Susana. Pero Susana tenía compromisos familiares. No parecía fácil. Aun así, como dice Jorge, “lo que ha de suceder, se acerca solo”.

Luego del desayuno, recogimos las valijas. Jorge y José ya las habían bajado

al auto, como si intuyeran que yo me quedaría más tiempo saboreando los detalles de la despedida. La joven de la hostería, con esa hospitalidad gallega que mezcla atención y curiosidad, me mostró cómo ver en un mapa las parcelas de la zona, los límites del pueblo, los caminos ocultos entre castaños.

Antes de irnos, pasé por la farmacia. No por medicina, sino para agradecer la ayuda que me habían dado días atrás, cuando consulté por una molestia menor. Me respondieron con una sonrisa auténtica. Aquí, hasta el remedio viene con una historia.

Ya en el auto, los tres nos lanzamos rumbo a Ourense. Atrás quedaba Castro Caldelas, pero el aire de su memoria venía con nosotros. José nos recordó —como si hiciera falta— que no olvidáramos comprar orujo. El de hierbas, el blanco, incluso uno con café, según él, “cura lo que no tiene nombre”. Rió con ganas.

En el camino, hablábamos de lo que nos esperaba: ciudades como Alicante, Sevilla, Córdoba, Valencia. Nombres que sonaban a calor, a patios floridos, a otros sabores. Pero por dentro, yo todavía caminaba entre las piedras frías de Galicia.

Al llegar a Ourense, José nos dejó cerca del hotel. El centro tenía restricciones de tránsito, y no podía estacionarse allí. Se despidió de nosotros con un abrazo cálido, largo, de esos que dicen más que cualquier frase. Fue un momento suave y profundo. Nos habíamos conocido de una forma casual, y sin embargo, compartimos días que quedaron grabados con tinta vital.

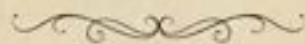
—*Adhi Devi*, Aspero... gracias por compartir el viaje —dijo, con esa mezcla de ternura y humor que lo caracterizaba—. Ahora me esperan muchas horas hasta Bilbao. Pero ya saben: cuando quieran volver, acá hay rutas, historias... y cerveza.

Nos reímos. Y lo vimos alejarse, casi como quien se funde con la ruta.

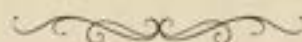
Jorge me miró con ojos serenos. No hacía falta decir mucho. En Ayur Yoga Vital aprendimos que cada encuentro deja una vibración. Y que el verdadero viaje nunca termina, sólo se transforma.

Era de mañana y no podíamos registrarlos en el hotel, un lugar sencillo pero encantador, con una mezcla de colores y formas que evocaban a Brasil y Puerto Rico. No había nadie en la recepción, pero al lado funcionaba un bar comedor, atendido por dos personas que parecían abarcarlo todo, entre cafés, platos y conversaciones. Sin hablar demasiado, captamos su atención. Nos dijeron que la encargada de recepción se había ido. Pedimos dejar nuestras maletas allí, y sin resistirnos al fluir del momento —como nos enseña Ayur Yoga Vital— salimos a caminar por Ourense, respirando el ritmo de la ciudad y dejando que nos guiara la intuición.

Y así fue. Una nueva aventura más, un instante lleno de vida acaba de comenzar...



Lo que canta la piedra



Queríamos aprovechar al máximo Ourense, sabiendo que sería sólo por ese día. Al día siguiente saldríamos rumbo a Alicante a las seis de la mañana, cuando la ciudad aún duerme y las calles respiran en silencio. Antes de salir del hotel —o más bien del bar que hacía las veces de recepción—, repasamos juntos qué ver. Pero yo ya lo sabía desde antes. Mi brújula era un pequeño verso que mi madre repetía desde que yo era niña, como si se lo hubiera susurrado el viento gallego de su infancia:

***En Ourense hay tres cosas que
no las hay en toda España:
el Santo Cristo, el Puente y
las Burgas hirviendo en agua.***

Era casi un mantra familiar, y como en Ayur Yoga Vital, los mantras no se repiten porque sí. Contienen algo que nos ordena por dentro.

Nos reímos un poco de nuestra desorientación. No sabíamos si la ciudad era segura o no. Somos de Argentina, y uno nunca deja de tener ese instinto medio alerta, por las dudas. Consultamos a la chica del bar —que seguía atendiendo como si tuviera veinte brazos— y con una sonrisa nos indicó por dónde ir para llegar al Puente Romano. Salimos a la calle, y un viento frío nos dio la bienvenida como un

saludo ancestral.

—¡Esto sí que despierta! —dijo Jorge, ajustándose la campera mientras una ráfaga de aire fresco nos envolvía.

Caminamos dejando que la piedra nos hablara. Ourense no grita su belleza, la susurra. Cada rincón parece tener una historia que se revela sólo si uno sabe escuchar. Apenas habíamos salido, nos llamó la atención un busto de bronce: Jesús Pousa Rodríguez. Estaba frente a una iglesia que no figuraba en ninguna guía, pero que imponía respeto con su fachada sobria y su aire de siglos.

Mientras observábamos, una mujer cruzó la calle. Tenía unos cuarenta y cinco años, mirada despierta y abrigo oscuro. Se acercó con amabilidad, preguntándonos si necesitábamos ayuda. Nos sorprendió un poco tanta hospitalidad espontánea, tan diferente al clima de precaución al que estamos acostumbrados en Argentina. Quizás nos leyó en la cara esa mezcla de asombro y duda que llevábamos.

—Tranquilos —nos dijo con una sonrisa cálida—, en Ourense la gente es amable. Pueden caminar con confianza, no hay problemas de seguridad. Si necesitan algo, pregúntenle nomás.

Nos miramos con Jorge y sonreímos.

Era reconfortante escuchar eso, más aún cuando venía de alguien que no tenía por qué detenerse a ayudarnos.

Le agradecimos con sinceridad y seguimos caminando. Estábamos sobre la Rúa das Caldas, una calle empedrada que, como una línea invisible, conecta casi directamente el barrio del hotel con el Puente Romano. Nos llamó la

atención ese detalle: como si el universo hubiera trazado el camino por adelantado, suavemente, como en los días en que todo parece estar en su sitio.

La Rúa das Caldas tenía un encanto particular. Antiguos edificios de piedra se mezclaban con locales modernos y balcones llenos de macetas.

Caminábamos en silencio, disfrutando de ese equilibrio entre lo viejo y lo vivo.

Y por dentro, sentíamos que algo nos guiaba, como cuando en Ayur Yoga Vital uno cierra los ojos y deja que la Conciencia hable primero.

Dulces, hilos y puentes invisibles

La Rúa das Caldas no llevaba ese nombre por casualidad. Lo supe después, pero ya lo intuía al caminarla. "Caldas" viene del latín *calidae*, aguas calientes. Esa calle antigua, que parecía trazar su propia melodía entre piedras gastadas y pasos nuevos, había sido una vía de conexión entre las termas y los centros de la ciudad desde tiempos romanos. Allí donde hay agua caliente

brotando de la tierra, hay memoria. Y por eso, tal vez, el suelo parecía tan vivo.

—Este lugar tiene una energía suave, como si camináramos sobre algo que aún respira —me dijo Jorge, que suele notar esas cosas con una sensibilidad que a veces me sorprende. En Ayur Yoga Vital llamamos a eso *pratyakha* la percepción directa, la escucha silenciosa de lo que no se dice.

Justo cuando pensábamos en eso, Jorge se detuvo frente a una tienda. El escaparate estaba lleno de dulces: almendrados, rosquillas, pasteles de nata, y unas masas finísimas con frutas confitadas que parecían hechas por manos pacientes. Sacó su celular y le tomó una foto como si fuera una pintura. Yo lo miraba y sonreía. Siempre le pasa lo mismo con los detalles que otros pasan por alto.

—Estos escaparates me dan más alegría que cualquier museo —dijo, divertido.

Dentro, las especialidades locales nos llamaban desde detrás del vidrio: bica blanca, una especie de bizcocho húmedo y esponjoso, con sabor a hogar; y las filloas, finísimas, como crêpes gallegas, que según decía un cartel, se servían con miel caliente o crema pastelera. El olor que salía por la puerta era una mezcla de horno recién abierto y azúcar tostada.

Seguimos caminando, y unos metros más adelante, algo me detuvo a mí: una tienda de ropa, entre lo moderno y lo antiguo. El cartel decía simplemente "Telas y Bordados", pero lo que me atrajo fue una blusa colgada en el escaparate, con un bordado que

recordaba a las flores de lino silvestre. Entramos.

Dentro, las paredes estaban llenas de estantes de madera y bobinas de hilo. Había faldas con encajes antiguos, pañuelos con diseños florales, y mantones que bien podrían haber pasado de generación en generación.

Una mujer joven muy bien arreglada con acento gallego marcado y manos que hablaban más que su boca, nos explicó que algunos de esos bordados venían de tiempos muy antiguos, cuando cada símbolo tenía un sentido. Nos contó que en la zona se bordaban helechos, cruces celtas, racimos de uvas y soles espirales, como si las telas conservaran las oraciones de la tierra.

—Cada puntada es una intención —nos dijo, y yo pensé en la práctica del Ayur Yoga Vital, donde el Ser también se borda por dentro, con respiración, con mudras, con yantras y silencio.

Volvimos a la calle, y ya estábamos cada vez más cerca del Puente Romano, aunque aún no lo veíamos. Pero lo presentíamos. La piedra se hacía más antigua, el aire más ancho. Jorge me miró y dijo, con esa simpleza que a veces parece una oración:

—Qué hermoso es caminar sin apuro, como si el alma también tuviera pies.

Y entonces supe que no habíamos venido a ver Ourense, sino a dejar que Ourense nos viera.

Donde el alma cruza el río

Y de pronto, ahí estaba. El Puente Romano de Ourense, extendiéndose sobre el Miño como un antiguo guardián que aún cumple su tarea sin prisa. No se impone, no se jacta: simplemente permanece. Su silueta, robusta y serena, parecía brotar de la tierra y abrazar el agua, como si ambos elementos se reconocieran en él.

Nos detuvimos un instante en la entrada, sin decir nada. Era inevitable. Ese puente no se cruza sin detenerse primero, como quien pide permiso.

Construido en el siglo I, en tiempos del Imperio Romano, había sido testigo de siglos de historia, guerras, silencios, peregrinos, mercados, y también de caminantes como nosotros. Sus arcos de piedra caliza aún sostenían el peso del tiempo con dignidad, restaurados y cuidados con respeto. Me impresionó pensar en la sabiduría de aquellos antiguos ingenieros que, sin hormigón ni acero, habían construido algo que aún respiraba con el paisaje.

—Este puente tiene algo de asana —dijo Jorge, apoyando la mano sobre una piedra gastada—. Estabilidad, presencia, propósito. Y no se mueve

aunque todo lo demás cambie. Sonrei. Sabía exactamente a lo que se refería. En Ayur Yoga Vital, decimos que una postura no es solo una forma, sino un estado del alma. Y este puente era eso: una postura eterna de unión entre orillas, de equilibrio entre el ir y el venir.

Caminamos lentamente, dejando que el viento nos llevara sin apuro. En medio de tanta piedra, algo verde llamó mi atención. Me agaché. Entre las rendijas del puente, donde uno esperaría encontrar yuyos o musgo, crecía algo inesperado: menta.

Pequeñas hojas de un verde vibrante, perfumadas, brotaban desde la grieta de una losa como un pequeño milagro botánico.

—¡Mirá esto, Jorge! Es menta... ¡Menta en el puente!

Nos acercamos. Froté una hoja entre mis dedos y el aroma se desplegó como una caricia fresca, un recordatorio de la vida que insiste incluso donde no se la espera. En la medicina yóguica, la menta se valora por sus propiedades refrescantes, digestivas y purificadoras. Calma los nervios y limpia la mente. Su presencia en medio de la piedra antigua no era casual.

—La vida siempre encuentra por dónde colarse —dije en voz baja—. Hasta entre las piedras más viejas.

Jorge, que había sacado su celular, tomó algunas fotos del paisaje. Desde el centro del puente, el río Miño se extendía en ambas direcciones, con sus orillas bordeadas de árboles en flor, reflejando un cielo que, por fin, empezaba a abrirse. Parecía un cuadro

vivo. Los puentes no solo unen márgenes, pensé; también conectan tiempos, almas, decisiones.

Nos quedamos un rato en silencio. Cada uno, a su manera, haciendo su pequeño svara natural, sin forzar, dejando que el aire entrara y saliera. Allí, sobre ese puente milenario, me sentí parte de algo más grande: una cadena de seres que, a lo largo de la historia, habían cruzado ese mismo río con esperanza, con preguntas, con amor o con fe.

Y así, con los pulmones llenos de aire fresco y el alma tejida a esa tierra antigua, seguimos cruzando el puente. No sabíamos exactamente hacia dónde íbamos. Pero, como en la práctica del Ayur Yoga Vital, lo importante no era llegar, sino caminar con atención, con presencia. Y sobre todo, con gratitud.



Donde los patos entienden de calma

Cuando estábamos casi a mitad del Puente Romano, algo inesperado nos sacó una sonrisa: un pequeño grupo de patos descansaba sobre una orilla, justo al nivel del agua, y algunos se aventuraban a subir entre las piedras como si fueran dueños del lugar. Se movían con una familiaridad encantadora, como si supieran que pertenecían allí, como si fueran parte del alma del puente.

No se inmutaban por los caminantes, ni por las fotos. Algunos incluso parecían posar. Jorge dijo en broma:

—Mirá, son como mascotas de la ciudad. O guardianes plumíferos del río Miño.

Pero había algo en ellos que iba más allá de la ternura. Su serenidad era contagiosa. Su andar lento, su presencia sin apuro, su forma de observar sin juicios. Me hicieron pensar en los sabios que habitan los ashrams: simples, serenos, sin necesidad de adornos. Desde el puente también se veía otro más moderno, más funcional, más ancho. El contraste era notable: aquel parecía hecho para ir rápido, este en el que estábamos, para detenerse.

Bajamos por la Rúa Ponte Romana, una calle tranquila, en bajada suave, que nos fue alejando poco a poco del río y llevando hacia la ciudad viva. En la esquina nos encontramos con una plazoleta: la Plaza Don Bosco. Allí estaba el Colexio Plurilingüe María Auxiliadora Salesianos, con su edificio sobrio pero lleno de historia. Se respiraba educación y alegría, como una casa grande para muchos niños y niñas.

—Los salesianos... —dije, recordando de pronto una charla con uno de mis

maestros—. ¿Sabías que Don Bosco hablaba de la importancia del juego, del cuerpo, de la expresión física como parte de la formación espiritual?

—Entonces tenía algo de yogui —respondió Jorge, sonriendo.

Y sí. Aunque con otro lenguaje, hay coincidencias profundas: el respeto por el cuerpo, el espíritu como guía, el vínculo con los otros. En Ayur Yoga Vital también hablamos de la educación integral: cuerpo, mente, energía. Ser. Allí, en esa escuela, sentí que algo de esa filosofía también vivía.

Pocos pasos después, llegamos al Parque Infantil Pardo de Cela. Estaba lleno de vida. Niños corriendo, familias sentadas al sol, abuelos observando como guardianes tranquilos. Seguimos caminando y en un rincón, nos llamó la atención una estatua con un coche de rally. Jorge se acercó con entusiasmo: era la Homenaxe ao Rally de Ourense. Una escultura en movimiento, con el coche despegando casi como un pájaro mecánico, celebrando la pasión automovilística de la región.

—¡Tengo que sacarme una foto acá! —dijo Jorge, como un niño feliz.

Lo vi posar con una sonrisa luminosa, y pensé en cómo lo lúdico también forma parte del camino. En Ayur Yoga Vital hablamos de lila, el juego cósmico de la existencia. La mente también se divierte y se rie.

Unos metros más adelante, me detuve yo. Había otra figura de bronce: una mujer con un cesto de castañas, en gesto de ofrecerlas. Era la Homenaxe á Castañeira, homenaje a aquellas mujeres que durante generaciones vendieron

castañas en las calles gallegas. Me emocionó.

Me acerqué y le pedí a Jorge que me sacara una foto junto a ella. Porque esa mujer de bronce también era parte de mi linaje, de ese espíritu silencioso que sostiene a los pueblos, a las familias, a las estaciones. Las castañas, como la menta, como los hilos bordados, como los puentes... también son símbolos. De raíz, de alimento, de calor.

Y así seguimos nuestro paseo, sintiendo que cada rincón de Ourense tenía algo para enseñarnos. Como en una buena práctica del Ayur Yoga Vital, cada movimiento —incluso el más simple— era una oportunidad de estar más presentes.

El Cristo que respira en madera

Seguimos caminando con ese ritmo que se nos había vuelto natural: sin prisa, con pausa, con presencia. Ourense nos seguía mostrando sus capas, y cada calle tenía una textura distinta, como si la ciudad entera fuera un mandala desplegado para quien supiera mirar.

Las calles estaban impecables. No sólo limpias, sino cuidadas. Eso decía mucho. Lo notamos especialmente cuando pasamos frente a una pequeña tienda donde un anciano acomodaba sus productos con esmero. Le lanzamos un cordial "buenos días", y él, con gesto entre serio y resignado, nos comentó que un perro había ensuciado la vereda y que "la gente ya no respeta como antes". Su tono no era de enojo, sino de alguien que ama su lugar y lo quiere ver digno. Eso me hizo pensar en saucha, uno de los niyamas: la pureza, tanto externa como interna. Porque cuando uno limpia su espacio, también organiza su energía.

Cruzamos el Parque de San Lázaro, que nos recibió con su fuente amplia, rodeada de palmeras y bancos donde la vida parecía tomar su descanso diario. En el centro, una figura alada coronaba la fuente, representando a un ángel. Me vino a la mente la figura de Lázaro, símbolo del renacimiento, de lo que vuelve a vivir después de la oscuridad. En Ayur Yoga Vital trabajamos ese mismo principio: despertar lo dormido, elevar lo caído, dar vida donde antes había rigidez.

Desde allí tomamos la calle Santo Domingo, que serpentea con elegancia y está flanqueada por pequeños bares y tabernas. Mesas al aire libre, copas de vino, cafés humeantes, risas suaves, conversaciones compartidas. Todo parecía estar en equilibrio, como si la ciudad misma respirara en un svara colectivo.

Pasamos por la Plaza del Hierro, donde otra fuente nos detuvo. El agua salía de pequeñas bocas de bronce, y su murmullo era como un mantra líquido que envolvía la piedra. Seguimos por la

Rúa da Paz, cuyo nombre ya nos predisponía a caminarla con suavidad. Allí, las fachadas eran de otro tiempo, y entre ellas se alzaba un teatro antiguo que parecía haber presenciado siglos de emociones. El arte, como lo yóguico es una vía hacia lo profundo.

Finalmente, llegamos a la Catedral de Ourense.

Su presencia imponía sin agresividad, como un maestro que no necesita alzar la voz. De estilo románico con trazos góticos, era un templum en toda regla: un espacio consagrado, donde la arquitectura misma parece orar. La piedra tallada, las gárgolas, los vitrales: todo tenía una intención sagrada.

—Dicen que por debajo hay túneles secretos —le dije a Jorge—. Algunos creen que guardaban reliquias o incluso servían de refugio.

—Todo lo que permanece guarda secretos —me contestó, tocando uno de los muros—. Como el cuerpo, que también tiene su anatomía sutil.

Entramos. La penumbra nos envolvió como un manto de terciopelo antiguo. Todo era silencio y respiración. El corazón del templo nos esperaba: el Santo Cristo de Ourense.

Allí estaba, suspendido en su altar. Un Cristo, con los ojos entrecerrados, el rostro de un dolor contenido y sereno. No había dramatismo. Había entrega. Na estética del Crucificado del siglo XIV, caracterizada por una intensa búsqueda de verismo y expresión emocional. La cabeza, de un realismo sobrecogedor, presenta cabello, barba y bigote naturales, lo que potencia aún más la fuerza de su presencia. Este

detalle, junto con la representación minuciosa del cuerpo lacerado, ha avivado desde hace siglos la profunda devoción que inspira esta imagen.

—¿Lo sentís? —le susurré a Jorge, sin necesidad de más palabras.

—Sí. Es prana contenido en madera —respondió él, sin apartar la vista.

Ese Cristo no era una escultura más. Las leyendas cuentan que llegó del mar, traído por navegantes, y que milagros han sido atribuidos a su presencia: curaciones, consuelos, respuestas. Muchos aún vienen a agradecer o a pedir. No importa si uno cree o no en lo sobrenatural, porque su fuerza es palpable. Vibra. Como vibra un *mantra* cuando penetra en lo profundo de nuestro interior.

Estuvimos largo rato ahí, sentados en los bancos especiales de oración, respirando con él. Sentí que el aire se había vuelto más denso, pero no pesado. Más bien sagrado. Como si el tiempo no pasara, y fluyera una fuerza de sanación.

Y cuando salimos de la Catedral, no éramos los mismos que habíamos entrado. Algo se había ordenado, como después de una buena práctica. El cuerpo más liviano, la mente más clara, el corazón más amplio.

—Este Cristo... no solo cuelga de la cruz. También se queda con vos —dije. Y Jorge, que suele hablar poco cuando algo lo acaricia espiritualmente, solo asintió.

Seguimos caminando, en silencio, como quien acaba de entrar a otro paisaje, aunque las calles fueran las

mismas.

Donde las piedras guardan memoria

Desde la Catedral, aún envueltos en ese silencio interior que deja lo sagrado, tomamos rumbo hacia otro punto de Ourense: la Iglesia de Santa María Nai. Las escalinatas nos esperaban como un pequeño ascenso iniciático. Mientras subíamos, me vino la imagen de una *korja*, esos movimientos nos purifican y preparan la energía para algo más alto. Subir con intención, subir en presencia. Cada escalón era una respiración. La iglesia se alzaba sobria, sin ostentación, pero con una dignidad que no necesitaba adornos. Dicen que está construida sobre los restos de un templo visigodo y que allí mismo fue obispo San Martín de Dumio, el apóstol de los suevos. San Martín, el de los milagros sencillos, el que compartió su capa con un mendigo, como si diera parte de su propia aura para abrigar al otro. Su gesto me recordó a los principios del Reiki (técnica de

armonización a través de las manos) el transmitir energía, el ser canal de una fuerza que no es de uno, pero que pasa por uno. En Ayur Yoga Vital, esa misma esencia vive en la práctica del *prana dhara*: llevar energía donde hace falta, no por voluntad, sino por armonía.

El templo, aunque pequeño comparado con la Catedral, tenía una vibración especial. Los días de Pascua allí cobran un brillo distinto. Todo se llena de flores, de incienso, de campanas que parecen danzar en el aire. Jorge me tomó de la mano, como si en ese momento también nosotros celebráramos nuestra propia renovación. Se me vino mi mente una frase de la mamá de *Ganyú*: "Cada uno carga su cruz, pero también su propia resurrección".

Salimos al sol de la tarde, con el corazón abierto como una ventana recién aireada. Decidimos ir a Las Burgas, las famosas fuentes termales que brotan del suelo como manantiales del tiempo.

Mientras caminábamos por esas calles de piedra pulida por los siglos, recordé una leyenda que me habían contado en Castro Caldelas: que Ourense fue bendecida por la diosa del agua, y que cada burga guarda un espíritu antiguo. Uno, protector de los viajeros; otro, curador de las dolencias; y otro más, que despierta la memoria del alma. Esa última burga, según contaba, sólo revela su poder si uno llega con el corazón limpio.

—Tal vez no hay que creer literalmente en las leyendas —me dijo Jorge—, pero sí en lo que evocan. Y esta ciudad está hecha de eso: de lo que

se ve, y de lo que se siente sin ver.

Donde el agua canta memoria

La luz empezaba a inclinarse suave sobre los tejados cuando dejamos atrás Santa María Nai. Seguimos caminando por callejuelas que parecían flotar en el tiempo, y a cada paso la ciudad nos hablaba en otro idioma: el del silencio, la piedra y la memoria.

Pasamos frente al Antiguo Pazo Episcopal, con su fachada sobria y poderosa, que alguna vez albergó la residencia de los obispos de Ourense. Mirarlo era como contemplar un viejo maestro en meditación: firme, callado, pero lleno de contenido. Su arquitectura austera y elegante recordaba la actitud del yogui en *samadhi*: sin alardes, pero habitado por lo eterno.

—Mirá —le dije a Jorge—, se parece a un *sadhu*: simple en apariencia, pero lleno de sustancia.

—Y con capas —agregó él—. Como en los *kaibos*, del Ayur Yoga Vital: lo físico, lo sutil y lo causal. Lo que se ve,

lo que se siente, y lo que sostiene todo lo demás.

Desde ahí, la caminata nos llevó por la Praza Maior, hasta el imponente edificio del Concello de Ourense. Sus columnas, sus balcones, su presencia civil. Era otro tipo de templo: el de lo humano, lo cotidiano, lo social. Me hizo pensar en los *karmas* colectivos y cómo también las ciudades tienen sus propias *kaibos*. Ourense, sin duda, tenía predominancia de los elementos agua y tierra, con una pizca de tejas en sus fuentes termales. Estable, húmeda, con fuego interno.

Un poco más adelante, pasamos por el Museo del Circo de los Muchachos, ese rincón inesperado donde la historia late con otro ritmo. Allí se honra a un movimiento nacido del corazón de un sacerdote que creyó en la transformación a través del arte, el esfuerzo y la comunidad. Los chicos sin futuro encontraron en el circo una forma de volar. En Ayur Yoga Vital decimos que toda vida puede ser redirigida si se la toma desde el alma. Y eso hizo ese lugar: convirtió caídas en saltos, sombras en acrobacias, y destino en elección.

—Eso es tapas —dijo Jorge, señalando el cartel del museo—. El fuego interno que transforma.

Seguimos subiendo, hasta que las calles parecieron abrirse para darnos paso a las Burgas de Arriba. El agua brotaba caliente, cantando un *mantra* ancestral. Me acerqué al borde, y observé cómo el vapor ascendía en espirales, como si el suelo respirara. Tocamos el agua con respeto. No era solo agua: era memoria líquida.

Una leyenda local cuenta que, en una

época lejana, una sacerdotisa celta cuidaba estas aguas. No tenía nombre, o tal vez su nombre era secreto. Curaba con hierbas y cantos, y las mujeres venían a ella en busca de fertilidad, alivio y visión. Se decía que si uno se sumergía con sinceridad, ella respondía desde el otro lado del velo, como una *devi* sumergida en las profundidades. Su energía aún fluía, invisible, en cada burbuja que rompía la superficie.

—¿Sentís esa energía? —le pregunté a Jorge.

—Es como estar dentro de un *avadhana* —me respondió—. Todo se limpia sin que uno haga nada. Solo hay que estar.

Y así seguimos, envueltos en ese silencio calmo, hasta llegar a la entrada de As Burgas, las fuentes principales. El complejo termal se abría frente a nosotros como una especie de templo elemental: piedra, agua, calor y aire combinados en un solo lugar. Había allí algo ceremonial, aunque nadie lo dijera. Nos extraña la falta de personas en el lugar.

Salí a recorrer un sector, mientras Jorge recorría otro.

Donde el agua

enseña a recordar

Mientras Jorge se quedó escuchando una charla espontánea que había comenzado bajo la sombra de un árbol en los Xardins das Burgas, yo sentí el llamado de la plaza. Me alejé en silencio, como quien sigue una corriente invisible. Me senté frente a las fuentes, en ese banco de piedra que parecía haber esperado siglos por una pausa como la mía.

Desde allí, el paisaje se desplegaba en capas: el agua humeante, los muros que parecían contener un secreto, y el aire quieto, espeso de historia. Podía ver el ampliente, como le dicen por aquí: ese vapor constante que emana de la tierra como si respirara por sus poros. Me quedé mirando cómo se elevaba, cómo danzaba con el viento y desaparecía sin apuro. Era como un pensamiento que se disuelve al observarlo, como en *albanana*, la concentración serena del Ayur Yoga Vital.

Jorge volvió caminando lentamente, con esa expresión que conozco bien: ojos atentos, corazón abierto.

—¿Querés que te cuente? —me dijo, antes de sentarse a mi lado.

—Siempre —respondí.

Mientras observábamos el agua fluir, Jorge me narró lo que acababa de

aprender:

—El nombre de Burgas... no está del todo claro. Algunos dicen que viene del celta *beru*, que significa caliente, pero la mayoría acepta que proviene del latín *burca*, que quiere decir pila. Ya ves, los romanos las usaban como baños termales. Lo curioso es que aquí hay tres manantiales: la Burga de Arriba, la más antigua, del siglo XVII; la Burga do Medio, moderna y con el centro de interpretación; y la Burga de Abaixo, más refinada, neoclásica, del siglo XIX.

Asentí en silencio, sintiendo que cada estilo contaba una parte del alma de esta ciudad.

—Y hay más —continuó Jorge—. Hay una réplica de las aras romanas que se hallaron en la ciudad. Una de ellas fue dedicada por una tal Calpurnia Abana Leboso, la primera persona registrada en la historia de Ourense. Imaginate: su nombre quedó unido al de las ninfas de estas aguas.

Cerré los ojos por un instante. Ninfas, manantiales, memorias... todo parecía parte de un gran tejido que no se ve, pero se siente. En Ayur Yoga Vital decimos que el agua no solo limpia lo denso, sino también las impresiones sutiles, los *samskaras*. Quizás esas ninfas no eran otra cosa que guardianas del espíritu del agua.

—Y sabés —dijo Jorge, con una sonrisa cómplice—, antiguamente estas fuentes no eran solo sagradas. También eran muy prácticas: la gente venía a pelar gallinas, lavar la ropa, calentar agua para las casas. Incluso las panaderías usaban el agua caliente para sus hornos. Y los curtidores, para tratar el cuero. La espiritualidad y la vida cotidiana siempre

fueron de la mano.

—Como en los ashrams —le respondí—. Barremos el piso con la misma devoción con la que recitamos un *mantra*.

El vapor seguía elevándose. Una mujer mayor se detuvo frente a la fuente y se quedó observando el agua, inmóvil. Parecía una estatua, o tal vez un reflejo de otra época. Luego, sin decir palabra, siguió su camino.

Nos quedamos en silencio, contemplando. Era imposible no sentir que algo antiguo vivía allí, no en las piedras, sino entre las piedras, en el espacio sutil que las une. Aquel lugar tenía un pulso.

—Dicen que el agua viene de más de dos kilómetros bajo tierra —murmuró Jorge—. Que es lluvia antigua que se filtró por las fracturas del terreno, se calentó con el calor del planeta, con la descomposición de isótopos del granito. Y que su poder curativo viene de esa alquimia mineral.

Asentí. Era un proceso de transformación, como el que vivimos los humanos. Descendemos, nos calentamos en las profundidades, nos mezclamos con lo esencial... y luego volvemos a emerger, distintos.

—Y hay leyendas también —continuó él—. Algunos dicen que las aguas nacen bajo la capilla del Santo Cristo en la Catedral. Otros, que provienen de un volcán dormido bajo Montealegre, y que algún día podría despertar.

Me estremecí. No por miedo, sino por la belleza de la imagen. A veces, los lugares también sueñan con despertar.

Un dato curioso que Jorge no mencionó, pero que recordé de mis lecturas, es que en 2005 una perforación no autorizada durante las obras de un balneario casi secó las fuentes. Se perdió un 40% del caudal. Solo había pasado algo similar tras el terremoto de Lisboa. Fue tan grave que el sitio fue declarado Bien de Interés Cultural.

Como si la tierra misma hubiese protestado.

—Estas aguas son símbolo de la ciudad —dijo—. Como el Puente Romano o el Santo Cristo. Esta no es solo la ciudad de las Burgas. Es la ciudad del fuego interno que brota, silencioso, desde sus profundidades.

Jorge me miró con ternura.

—Como vos, Ekara. Como tu mirada cuando meditás.

No supe qué responder. Solo le tomé la mano, y nos quedamos ahí, como dos peregrinos del instante, agradecidos por lo invisible.

De vapores, leyendas y caballeros

ocultos

A Jorge le encantaba tocar el agua. Y aunque estas surgían a más de setenta grados, eso no lo detenía. Observé cómo sumergía los dedos con cuidado reverente, como si saludara a un viejo maestro. Yo también las toqué.

Esperaba una quemadura leve o, al menos, una sacudida de calor, pero no fue así. Quizás nuestros cuerpos —entrenados por años de práctica y transpiración consciente en *swadhamas* y *krityas*— estaban ya habituados a lo caliente y a lo profundo. La temperatura me pareció justa.

—Está viva —me dijo Jorge, con los ojos brillantes—. El agua evoca recuerdos, y también los intenciona.

Nos reímos, y empezamos a caminar de regreso al hotel. No teníamos apuro. La ciudad se desplegaba como un *mandala* trazado con piedras antiguas, detalles modernos y un tiempo que no corría: ondulaba. A mitad de camino, pasamos por una pequeña tienda con una vidriera que me llamó la atención. Ahí estaba, en letras doradas sobre fondo verde: "Orujo das Meigas". Pero preferimos comprar el orujo de hierbas en otro lugar que nos había recomendado José Manuel, igual entramos a la tienda. El dueño, un señor de nariz larga y voz suave, nos explicó que las hierbas eran maceradas con recetas que venían "de antes de los abuelos de los abuelos".

—Cada gota tiene historia —dijo—. Pero ojo, no es para todos. Hay que

tener buen fuego digestivo.

Nos miramos con Jorge. *Agni*, el fuego digestivo, uno de los pilares del Ayur Yoga Vital, no se activa con cualquier cosa. Y aunque el alcohol no es algo que fomentemos en nuestra práctica —porque puede debilitar el hígado y nublar la conciencia—, reconocemos que, usado con respeto, también puede tener propiedades útiles: como desinfectante natural, como conservante, o incluso como vehículo para extraer principios activos de ciertas plantas. Agradecemos, nos despedimos y seguimos caminando.

A la vuelta de la esquina, un cartel del municipio nos hizo detenernos. Jorge se acercó como atraído por un imán invisible. Decía "Ourense, cidade de pontes e augas", y contaba brevemente el origen del nombre de la ciudad.

"Auriense", lo llamaban los romanos: ciudad del oro. Primero por el brillo de las aguas, luego por los minerales. De "aurum" y de "aura". Jorge acarició el cartel con los ojos.

—El oro... como la luz del alma, ¿no? —musitó—. Y este lugar la protege bajo la tierra.

Seguimos avanzando cuando, de repente, algo rompió la atmósfera ancestral: en una de las vidrieras, una Ferrari roja brillaba como si hubiera bajado de otra dimensión. Jorge se detuvo en seco.

—¡Mirá eso! —dijo, sacando su celular para sacarle una foto.

A Jorge le fascinan los autos. Y aunque nuestra vida seguía un ritmo más contemplativo, no pudo evitar

detenerse frente a esa Ferrari en la vidriera. Había algo en el contraste que lo atrapaba: la potencia, el diseño, la promesa de velocidad. Me apoyé en la pared, divertida.

—¿Te imaginás a un yogui manejando una Ferrari?

—Claro —respondió riendo—. Si ya trascendió el apego, ¿por qué no? Eso sí, iría escuchando mantras... aunque, conociéndome, quizás un poquito rápido.

Mientras capturaba la imagen, hablamos de otra cosa que había leído la noche anterior: la Santa Compañía. Esa procesión de almas en pena que, según la tradición gallega, vaga por los caminos al anochecer. Seres con túnicas, velas, y silencio de otro mundo. Se decía que cruzarse con ellos podía cambiar tu destino.

—¿Y sabés qué pensé? —le dije—. Que es como la sombra de los *kleshas*, de nuestras propias ignorancias. Moradores de la oscuridad interna que solo desaparecen si los ves con consciencia.

—O los guías hacia la luz con discernimiento —añadió Jorge—. Como en la práctica del Ayur Yoga Vital: no se trata de huir, sino de mirar.

Seguimos caminando por una plaza donde se abría una pequeña feria artesanal. Entre los puestos de madera, Jorge se detuvo de nuevo. Esta vez, no era por algo llamativo, sino por unas motos. Negras, algunas clásicas, otras más actuales. Las observó en silencio, como si fueran espadas modernas.

—Esto tiene algo caballeresco, ¿no te

parece? —dijo finalmente.

Asentí. Había en ellas algo de gesta, de armadura, de viaje con propósito.

—Los antiguos caballeros tenían votos y un dharma. Protegían, buscaban lo justo, viajaban con propósito. Me hace pensar en las órdenes iniciáticas... y también en los yoguis.

—La armadura es interior —dije—. El coraje es el mismo. Y el viaje, siempre hacia dentro.

Nos quedamos un ratito ahí, como si las motos contuvieran todas las rutas del mundo. Luego retomamos el camino para ir a almorzar, con el día que apenas comenzaba a declinar. Las sombras levemente comenzaban a aparecer como si quisieran abrazar la ciudad entera. Y así, entre vapores antiguos, autos rojos, orujos con alma y caballeros modernos, seguimos caminando. Como siempre: juntos, atentos, y agradecidos por todo lo que el mundo nos ofrece como espejo.

Cruces de agua y fuego

Terminamos entrando al Ponte Vella Mall. Sí, un shopping. Nos causó gracia, porque después de tanta piedra antigua, tanta agua termal, tanta alma del pasado... cruzar sus puertas fue como atravesar un portal al presente más

cotidiano. Jorge aprovechó para cambiar la tapa de su celular, que ya pedía jubilación después de tanto uso. Mientras lo hacía, me quedé mirando a la gente: turistas, familias, jóvenes con auriculares, señoras con bolsos grandes. Todos giraban dentro del ritmo moderno que también forma parte de esta tierra.

Almorzamos ahí mismo, en un pequeño restaurante del patio de comidas. Nos tentó un arroz negro con verduras. Mientras lo saboreábamos, pensé en cómo cada alimento, más allá de su sabor, guarda una vibración. El arroz, por ejemplo, tiene esa cualidad nutritiva, contenida, casi lunar. En su forma negra —tintado con ingredientes vegetales naturales— parecía guardar un secreto de la tierra oscura, un eco de misterio fértil que resonaba con los antiguos carnavales y sus máscaras simbólicas.

—Es como el antroído —le dije a Jorge—. Oscuridad que se transforma.

—¿El carnaval? —preguntó, mientras probaba otra cucharada.

—Sí. Acá el carnaval tiene una raíz ancestral, celta. No solo es disfraz y fiesta. Es purificación, transición. Como cuando uno hace los *krjuc*: saca lo que sobra, lo que ya no sirve, para que venga lo nuevo.

Asintió en silencio, con esa manera suya de saborear las palabras como un segundo bocado.

Salimos del shopping por la parte trasera, como si el destino lo hubiera dispuesto así. De pronto, estábamos en el cruce del Camino Río Miño. Cruzamos el puente a pie, y el viento

nos abrazó desde el río.

—El Miño —murmuró Jorge—. Río de fecundidad, lo llaman.

—Y de purificación —añadi—. Como los nadis: lleva, limpia, renueva.

Tomamos algunas fotos. Desde ahí, se veía el Puente Romano, imponente, extendido como un mudo que unía orillas y tiempos. Me conmovió. Los puentes siempre me han hablado de encrucijadas, de elecciones. Son lugares donde se suelta algo y se toma otra cosa. Como los cruces internos que hacemos al avanzar en nuestro camino de conciencia.

Más adelante pasamos junto a una iglesia. No recuerdo el nombre, pero sí la atmósfera. Había velas encendidas y una mesa llena de estampitas. Me acerqué con respeto. Leí una frase en gallego que hablaba de "romerías e votos pagados". Me hizo pensar en cómo, incluso desde una visión diferente, las personas siguen buscando lo mismo: protección, sentido, cumplimiento. En las oraciones espirituales, *deva sankalpas*, del Ayur Yoga Vital también pedimos algo, pero desde el alma: ser más puros, más útiles, más conscientes.

Finalmente llegamos al hotel. Solo nos quedamos un rato: lo justo para dejar las valijas, bolsos y revisar cómo funcionaba todo, ya que al día siguiente saldríamos temprano hacia otro destino. Luego salimos de nuevo. Teníamos una pequeña misión pendiente: cumplir con lo prometido.

Fuimos a buscar frutas, unos limones, comida ligera para el viaje. Terminamos en un supermercado local, uno de esos

que tienen pasillos anchos y góndolas prolijas. Me sorprendió ver tantas opciones de comida precocinada. Casi una pared entera dedicada a platos listos. Algunas personas cargaban sus carritos como si se prepararan para una semana entera sin cocinar. Los precios, más económicos que en nuestro país, me dejaron pensando en el valor que le damos al tiempo... y a la comida viva.

Compramos queso y pan para hacer unos sándwiches, y las verduras y frutas preferimos conseguirlos en una verdulería cercana al hotel. Nos parecieron más frescas, más vivas.

Mientras Jorge elegía unas limones con ojo experto, comentó con esa mezcla de humor y convicción que lo caracteriza:

—Al menos nosotros tenemos nuestra rutina. Sabemos que un pan, un buen queso o una buena infusión también pueden ser medicina.

Volvimos al hotel para dejar las compras y salimos por fin a cenar. Nos recomendaron una pizzería cerca, llamada La Fugazza. El nombre ya nos hizo sonreír. Caminamos hacia allá, y en el trayecto pasamos por una locomotora de vapor: la 240-2072, orgullo de Ourense.

—Parece dormida, pero aún guarda fuerza —dijo Jorge, observándola.

—Como los guerreros celtas —añadi—. Invisibles, pero siempre listos para despertar.

Y justo ahí, como si la ciudad no dejara de susurrarnos historias, me acordé de la Dama Xeldas. Dicen que es un espíritu que aparece en los caminos, a veces para proteger, a veces para

probar a los viajeros. Una figura de umbral, entre mundos. Como tantas pruebas que uno encuentra cuando empieza a practicar con honestidad.

Llegamos a La Fugazza y sentimos que habíamos cruzado un puente invisible a Buenos Aires. El olor, el ambiente, las empanadas de carne y la pizza gruesa nos trajeron un pedacito del sur en medio de Galicia. La chica que atendía, de Puerto Rico, parecía una diosa india: bella, multitarea, amable con todos. Se movía como si tuviera ocho brazos y ninguno perdiera el ritmo.

Pedimos comida y nos sentamos a esperar. Mientras tanto, charlamos sobre los celtas, sobre el legendario rey Maleloc y sus guerreros. Hombres de honor, iniciados en el arte de proteger su tierra... y su alma.

—¿Sabés? —me dijo Jorge—. Pienso que todos venimos de algún linaje así. Solo que lo olvidamos.

—Y Ayur Yoga Vital nos ayuda a recordar —respondí.

La comida llegó. Estaba deliciosa. Y, más allá de su sabor, nos nutrió el alma: por el viaje, por los símbolos, por lo compartido.

Esa noche, mientras volvíamos caminando bajo la luna gallega, sentí que todo lo vivido —desde el arroz negro hasta la locomotora, desde el orujo hasta la Dama Xeldas— tenía un sentido.

Como si cada paso nos revelara un pedazo más del mapa interior.

Piedras que viajan, trenes que despiertan

Después de aquella cena y charla que se nos hizo larga —larga en el mejor de los sentidos—, volvimos al hotel caminando tranquilos. Jorge venía en silencio, y yo también. No por falta de palabras, sino por plenitud. Habíamos recorrido Ourense con los sentidos despiertos, y Galicia nos había dejado marcada el alma con sus vapores, leyendas, sabores y símbolos. Y así, las tres cosas que no hay en toda España, se nos habían ofrecido como señales: una cruz que sostiene, un puente que une y una fuente que limpia. Y nosotros, simplemente agradecidos, dejamos que todo eso nos atravesara con la suavidad de lo eterno.

Mientras preparábamos todo para el viaje del día siguiente, hablamos de cómo íbamos a llevar los regalos para la familia. Que si esto en la mochila, que si aquello va en mano, que si envuelvo esto con mi remera. Nada muy complejo, pero sí lleno de cariño. Jorge me miró con una media sonrisa:

—¿Te das cuenta de que cada cosa tiene historia? Hasta el muñequito en forma de pulpito tejido con lana que llevamos de regalo tiene un capítulo.

—Sí, como nosotros —le dije—. Llenos de capítulos.

A la mañana siguiente, todavía con las estrellas puestas, salimos rumbo a la estación. El tren de Ourense partía a las 6:30. Nos sorprendió ver tanta gente haciendo fila tan temprano. Algunos con cara de sueño, otros con auriculares, otros con café en mano. Subimos al tren y nos acomodamos. Enseguida comenzó a moverse, dejando atrás las brumas gallegas.

Charlamos un buen rato sobre los hórreos, esos graneros elevados de piedra y madera que tanto nos habían intrigado. ¿Por qué esa forma tan particular? Jorge lanzó una hipótesis:

—Para que no se metan las ratas... pero también para que se airee el grano. Es inteligencia ancestral.

—Como las prácticas del Yoga Vital —agregué—. Simples en forma, pero profundamente sabias.

Después divagamos sobre las piedras y los héroes mitológicos: Hércules, Jacob, Virabhadra. Pensamos en el Codex Calixtinus, en los magos del Camino y en las claves veladas que guardan las catedrales. A veces, lo visible es solo la cubierta de lo invisible.

Llegamos a Madrid Chamartín a las 8:45. *Nisha Devi Natha* ya nos esperaba con su sonrisa calma. Nos guió para hacer el cambio hacia la estación de Atocha. Ella siempre aparece en los momentos justos, como un *dhama* en forma de persona. Mientras esperábamos el siguiente tren, compartimos un desayuno liviano: frutas, pan y té. *Nisha* nos dejó después de un rato, tenía sus propias tareas que

atender.

Nos quedamos nosotros dos, observando la estación. Las palomas caminaban como perros urbanos, sin miedo ni apuro, mezcladas entre la gente. En un rincón, un grupo de personas vendía billetes de lotería con un entusiasmo casi místico. Me llamó la atención cómo, incluso en una ciudad tan grande, los rituales pequeños siguen vivos: pedir un deseo, comprar un número, esperar la suerte.

—Es otro tipo de fe —dijo Jorge.

—Sí, una búsqueda disfrazada de juego —le respondí.

A las 11, después de pasar los controles, partimos hacia Alicante. El cambio fue inmediato. El paisaje dejó atrás la solidez castellana y comenzó a volverse más cálido, más amplio, más azul. El tren cruzaba colinas secas, pueblos blancos, tramos de costa donde el mar apenas se dejaba ver como una promesa en el horizonte.

Yo miraba por la ventana y pensaba en cómo todo paisaje externo tiene un eco interno. Galicia fue agua y raíces; la meseta, piedra y centro; y ahora, Alicante se nos acercaba con su fuego solar, su alegría, su apertura.

—Ya les avisé a los chicos que llegamos —me dijo Jorge—. Están emocionados de vernos.

Asentí. Yo también. Pero más allá del reencuentro, sentía que este nuevo tramo del viaje iba a traernos otra enseñanza. Cada territorio tiene su vibración, y el cuerpo —cuando lo escuchamos— lo sabe. Ayur Yoga Vital nos lo ha enseñado: viajar no es solo

movearse, es permitir que el mundo nos toque por dentro.

Ese tren, en su vaivén constante, nos llevaba hacia otro capítulo. Pero como siempre, seguíamos nosotros dos: atentos, livianos, con los ojos del alma abiertos.

Encuentros que pesan livianos

El tren llegó a horario. Me sorprende esa puntualidad europea, casi como un mudra de exactitud que nos recuerda que todo tiene su tiempo y su ritmo.

Jorge, como siempre, se encargó de las dos valijas. No hacía falta decir nada: él tenía su modo de cuidar. Y ese modo empezaba, muchas veces, por sostener el peso material, mientras yo me ocupaba del invisible.

Nos bajamos con esa mezcla de ansiedad y calma que da el cambio de aire. La estación de trenes de Alicante —Alacant, como indican los carteles bilingües— nos recibió con su estructura abierta, luminosa, casi mediterránea. Nada que ver con la solemnidad de Ourense ni la inmensidad de Atocha. Aquí todo era

más amable, más directo. La luz entraba como un saludo cálido, y se respiraba el perfume del sur: mar, piedra, y ese algo más que no se dice, pero se siente.

Caminamos hacia el hall principal, amplio, de techos altos y con un eco suave de pasos ajenos. Nos detuvimos un momento, sin saber si nuestros amigos ya estarían ahí. Pensamos incluso en ir a esperar a un barcito del costado. Pero justo cuando nos dábamos vuelta para entrar, los vimos: los tres, caminando firmes, con una sonrisa ancha como la costa.

Andrea se adelantó como siempre —vivaz, movediza, toda entusiasmo—, pero fue Demian quien sorprendió. En lugar de quedarse en segundo plano como suele hacer, se vino directo hacia mí y, sin mediar palabra, me levantó del suelo en un abrazo fuerte, de esos que te sacuden la energía y te la acomodan.

No dijo mucho, solo algo así como "por fin" o "ya era hora", pero en ese gesto estaba todo.

¡Bueno! —le dije riendo mientras me bajaba—. Mira que estoy resfriada, seguro te contagio...

Me olvidé de contar que estaba algo resfriada, nada grave, pero no quería contagiar a nadie. Por eso les decía en broma que se mantuvieran a distancia... aunque, claro, Demian no me dio ni tiempo.

—Los virus no me afectan— me contestó con una sonrisa

—Con vos es distinto —contestó Andrea, como si supiera que es raro que saludé a alguien, menos dar un abrazo.

Andrea llegó enseguida, efusiva, con ese tono dulce y agudo que la hace parecer siempre sorprendida por la vida. Nos contó entre risas que pensaban que llegaban tarde, que no sabían dónde estacionar, hasta que descubrieron una especie de "cochera en el suelo" cerca de la terminal. Nos miramos sin entender.

—Sí, sí, ¡una rampa que baja, como una cueva! —explicó ella—. Te metés ahí, bajás con el auto y ¡pum!, estás estacionado en el centro de la Tierra. Yo pensé que era una catacumba —agregó riendo.

Y entonces, la que nos robó el corazón apareció: Asha. Era la primera vez que la veíamos en persona. Sabíamos de ella por fotos virtuales, algún que otro comentario, pero nada como esto. Alta para su edad, ojos redondos y saltones como los de su madre, y un aura intensa que se sentía desde lejos. Se acercó con una timidez aparente —porque apenas me dio la mano, no me la soltó más.

—¿Querés llevar una valija? —le pregunté por juego.

—Sí! —respondió seria. Y antes de que pudiera decir algo más, ya estaba arrastrando una de las valijas como si fuera un carro de princesa.

Demian tomó la otra, sin hacer comentarios, como quien sabe que la acción vale más que mil palabras. Nos dispusimos a caminar. Primero guardaríamos las valijas en el coche, esa "cueva mágica" que Andrea había descubierto, y luego, a conocer Alicante.

Mientras salíamos de la estación, sentí que algo en mi respiración se aflojaba.

El aire aquí era otro. El cuerpo, entrenado en la escucha que propone Ayur Yoga Vital, lo captó enseguida: más calor, más apertura, más movimiento. Ya no era tiempo de raíces profundas ni de piedras que hablan.

Ahora venía la etapa del sol, del ritmo externo, del juego que también enseña. Asha tiraba de mi brazo con una urgencia cósmica.

—¿Vamos a ver el mar?

—Primero, el coche. Después, a comer —le dijo Andrea. Y ella asintió, como si ya supiera que las etapas también tienen su sabiduría.

Así empezó nuestra experiencia en Alicante: con abrazos que pesan liviano, con manos que no se sueltan, con encuentros que traen más que historias. Y yo, como siempre, dejando que el viaje no sea solo geografía... sino geología del alma.

Caminos que se abren al mar

Salimos por la avenida Maisonnave con paso sereno pero animado, como si nuestros cuerpos supieran que el viaje ahora era hacia afuera, pero también

hacia algo que apenas se intuía. Andrea iba a mi lado, hablándome sin pausa, siempre con una mezcla encantadora de entusiasmo y locuacidad. Sostenía el celular como si fuera un mapa sagrado, pero su atención iba saltando entre la pantalla, Asha, el tráfico y cada palabra de los presentes que le llamara la atención.

Jorge venía atrás con Demian, en ese paso firme y pausado que comparten los que no necesitan llenar los silencios.

Con Demian hemos compartido muchas más horas de charla que unen, de hacer equipo frente a todo tipo de conflictos. Somos compañeros de batallas, de esas que no se ven, pero que te hacen fuerte.

Andrea nos iba guiando. Íbamos hacia un lugar que habían reservado para almorzar, "porque encontrar comida vegetariana decente por acá no es tan fácil", me dijo, y yo me reí. Siempre es así: donde no hay, se crea. Ayur Yoga Vital enseña eso.

La avenida Maisonnave es la arteria del comercio, del consumo, de las vitrinas relucientes. Pero más allá de los escaparates y las franquicias, había algo en la forma en que caía la luz que me recordaba al sur. El mar se sentía cercano, no tanto por el viento —que era suave—, sino por el aroma. Ese olor a sal y promesa, que acaricia los sentidos como una invitación.

Los edificios, en su mayoría modernos, no tenían gran carácter, pero sí una prestancia limpia, sin pretensiones. Como en Ayur Yoga Vital, no todo necesita destacar para estar presente: a veces lo esencial es simplemente sostenerse con dignidad.

Había plátanos jóvenes alineados, como si aún no supieran si querían ser árboles o bastones verdes. Me recordaron a los practicantes nuevos en la sala: erguidos, atentos, buscando su eje.

En las esquinas, algunos ancianos esperaban bajo el sol con la paciencia de un reloj antiguo. Y pensé que así se puede practicar Ayur Yoga Vital: en la espera serena, en la contemplación sin apuro. Cruzamos la avenida Federico Soto, y ahí se alzó frente a nosotros el Monumento a Maisonnave. Eleuterio, claro, el que da nombre a la avenida. Me acordé de haber leído algo sobre él: político progresista, ministro de Fomento en el siglo XIX, defensor de la educación laica. Una figura de transición, como tantas otras que intentan abrir una puerta sin romper la que ya existe. Lo saludé en silencio, como saludo a quienes hicieron camino sin ruido. Como se honra en Ayur Yoga Vital al maestro interior: con gratitud y sin estridencias.

Seguimos caminando y llegamos a la Plaza de la Puerta de San Francisco, con sus árboles grandes y su aire de pausa. Era una plaza pequeña pero llena de vida: bancos ocupados, niños corriendo, una pareja de turistas con mapa en mano, y una señora mayor alimentando palomas. Asha se detuvo en seco.

—Quiero jugar ahí —dijo, señalando a las palomas con la convicción de quien ya tomó la decisión.

Andrea intentó convencerla de seguir, pero fue Demian quien se agachó y le dijo:

—Si corrés mucho, se espantan. Pero si te sentás, se acercan.

Asha nos miró y no dijo nada. Pero caminó más despacio. Como si esa frase hubiera tocado algo.

Ya en el paseo de Canalejas, el paisaje cambió otra vez. Edificios de otra época, con balcones de hierro, molduras suaves y persianas que hablaban de siestas largas. Las palmeras se alzaban como columnas de un templo tropical, y el suelo se volvió más irregular, más cercano al mar. La historia estaba ahí, bajo las baldosas.

Pasamos frente al Refugio de la Plaza Doctor Balmis, uno de esos restos de la Guerra Civil que aún palpitan bajo la ciudad. Un cartel explicaba que allí la gente se protegía de los bombardeos. Un eco de otro tiempo, de otra forma de miedo. Me detuve un momento frente a la entrada.

—¿Quieres entrar? —me preguntó Jorge.

—No —dijo—. Hoy no quiero mirar hacia abajo.

Él asintió. Nos entendemos así, sin frases largas.

Poco después, vimos en una pared el mural Mosaico de Miradas. Ojos pintados, enormes, de todos los colores, observando en silencio. A mí no me impresionó. Me pareció demasiado evidente. Como si el arte gritara lo que podría haber susurrado. Andrea, en cambio, estaba pendiente de Asha, la calle y los autos. Demian igual la miraba de reojo todo el tiempo. Asha inquieta y amable ya tenía hambre y quería llegar ya al lugar.

Y entonces, sin darnos cuenta, llegamos. El restaurante estaba justo ahí,

con un nombre que ya nos hablaba: Mareando la Huerta. Sonaba a juego, a cosecha, a Mediterráneo. Una puerta verde, plantas en macetas recicladas, y un cartel escrito a mano que decía: Comida con conciencia.

Al entrar, una brisa fresca de albahaca y romero nos envolvió como un *mantra* sutil. El lugar era pequeño, de esos donde la cocina casi se mezcla con las mesas. Madera clara, detalles en cerámica, y una energía que se sentía... viva. No era un lugar de paso. Era un lugar de pausa.

Nos sentamos en una mesa afuera en un pasillo de calle, desde donde se colaba la luz blanca del mediodía. Jorge me miró con esa sonrisa mínima suya, que solo yo sé leer. Andrea ya estaba hablando con la camarera, haciendo preguntas, eligiendo platos. Asha jugaba con los cubiertos, y Demian miraba en silencio, observando como quien sabe que cada escena tiene una música propia.

Cerré los ojos un instante. Sentí el lugar vibrar distinto. No era solo que habíamos llegado a un lugar: habíamos llegado juntos. Y en ese juntos, todo se sentía más familiar, más nuestro.

Cada uno pidió algo distinto, por supuesto. Los platos eran creativos, con colores vivos y formas inesperadas. Una fiesta visual que ya alimentaba antes de probar bocado. Andrea eligió algo con cúrcuma y mango o era Salmón Terikayi, "porque es muy bueno", dijo entre risas. Asha pidió lo mismo que Demian. Jorge optó por un plato simple, casi como una sopa. Él prefirió lo esencial, sin adornos. Y Demian pidió una hamburguesa Vegana. Yo pedí algo que se llamaba papa pa-pam Papa

rellena de ragú de setas, champiñones y lentejas sobre hojas frescas aliñadas con mayonesa de sriracha y cremoso de anacardos.

Apenas empezamos a comer, Demian ya estaba sumergido en la charla de otros tiempos. Viejos juegos virtuales, estrategias épicas, desafíos compartidos que nos habían hermanado mucho antes de vernos frente a frente. Hablábamos como *Arjuns* modernos, adolescentes disfrazados de adultos, recordando campos de batalla digitales donde cada decisión era una lección. Frente a esas pantallas fuimos compañeros de armas, pero también de *dharmas*: aprendimos a confiar, a sostener la mirada en medio del caos, a ceder cuando el ego quería imponerse. Aunque el enemigo fuera solo una ficción, la práctica —como en el *Gaia*— era real. Nos entrenó para algo más profundo: estar presentes en medio del combate, sin perder la claridad ni el corazón.

Mientras tanto, Asha empezaba a inquietarse. Nuestra charla era un idioma lejano para ella, llena de nombres que no conocía y batallas que no vivió. Fue entonces cuando apareció el perrito de una pareja que almorzaba cerca. Un perro ya entrado en edad, pero con mentalidad de cachorrito pequeño, de mirada chispeante y cuerpo tembloroso por los años. Sin dudarlo, la pareja le permitió a Asha jugar con él. Me llamó la atención la naturalidad del gesto, como si confiar fuera algo obvio.

Y también me sorprendió —gratamente— que Andrea y Demian no interfirieran. La dejaron llevarse al perrito por el pasillo del restaurante, con la confianza serena de quienes crían desde el permiso, no desde el miedo.

Asha reía. El perro también.

Ese momento me recordó algo que solemos decir en Ayur Yoga Vital: “Cuando la energía está en equilibrio, la vida confía en sí misma”. Eso vi en esa escena: un flujo suave, un orden sin rigidez.

Luego de recargar energía con la comida y la risa, pagamos y nos fuimos. Comenzaba otra parte del paseo. Andrea sugirió caminar hacia el mar, por un recorrido que, según dijo, “vale cada paso”. Y Asha, llena de entusiasmo, empezó a hacerme preguntas. Muchas. ¿Si me gustaban los animales? ¿Y el mar? ¿Y si alguna vez había vivido en un barco? ¿Y si creía que los peces dormían?

Mientras respondía —y a veces intentaba encontrarle respuestas—, caminábamos por Rafael Trébol y cruzamos la Plaza de Gabriel Miró. Nos detuvimos sin querer. Los árboles eran inmensos, con raíces como brazos extendidos. Eran *Ficus macrophylla*, o Higuera de Bahía Moreton, nos informó Andrea, como quien siempre tiene un dato en el bolsillo. Estaban ahí desde hacía más de un siglo, con sus ramas cubriendo el cielo, envolviendo la plaza en una penumbra fresca.

Me acerqué a uno y apoyé la palma en su tronco. Sentí una vibración suave, como un latido muy antiguo. En Ayur Yoga Vital decimos que cada ser tiene un prana, una energía vital. Y estos árboles... la tenían fuerte. No se sostenían, sostenían.

Seguimos por la calle Médico Mollá y cruzamos por la plaza del Portal d'Elx. De nuevo los ficus, de nuevo la sombra amable. Todo hablaba de un tiempo

lento. De raíces. De pertenencia. Alicante parecía una ciudad acostumbrada a mezclarse con el sol y resistirlo.

La arquitectura se abría como un abanico: fachadas elegantes, balcones con plantas, rejas onduladas. Algunos edificios parecían susurrar secretos en valenciano. Era fácil imaginar tardes de infancia, vecinos saludándose desde las ventanas, o guitarras sonando en algún rincón. El presente y el pasado se entrelazaban como las ramas de los árboles.

Donde el mármol toca el mar

Llegamos al Paseo de la Explanada de España por la calle Méndez Núñez, y fue como entrar en otro ritmo. Un suave oleaje de mármol se abría bajo nuestros pies. Las casi siete millones de teselas que componen su famoso suelo ondulado —en tonos rojo, negro y crema— daban la impresión de caminar sobre una ilusión. Ese efecto visual, que juega con la percepción como un mantra juega con la mente, me hizo pensar en cuántos caminos no son rectos, sino que fluyen, se ondulan y se

abren como el mar mismo. Así también es el camino interior que propone Ayur Yoga Vital: no siempre es recto, pero sí es claro.

Asha iba de la mano de Demian, que la seguía con paciencia atenta. Ella era como un cometa suelto: quería correr, saltar, tocar todo. Y él, con su cuerpo grande y su andar lento, parecía el contrapeso perfecto para su energía desbordante. Lo observé un momento y sentí una ternura inesperada. Detrás de su aspecto duro hay una suavidad que pocas veces se muestra, como el corazón firme que enseña la práctica. Estar sin imponer.

A cada lado del paseo, palmeras centenarias se alzaban como guardianas. Según contó Andrea, fueron plantadas a finales del siglo XIX, cuando Alicante quiso parecerse más a las ciudades elegantes del Mediterráneo. Dicen que debajo del paseo pasa una acequia histórica, una vena oculta que durante siglos alimentó los jardines de la ciudad.

Y hay también una vieja leyenda —según nos dijo un señor mayor que nos oyó conversar— de que bajo las piedras de la Explanada duerme un antiguo espíritu del agua que protege a los caminantes que van sin prisa.

El lugar estaba lleno de vida: músicos callejeros, puestos de artesanías, turistas sacando fotos, parejas que paseaban como si cada paso fuera una celebración. Y, al fondo, el mar. Ese azul que nunca se repite del mismo modo.

Caminamos hacia él como quien sigue un llamado.

Bajamos por la Escalera de la Reina, ese tramo que conecta el paseo con la orilla. Asha la bajó saltando escalones, mientras Demian simulaba contar cuántos eran. Al llegar abajo, la Playa del Postiguet se abría como un tapiz dorado, repleto de cuerpos extendidos al sol, sombrillas, niños armando castillos, y turistas de todas partes intentando comprender el idioma del descanso.

Me sorprendió ver a los vendedores ambulantes. Iban de un lado a otro, ofreciendo gafas, pareos, cervezas frías, fruta cortada. Lo hacían con discreción, siempre con un ojo atento. Andrea me explicó en voz baja que esa venta está prohibida, que si aparece la policía, tienen que correr. Lo vi como una metáfora extraña de este mundo: mientras algunos se entregan al sol y a la arena, otros deben estar siempre listos para huir. Era como si dos realidades coexistieran con una frontera invisible: la del privilegio y la del esfuerzo.

—Mirá eso —me dijo Jorge, señalando con la cabeza hacia el otro lado, más allá de la explanada—. Ahí está el Museo de Bellas Artes Gravina, el MUBAG.

Cruzando la calle, el museo parecía pertenecer a otro ritmo. Fachada sobria, sombra fresca, silencio espeso. Me impresionó ese contraste: de un lado, la espuma del mar y la piel al sol; del otro, el arte quieto, la memoria enmarcada. Como en la vida interna: hay un espacio para el goce, y otro para la

contemplación. Ambos necesarios. Ambos partes del mismo sendero.

Nos quedamos un rato mirando el mar. Jorge se apoyó sobre una baranda del muro contemplando el horizonte. Yo me puse al lado de él apoyé mis manos en las suyas. Era una manera de anclarlo. Sentí su respiración tranquila, profunda. Como si toda la jornada hubiera sido una preparación para ese instante.

El sol en su punto alto. La luz dorada tocaba el agua con la dulzura de quien sabe hacerse presente.

Asha seguía jugando con la arena. Andrea me habla de que a Asha le encanta el mar y que ellos prefieren las playas tranquilas como en la de sus zonas y no con tantas personas. Demian nos miraba desde lejos, con ese gesto sereno que a veces parece enojo, pero no lo es. Es solo concentración. Como la del arquero que no tira por tirar. Como la de *Arjuna*, cuando decide cuándo y cómo soltar la flecha.

Y entonces lo sentí. Ese momento que no se puede explicar, pero que el cuerpo reconoce: habíamos llegado. No solo al mar, sino a una parte más profunda de amistad. Este momento había sido parte del viaje, sí, pero también una práctica. Y como en Ayur Yoga Vital, no se trataba de hacer mucho, sino de hacer con presencia.

El sol en lo alto marcaba aún más su presencia. Y con él, también se asentaba algo en nosotros.

Sombras, soles y castillos

Seguimos caminando, aunque Asha no quería salir de la arena. Tenía las piernas enterradas hasta las rodillas y la mirada fija en el mar, como si pudiera convencerlo de que se acercara a ella. Andrea le explicó que más tarde volveríamos, que después del paseo quizás habría menos gente y podrían meterse juntas. Pero Asha estaba firme como una piedra. Cuando algo no le gustaba, se le encendía una especie de fuego antiguo en los ojos. Esa intensidad suya, tan visceral, me hacía pensar en los niños como pequeños dioses del elemento fuego: crean, transforman... y arrasan si se los ignora.

Fue Demian quien finalmente se impuso, sin gritos ni amenazas, solo con su presencia. Se puso delante de ella, se agachó a su altura y dijo algo que no alcanzamos a oír. Pero funcionó. Asha se levantó con los labios fruncidos y las cejas bajas, enojada, sí, pero caminando. Brava, como buena hija del sol.

Tomamos rumbo hacia el Castillo de Santa Bárbara, que desde la playa parecía flotar sobre el monte Benacantil como un vigia del tiempo. En el camino pasamos junto a la marina de Alicante, donde los barcos estaban alineados

como piezas de ajedrez relucientes. Yates con nombres extranjeros, embarcaciones deportivas, lanchas pequeñas como juguetes de lujo.

Andrea, Jorge y yo preferimos seguir por la sombra que daban algunos árboles y toldos, mientras Demian y Asha eligieron caminar junto al mar. El sol caía recto sobre sus cabezas, pero Asha no parecía sentirlo: señalaba los peces que nadaban entre los pilotes del muelle con una emoción que le brotaba por la voz.

—¡Mirá, papá! ¡Uno negro! ¡Y otro que parece tener bigotes!

Andrea se volvió hacia mí, sonriendo, y me dijo:

—¿Sabés que yo una vez me caí al agua ahí?

Me reí, pero ella siguió con gesto serio.

—Fue una travesura. Cuando era jovencita. Mis amigos me empujaron desde ese mismo muelle, ahí donde los barcos cargan combustible. No sabés lo horrible que fue... El agua caliente por el sol, y ese olor a aceite. Me costó días sacarme el aroma del cuerpo. Era como si el mar me hubiera tatuado la memoria.

Me imaginé su cuerpo adolescente flotando entre reflejos brillantes y manchas oscuras de combustible. Pensé en la contaminación, sí, pero también en el contraste. En cómo los lugares que brillan hacia afuera a veces tienen

heridas ocultas. Como las personas.
Como el propio camino interior.

El Real Club de Regatas se veía imponente, con sus velas perfectamente enrolladas, sus nombres dorados, sus socios bronceados. Había en el aire una mezcla extraña de exclusividad y sal marina. Pero lo que a mi más me llamaba era otra cosa: el modo en que el agua tocaba cada barco, siempre distinta, siempre renovada. El mar parecía practicar su propia forma yóguica: unirse sin aferrarse, sostener sin controlar.

Cruzamos luego por la plaza Paseito Ramiro, que parecía haber sido olvidada por el turismo. Las palmeras allí eran altísimas, y sus copas formaban dibujos contra el cielo. Una tenía el tronco curvado como si estuviera saludando. Otra parecía haber brotado torcida, como si un viento del pasado la hubiese obligado a cambiar de rumbo. Pero ahí estaban, firmes, adaptadas. Jorge se detuvo a observar una.

—¿Viste eso? —me dijo en voz baja, señalando el modo en que las raíces sobresalían del suelo.

—Es como si buscaran otra forma de sostenerse —le respondí.

—Como nosotros —dijo, sonriendo. Seguimos caminando bajo esas sombras, sin hablar. Solo el rumor del mar detrás, y las voces de los otros un poco más adelante. Sentí que la jornada nos estaba enseñando algo: a estar con lo que hay, a adaptarnos sin perder la esencia.

En Ayur Yoga Vital hablamos mucho del equilibrio entre el *agni* —el fuego transformador— y el *soma* —la dulzura nutritiva. Ese día, Asha nos mostró el fuego. Andrea, con su historia, nos llevó al recuerdo. Y el mar, con sus reflejos y sus manchas, nos dio la lección más silenciosa: todo fluye, pero no todo se olvida.

El castillo nos esperaba arriba, como un sabio que mira desde lejos. Juntos, seguimos.



Piedra sobre piedra, tiempo sobre tiempo



Llegamos finalmente al pie del Castillo de Santa Bárbara. Asha, como era de esperarse, ya se había adelantado, subiendo las primeras rampas como si cada paso fuera parte de un juego secreto. Demian salió detrás de ella, con ese andar suyo firme y sereno, como si siempre supiera a dónde va, aunque la verdad es que, en esta familia, es Asha quien lleva el mapa invisible de la aventura.

Andrea fue a sacar las entradas. Mientras tanto, Jorge y yo observábamos la entrada al túnel que lleva al ascensor. Una boca de piedra que parecía tragarse la luz. Sentí un leve cambio en la temperatura apenas cruzamos ese umbral: el frescor subterráneo, el eco de las voces, la humedad quieta como un aliento antiguo. Era como entrar en otro cuerpo, uno de piedra, que respira muy lento.

El ascensor nos llevó solo hasta una parte del castillo. Desde allí, el recorrido debía seguir a pie, como toda verdadera travesía interior: el primer tramo puede ser asistido, pero lo esencial se camina paso a paso, con las propias piernas.

El Castillo de Santa Bárbara se alza sobre el monte Benacantil como un recuerdo de todos los siglos que han pasado por aquí. Sus piedras están llenas de huellas. No hay muro que no tenga marcas, como un cuerpo vivido. Me conmovió pensar en las manos que lo levantaron, los pies que lo caminaron, los ojos que lo vigilaron. Fue construido en distintas etapas, y eso se nota: hay partes musulmanas del siglo IX, cuando los árabes dominaban la región, y otras cristianas, reformadas por los reyes castellanos. Después vinieron más añadidos, más guerras, más usos. Fue prisión, cuartel, casi ruina.

Hoy es un testimonio del tiempo. Como el cuerpo que practicamos con Ayur Yoga Vital: imperfecto, cambiante, con cicatrices... pero vivo. Con memoria.

A medida que subíamos, Asha iba corriendo de un lado a otro, trepando murallas bajas, asomándose por cada ventanuco como si buscara señales de un reino perdido. Jorge la observaba divertido, mientras charlábamos con Andrea cómo las fortalezas eran construidas para resistir, no para ser bonitas. Pero el Castillo de Santa Bárbara tiene ambas cualidades: fortaleza y belleza. Sus dimensiones son impresionantes, extendiéndose por casi toda la cumbre. Desde sus terrazas, Alicante parece una maqueta, y el mar, un tapiz inmenso que lo envuelve todo.

Nos detuvimos un momento en una de las explanadas. Me senté sobre una piedra grande, sintiendo el calor acumulado del sol en la roca. Cerré los ojos por un instante. Respiré. Y ahí estaba: esa sensación de quietud que solo aparece cuando el cuerpo y el entorno se alinean.

Ayur Yoga Vital nos habla de los tres cuerpos: el físico, el energético y el mental. Y en ese momento, los tres se sintieron en presencia. El cuerpo físico cansado pero firme; el energético, vibrante por el ascenso; el mental, sorprendido por la historia, por la altura, por la belleza.

—¿Sabés qué? —me dijo Jorge, mientras se sentaba junto a mí—. Este castillo se construyó con la misma piedra que la montaña. Lo sacaron de aquí mismo. No se trajo nada de fuera.

Lo miré. Esa frase me tocó algo adentro. Porque así también trabajamos

en el camino interior: con lo que tenemos. No buscamos fuera. La transformación no viene de incorporar lo ajeno, sino de aprender a tallar lo propio. A pulir, a dar forma, a reconocer lo útil de lo que parecía peso muerto.

Andrea se unió a nosotros, contándonos que ya habían estado antes en el castillo y que les explicaron que la fortaleza de Santa Bárbara fue tomado por tropas francesas en el siglo XIX, y que había túneles secretos —o eso creía ella—. En cambio, Asha no paraba de hablar que quería subir por las murallas, que quería ver el mar y jugar con las gaviotas, como si pudiera hablar con ellas. Su fantasía convertía cada grieta en una puerta mágica.

Desde lo alto, miramos el puerto, el mar, la ciudad extendida como una flor abierta. Sentí que cada paso del día, cada sombra, cada calor, cada queja, nos había conducido a este punto. Y que desde aquí, todo se podía ver con más claridad.

Ayur Yoga Vital también propone eso: subir, elevarse, no para escapar, sino para ver. Para abrazar desde otra perspectiva.

Ecos de piedra y hojas

que susurran

Andrea y yo decidimos buscar el baño, aprovechando que el grupo se había detenido cerca de una pequeña confitería dentro del castillo, un espacio tipo quiosco que parecía haberse colado entre los siglos. Mientras nos alejábamos, escuché a Jorge decirle algo a Demian sobre el grosor de los muros y las antiguas técnicas de ventilación. A veces pienso que Jorge hubiera sido feliz como arquitecto medieval, con sus manos en la piedra y su mente en los cielos.

El baño estaba en una sala lateral, adaptada con discreción. Al salir, Andrea tomó su cartera, me miró con complicidad y dijo:

—¿Nos tomamos algo ahí? —señalando la confitería—. Que los chicos nos encuentren sentadas como damas renacentistas.

Nos sentamos en la terraza del lugar, con una vista que era, literalmente, de postal: el Patio de Armas se extendía frente a nosotras, amplio, vibrante, como un escenario que aún espera su obra. A nuestras espaldas, el Salón Felipe II se alzaba majestuoso. Una construcción cubierta, sólda, con techos altos y ese aire de solemnidad que solo dan los siglos. Andrea me contó que se suelen organizar cenas y cócteles. Imaginé el eco de las risas, las

copas brindando, los pasos sobre la piedra. El pasado y el presente tocándose en una danza silenciosa.

En las paredes del salón había algunos escudos antiguos, enmarcados como reliquias de un linaje olvidado. Los colores desvaídos, las formas simbólicas: castillos, leones, cruces. Andrea los observó como quien mira un álbum familiar de otra vida.

—¿Te imaginás hacer una práctica de yoga ahí? —me dijo de repente—. Con velas. Y mantras suaves.

La visualización fue instantánea. Un salón vacío, el eco de las respiraciones, la piedra conteniendo el sonido. Un espacio que en su origen fue diseñado para defensa o reunión, ahora dedicado a la expansión del alma.

—Sería hermoso. Un retiro corto, con *Agni Krjus* al amanecer y *Nidra* por la tarde —le respondí, y nuestras miradas se encontraron con esa chispa que tienen las ideas que podrían volverse reales.

Justo entonces llegaron los demás. Jorge traía un agua para mí, siempre atento. Asha saltaba como una cabrita, y Demian la seguía a paso medido. Apenas nos vieron, nos reunimos en una mesa larga de piedra, bajo la sombra tenue de un toldo.

Desde allí, las vistas panorámicas eran impresionantes. Alicante abajo, con su vibración moderna y su aire marino. El mar a lo lejos, vibrante y luminoso. Y al

fondo, en el perfil de la montaña, se distinguía claramente la Cara del Moro: una formación rocosa que dibuja el rostro de un hombre dormido o pensativo, dependiendo desde dónde se mire.

—Esa cara tiene algo de mito —dijo Jorge—. Como si la montaña recordara una historia que no se cuenta con palabras.

Me quedé mirándola. La piedra como memoria, otra vez. Como el cuerpo, que guarda las emociones más antiguas en sus fibras, en sus nudos, en sus silencios. Volvimos a caminar, ya más relajados. El sol aún en lo alto, pero extrañamente la luz dorada bañaba los muros con una calidez inesperada. En una esquina, Demian subió a Asha a uno de los muros bajos para que pudiera ver mejor. Andrea frunció el ceño enseguida.

—¡Demian, que se puede caer!

—Estoy acá —dijo él, sin dejar de sostenerla.

Asha, por su parte, estaba completamente absorta en el paisaje, con la mirada fija en el mar y la boca entreabierta, como si todo el castillo fuera un cuento que ella recién empezaba a entender. Se portó bien, casi con reverencia, como si algo de esa piedra antigua le hablara también a ella.

A mí me llamó la atención otra cosa: la vegetación. No la había notado antes con tanta claridad, pero ahora, entre los caminos y las murallas, los árboles y

plantas sobresalían con una belleza silenciosa. Un *Ficus macrophylla*, gigante y protector, extendía sus raíces como brazos que quieren abrazar el suelo. Las palmas, altas y delgadas, mecían sus copas con el viento suave. Había también cactus robustos, silenciosos, guardianes del sol, y varias especies de suculentas aferradas a las rocas, demostrando cómo la vida se abre paso hasta en lo más inhóspito.

—Mirá eso —le dije a Jorge, señalando una planta que parecía haber nacido entre dos bloques de piedra.

—Los jardineros del castillo deben ser alquimistas —me dijo él—. O quizás es la naturaleza la que entiende que este lugar aún late.

Y sí, en Ayur Yoga Vital hablamos muchas veces de esa pulsación sutil que anima todo: el prana. Lo que respira a través de las formas. Lo que une lo rígido y lo fluido. Ver esas plantas allí, rodeadas de historia y piedra, me hizo pensar en eso. En la capacidad de brotar incluso desde lo más duro. De florecer sin aplastar. De ocupar el espacio sin dominarlo.

El sol como si detuviera el tiempo, hacía que todo pasara lento y el castillo comenzaba a transformarse. Era el mismo lugar... pero no el mismo. Como el cuerpo después de una buena práctica.

—Vamos —dijo Andrea—, persiguiendo a Asha que no podía dejar de moverse.

Reímos. Y seguimos caminando.

Bajo los arcos del tiempo

Seguimos caminando en dirección al museo del castillo, aunque todavía no entramos. Cada paso parecía una escena distinta de la misma obra: piedra, luz, ecos, silencio... y siempre, esa vibración que uno puede sentir cuando está presente.

Andrea, con su andar ágil y su forma de contar historias como quien las revive, nos relató una anécdota inesperada:

—Casi lo pierdo a Demian acá —dijo con un gesto mezcla de humor y reproche—. Fue hace unos años. Se adelantó distraído por mirar la vista, se le fue el pie y rodó por uno de los escalones. No fue grave, pero se me paralizó el alma por un segundo.

Demian levantó las cejas y se acomodó la gorra sin decir nada, como si la historia no fuera tan así. Asha, que escuchaba atenta, soltó una risita y dijo:

—Papá, ¿te caíste?

Nos detuvimos en un rincón donde la

vegetación era más evidente. Me alejé un poco del grupo y me quedé contemplando los pinos altos que bordeaban parte del camino, y los arbustos aromáticos que surgían entre los muros. Noté la presencia de romero, de lentisco... plantas resistentes, sabias, que han aprendido a vivir con poco. Me acordé de un sutra que recitamos a menudo: "Allí donde el prana circula, la conciencia florece". Y esas plantas parecían eso: conciencia floreciendo entre la piedra.

Jorge, mientras tanto, nos contaba cómo imaginaba las tropas entrenando en los patios de armas, las órdenes gritadas en otro idioma, los caballos, el metal. En su voz, todo era posible. El pasado y el presente se trenzaban con naturalidad.

Al llegar al sector donde se conservan los restos de la antigua iglesia del castillo, nos detuvimos para una foto. Los dos arcos que aún se mantienen en pie parecían custodios silenciosos de lo que fue un espacio sagrado. Me sentí un instante en el borde de una piedra, sentí el calor del sol en la espalda, y cerré los ojos. Respiré hondo. Me pregunté cuántas oraciones se habrían dicho allí, en cuántas lenguas, cuántas veces ese cielo había sido testigo de plegarias, cantos, súplicas.

—Esa era la ermita de Santa Bárbara —dijo Jorge, señalando los arcos—. Dicen que protegía a los soldados de las tormentas y de los rayos. Aunque también se decía que, si uno entraba con el corazón inquieto, salía transformado.

—Entonces que nos dejen entrar todos los días —le respondí, sonriendo.

Continuamos la caminata y llegamos hasta una escultura imponente: El Lancero. Una figura de metal, rígida y firme, que parece estar vigilando aún desde su puesto eterno. Asha se le quedó mirando largo rato.

—¿Es un caballero bueno o malo? —preguntó.

—Depende de quién lo mire —le dije—. Pero si te da paz, es bueno.

Demian la alzó en brazos para que pudiera ver los detalles de la armadura. Andrea, esta vez, no dijo nada. Solo observaba, con esa mezcla de madre atenta y mujer que ya ha aprendido a dejar fluir.

Junto a la escultura, comenzaban las ruinas del antiguo cuartel. Nos adentramos un poco. Jorge explicó que allí descansaban los soldados y que, en tiempos de guerra, era un sitio de espera y de estrategia. Me impactó pensar en ese contraste: la espera antes del combate, el cuerpo inmóvil pero el alma en tensión. Cuántas veces vivimos así, incluso hoy.

—Ahí está el Baluarte de la Reina —dijo Andrea, señalando un promontorio que ofrecía una vista casi total del castillo.

Nos acercamos, y el viento pareció subir de golpe. Asha extendió los brazos como si volara. Desde allí, Alicante se

veía aún más clara, más entera. Y al otro lado, descendiendo, nos encontramos con la Plaza del Aljibe. Una gran cisterna subterránea que abastecía de agua al castillo en caso de asedio. Jorge nos explicó su funcionamiento, y alguien —no sé si quien fue— mencionó una leyenda que hablaba de una princesa encerrada allí, que lloraba tanto que llenó el aljibe con sus lágrimas.

Con Jorge vimos una explanada estupenda para meditar en el amanecer.

Y pensé, mientras la veía: la práctica del Ayur Yoga Vital no solo nos da salud o flexibilidad. Nos devuelve la capacidad de escucha. La capacidad de creer. De estar presentes para lo sutil.

En ese momento, todo me pareció perfecto. El calor suave, el sonido del viento, el peso justo del cuerpo sobre mis pies, los sentimientos livianos. Como después de una buena serie de *pranayamas*. Como después de un retiro en donde uno se ha vaciado y vuelve a llenarse de vida.



Seguimos caminando. El museo aún nos esperaba.

Cerámicas, armaduras y la danza del tiempo

Antes de entrar al museo, una figura nos detuvo. No era humana, pero su presencia era inconfundible: una armadura completa, reluciente a pesar de los siglos, reposaba dentro de una vitrina de cristal. Nos acercamos casi con reverencia. El metal, oscuro por el tiempo, tenía detalles grabados que sugerían nobleza. No era solo una pieza de guerra; era una obra de arte.

—Es increíble pensar que alguien vivió dentro de eso —dijo Jorge, tocando con los ojos cada remache, cada curva.

La armadura tenía una pechera abombada, brazos articulados, un yelmo cerrado que parecía más una máscara

que una protección. Me pregunté cómo sería moverse con eso puesto, con el cuerpo comprimido, el pecho oprimido... nada parecido a la expansión que buscamos en nuestra práctica de Ayur Yoga Vital. Y sin embargo, ellos también respiraban. También sentían miedo, valor, fe.

—Impresiona, ¿no? —dijo Andrea, que se había acercado con Asha.

—¿Era de un caballero? —preguntó la niña.

—Tal vez —le dije—. O de alguien que quería parecer uno.

Entramos al museo y nos recibió un mural vibrante, inesperado. Un mosaico de pequeñas piezas de cerámica, fragmentos de lo que alguna vez fueron platos, ánforas, jarras, vasijas. Había algo casi meditativo en esa composición: el caos ordenado, lo roto reunido. Como cuando uno atraviesa una crisis profunda y luego, con paciencia, junta los pedazos con una conciencia nueva.

—Mirá qué belleza —dije, y sentí que los colores parecían danzar con la luz tenue del espacio.

El museo del castillo de Santa Bárbara es pequeño pero intenso, como un mantra breve que resuena largo rato. Entre las vitrinas encontramos cerámicas locales, de estilo Elche Archena: de tonos tierra, con líneas sencillas, formas puras. Algunas aún conservaban marcas de uso, como si los dedos que las sostuvieron hubieran

dejado una energía invisible.

También había cerámica de importación: ánforas itálicas, estilizadas y sobrias, traídas por el comercio marítimo romano. A su lado, ánforas púnicas, de cuellos más largos y decoración más abstracta, testigos de un mundo donde las culturas se entrelazaban sin GPS ni redes sociales.

—Las púnicas me dan la sensación de misterio —dijo Jorge—. Como si supieran algo que nunca se dijo.

Me quedé observando una de ellas, con sus asas largas y su cuerpo estilizado. Según la placa informativa, se utilizaban para transportar vino, aceite o garum, aquella salsa fermentada que tanto gustaba a los romanos. Un alimento olvidado y poderoso, como muchos aspectos de nuestra propia historia interna.

Una de las piezas que más me llamó la atención era una tapa decorada con una figura femenina de perfil. Algunos la atribuían a Tanit, la diosa cartaginesa de la fertilidad y la luna. Otros decían que era solo decoración. Pero a mí me pareció una presencia. La energía de lo femenino, de lo cíclico, de lo profundo.

—¿Y esta? —preguntó Andrea, señalando una pequeña jarra con inscripciones apenas visibles.

—Esa la encontraron en una tumba ibera cercana —leyó Jorge—. Se cree que contenía perfumes o aceites rituales.

Y entonces pensé en nuestros aceites yóguicos, como el de sésamo, en los masajes *Abhyanga* que realizamos con tanto cuidado. No estamos tan lejos, en realidad. Seguimos buscando lo sagrado en lo cotidiano. Seguimos ungiendo la vida para ser aún más consciente de ella.

Un detalle curioso nos sacó una sonrisa: una de las ánforas estaba rota, pero la habían pegado con hilos de oro para mostrar cómo era originalmente. Una restauración simbólica. Jorge murmuró:

—Kintsugi ibérico...

—¿Qué es eso? —preguntó Andrea.

—Una técnica japonesa —respondí—. En vez de ocultar las roturas, las remarcan con oro. Porque las grietas también cuentan la historia.

Nos quedamos en silencio un momento. Pensé en las grietas de la humanidad. En las del planeta. Y sentí gratitud. Por estar ahí, respirando juntos entre cerámicas rotas y mitos antiguos. Recordé un párrafo yóguico que decía: "Todo lo que dura tanto tiempo, oculta algo de magia".

Y sí. El museo, el castillo, la montaña... todo parecía hablarnos en susurros. Como el Ser después de una *sadhana*, cuando uno se queda en silencio y puede escuchar lo que antes no estaba listo para oír.

Salimos al patio nuevamente. El sol comenzaba a descender, y la luz dorada

envolvía las piedras como una caricia. Respiramos. Y seguimos.

Guerreros del presente

En el patio, dos esculturas detenían el tiempo en medio de un combate eterno. Forjadas en metal oscuro, dos figuras armadas con espadas cruzaban sus aceros en el aire inmóvil. La tensión entre ellas era palpable, como si aún resonara el eco de sus gritos de guerra. Nos acercamos en silencio, como si pudiéramos interrumpir el duelo si hablábamos demasiado fuerte.

Jorge se adelantó, se paró entre las dos figuras y juntó las manos en *pranam mudra*, ese gesto de respeto que nace desde el corazón. Cerró los ojos un instante. Le saqué una foto sin decir nada.

—Es curioso —dijo él—. En muchos duelos antiguos se saludaban antes de pelear. Un gesto de respeto mutuo... como nosotros antes de una práctica.

Y tenía razón. En esa época, el duelo no era solo violencia: era también rito. El saludo entre los combatientes marcaba el reconocimiento del otro como igual, como espejo. Me imaginé a

esos guerreros respirando profundo antes de luchar, como lo hacemos nosotros antes de entrar a una postura desafiante. Tal vez también tenían su *drishti*, su punto de enfoque interno.

—En el fondo, todos entrenaban cuerpo y mente —dije—. Como nosotros. Solo que su campo de batalla era externo. El nuestro, más invisible.

Jorge sonrió. Nos quedamos un rato más en ese patio, dejando que las esculturas nos hablaran a su modo. Pensé que quizá, en algún lugar del tiempo, esos guerreros también fueron buscadores de paz.

Para seguir explorando, tuvimos que volver a cruzar el museo. Allí, dos paredes nos esperaban cubiertas de símbolos y motivos de distintas épocas: una especie de línea del tiempo grabada en un mural moderno. Como un *jantra* cronológico del alma de Alicante.

—Esto es fascinante —susurró Jorge. Y no quedamos mirando los símbolos imaginando qué hubiera pasado si un yogui hubiera vivido en esas épocas, en este lugar.

Nos detuvimos frente al primer conjunto de símbolos: Neolítico. Figuras geométricas básicas. Allí todo era instinto y conexión directa con la tierra. Los primeros yoguis aquí, si los hubo, debieron vivir en absoluta comunión con los ciclos, atentos al sol, a la lluvia, al fuego. Su práctica habría sido la supervivencia. Respirar con el amanecer.

Amasar el barro como quien modela un asana.

Más adelante, los signos iberos eran más complejos, como un lenguaje que emergía desde el vientre de las piedras. Alicante entonces estaba habitada por tribus con su propio idioma, su espiritualidad conectada con la naturaleza, con la muerte, con los ancestros. Si un yogui hubiera vivido en ese tiempo, seguramente habría meditado en cuevas, cubierto de pieles, sintiendo a la Madre Tierra latir bajo sus pies.

El paso por lo romano trajo simetría y arquitectura. Arcos, columnas, mosaicos. Era la época del cuerpo disciplinado, del orden externo. El yoga allí quizás habría sido más físico, más estructurado. Una especie de *ama ma pa kasha* ancestral entre las termas y los foros, buscando equilibrio entre el placer de la vida y el deber ciudadano.

La época ibérica medieval, más mestiza, mostraba signos de convivencia entre lo islámico, lo cristiano, lo local. Imagino que, para un yogui, ese tiempo habría sido más introspectivo. Una búsqueda silenciosa entre templos y desiertos internos. Oración y desapego en una tierra marcada por la mezcla y la resistencia.

La etapa cristiana medieval traía cruces, vírgenes, escenas de martirio. Alicante era una ciudad fortaleza. Tal vez los buscadores espirituales vivían en los márgenes. Monjes y eremitas, respirando en soledad, entregándose al

silencio, como en un retiro sin fin.

Después, los símbolos de la época moderna eran más dinámicos, con armas, escudos, escenas de comercio y colonias. Era el tiempo del progreso, pero también del olvido del alma. Un yogui allí quizás habría tenido que disfrazarse de navegante, o de médico, o de sabio. Escondido entre mapas, recetas y tratados, conservando el fuego sagrado bajo llave.

Y por fin, la época contemporánea: grafismos modernos, arte abstracto, palabras sin contexto. La búsqueda se volvió urgente, pero más dispersa. Un yogui hoy debe aprender a sostener su centro en medio del ruido. Cultivar la presencia como una llama frágil en un vendaval de estímulos.

—Es como ver las capas de una conciencia colectiva —dije.

—Y en todas, hay lugar para la práctica —añadió Jorge.

Asha y Demian, que se habían adelantado sin esperarnos, ya estaban más arriba, en otro nivel del castillo. Desde donde estábamos, los veíamos como figuras pequeñas recortadas contra el cielo abierto. Andrea los llamó con un gesto, pero no gritó. Era como si todos respetáramos el silencio que había descendido sobre nosotros.

Salimos del museo. El aire de la montaña nos golpeó suave y limpio, como después de una sesión larga de Ayur Yoga Vital. Respiramos con más

espacio. Las vistas se abrían en todas direcciones.

—¿Seguimos? —preguntó Jorge, tomándome de la mano.

—Claro —respondí—.

Bajo la mirada de Santa Bárbara

Ya en lo más alto del castillo, el viento nos saludó como un viejo maestro: firme, claro, implacable. Era una brisa que traía siglos en sus pliegues, como si quisiera despejarnos la mente. Jorge, con ese entusiasmo que le brota cuando siente que está en el punto exacto entre historia y juego, no tardó en señalar uno de los cañones antiguos apuntando al horizonte.

—¡Mirá esto! —dijo, acercándose como un niño que encuentra un tesoro—. No puedo no sacarme una foto acá.

Se acomodó detrás del cañón, se inclinó hacia adelante y, con una sonrisa, se imaginó como el cañón disparara, como si el arma fuera una deidad olvidada o un guardián dormido. Le saqué la foto y nos reímos juntos.

—Parece que estás rindiéndote al poder —le dije.

—O quizás recordándole al poder que también se le puede ofrecer paz —respondió, siempre con esa mezcla de humor y conciencia que tanto lo caracteriza.

Los cañones del castillo de Santa Bárbara fueron testigos de muchos conflictos. Me imaginé los días en que esas piezas tronaban fuego hacia el mar, defendiendo la ciudad. Algunos cuentan que, durante ciertos bombardeos, los soldados se encomendaban a Santa Bárbara, la patrona de los artilleros y los que enfrentan tormentas violentas. Por eso, su nombre suena tanto en fortalezas y en buques de guerra.

Un poco más adelante, casi al borde de una terraza que daba al abismo azul del Mediterráneo, una escultura de un arbalista capturó nuestra atención. Jorge volvió a ir, ahora con su dedo extendido, como indicando el blanco imaginario al que habría que apuntar.

—Ahí —dijo, riendo—. Justo al ego.

—¿Y si lo bajamos con *mantra*? —le propuse.

—O con respiración profunda

—agregó, volviendo a ponerse serio de a poco.

Nos quedamos contemplando la vista a donde apuntaba el arbalista. La vista evocaba mar y gran cielo a pleno sol. Tal vez por eso me recordó a dharana, esa concentración plena que antecede a la meditación. Tensar la atención como una flecha, sin romperla, sin dispersarla. Entonces me vino la pregunta:

—¿Y sabés por qué se llama Castillo de Santa Bárbara?

Jorge negó con la cabeza. Andrea y Asha ya estaban más allá, explorando otra terraza, y Demian nos miraba tranquilo.

Le conté lo que había leído en una pequeña placa de piedra antes de entrar: el 4 de diciembre de 1248, día de la conmemoración de Santa Bárbara, el Infante Alfonso de Castilla —quien sería luego el sabio Alfonso X— conquistó esta fortaleza a los moros. Fue una victoria marcada por el esfuerzo y la fe, y en honor a la santa, le dieron su nombre al castillo.

—¿Y sabés qué más? —dije—. Santa Bárbara es también la patrona de quienes trabajan con explosivos, los que enfrentan peligros repentinos. Como si su energía protegiera a quienes viven en la tensión constante entre la calma y la tormenta.

Jorge asintió, con los ojos más suaves ahora.

—Me hace pensar en nuestros procesos internos. Cuando una emoción fuerte sube como un estallido... y uno tiene que aprender a soltarla.

—Exacto —le respondi—. Cuando la ira aparece, o el miedo, o la tristeza... ahí los yoguis invocan el equivalente a Santa Bárbara. Esa parte luminosa que puede sostenernos mientras dura la tormenta.

Y entonces, como surgido de lo profundo, recité un shloka que solíamos usar en momentos así:

"Om Dum Durgayai Namaha."

Invocamos a la energía protectora, a la madre firme que nos guía entre sombras.

A la que nos enseña a atravesar la oscuridad sin convertirnos en ella.

No era una oración de Santa Bárbara, claro, pero el arquetipo era similar. En el fondo, muchas culturas han invocado a una figura femenina de poder que protege, que libera, que ilumina en medio del caos. Quizás, en otros tiempos, un yogui pudo haber llegado hasta aquí y, al ver este lugar, haber sentido que algo antiguo lo sostenía también.

Me senté un momento junto a una de las murallas. El sol comenzaba a bajar, y su luz tocaba la piedra con un calor lento, casi meditativo. Busqué un poco de lectura y aprendí que Jaime II de Aragón tomó posesión del castillo años

después, en 1296, y lo reconstruyó. Cómo Pedro IV lo fortificó aún más. Y cómo Carlos I, ya en el siglo XVI, terminó de moldear esta fortaleza como la vemos hoy. Tantas manos, tantos cuerpitos, tantos suspiros construyendo un lugar donde ahora nosotros respirábamos.

—Todo cambia, pero el espíritu queda —dije, casi para mí.

Jorge se acercó y se sentó a mi lado. En silencio, nos tomamos las manos. No había prisa. Solo ese momento. La cima. La historia.

Descendiendo al corazón de la ciudad

Desde lo más alto, Alicante se abría como un mandala de luz, mar y historia. Respiramos profundo una vez más, como si quisiéramos grabar esa vista en los pulmones.

Andrea nos llamó desde una pequeña torre cercana:



—¡Eh, vengan!! ¡Acá es donde sí o sí hay que sacarse la foto!

Nos acercamos. Era una estructura sólida, simple pero elegante, que sobresalía discretamente en una de las terrazas más elevadas. Andrea la señaló con orgullo.

—Este es el Macho del Castell. ¡Sin esta foto no podés decir que viniste a Alicante!

—¿Macho? —preguntó Jorge, sonriendo, con esa chispa que le da curiosidad a todo.

—Sí —dije yo—. En arquitectura militar, el "macho" es la parte más fuerte y elevada de una fortaleza. El núcleo defensivo. Este era el último refugio. Si caía el resto del castillo, aquí se resistía hasta el final.

—Como nuestro eje —agregó Jorge—. El último refugio cuando todo lo demás tambalea.

Andrea tomó varias fotos, riendo, dándonos indicaciones. Asha jugaba con Demian más allá. Estaba enérgica, como si recién empezara el día. Pero nosotros ya sabíamos que el descenso se acercaba. La tarde avanzaba. Yo estaba resfriada, y nosotros teníamos que seguir viaje hacia un pequeño pueblo en las afueras, donde pasaríamos la noche.

Empezamos a bajar por los senderos que serpenteaban entre murallas y vegetación, acompañados por la brisa que ahora parecía más tierna, como si también descendiera con nosotros. A mitad de camino, pasamos frente al antiguo hospital militar del castillo. Un edificio sobrio, casi desapercibido, pero que contenía siglos de historias.

—Aquí cuidaban a los heridos —le conté a Jorge—. Fue hospital militar durante siglos. Muchos soldados, enemigos y aliados, pasaron por esas salas de piedra. Dolor, esperanza... y seguramente también algún que otro rezo silencioso.

Asha seguía bajando como si nada, saltando entre piedras y raíces. Pero apenas cruzamos la gran puerta de salida del castillo, su energía se apagó como una vela al viento.

—¡Me duelen las piernas! —dijo, con dramatismo digno de teatro romano. Demian se rió y la subió a sus hombros sin decir una palabra. Ella se acurrucó en su cuello, feliz, mientras él caminaba con firmeza entre los árboles del parque que rodeaba la fortaleza.

Las ramas altas del Passeig de Ramiro, con sus copas verdes y generosas, rozaban la cabecita de Asha mientras cruzábamos el sendero. Las hojas, al tocarlas, parecían darle una bendición secreta.

Seguimos descendiendo entre murallas antiguas: los Antics Murs d'Alacant. La piedra hablaba en silencio. La ciudad se nos abría poco a poco, revelando sus capas. El sol caía lento, y la luz se filtraba entre ramas y campanarios.

Pasamos frente a la Basílica de Santa María, de fachada barroca y alma gótica. Jorge se detuvo a observarla.

—¿Cuántas oraciones habrán flotado aquí? —dijo.

—Y cuántas búsquedas —respondí—. Quizá no tan distintas de las nuestras.

Luego, al girar una esquina, cruzamos la Tesorería de l'Ajuntament d'Alacant, y justo en la plaza vimos tres parejas saliendo del Ayuntamiento. Todas vestidas de blanco, con sonrisas que parecían que iban a explotar de tanta emoción.

—¿Casamientos? —preguntó Jorge, sorprendido.

—Sí —dijo Andrea—. Acá muchas veces se casan en la misma tarde, y en Fin de Año la plaza se llena. Las campanadas de Nochevieja en Alicante son famosas: la gente viene con uvas, música, fuegos. Celebran fuerte y con alegría.

—Doce campanadas, doce respiraciones conscientes —dijo Jorge, mirándome con una sonrisa cómplice.

—Una práctica de año nuevo respondí—. Transformar cada uva en un *sankalpa*.

Seguimos caminando por el Porxe d'Ansaldó, un pasaje encantador, casi escondido entre arcadas. Y fue allí donde Andrea nos detuvo de nuevo.

—¡Esperen! ¡Antes de irnos quiero pasar acá! —dijo, señalando una pequeña tienda con letras antiguas.

Era Turróns Carbonell, fundada en 1840. Un local modesto, pero con una vitrina que prometía dulzura ancestral. Entramos. El aroma nos envolvió como un abrazo. Miel, almendras, azúcar... y tiempo.

Un hombre mayor, de ojos brillantes y voz firme, nos recibió.

—Pasen, pasen. Yo soy uno de los sucesores de Francisco Carbonell. Todo comenzó con él, allá por el siglo XIX. Hacía turróns en casa, con receta de su abuela. Cada barra que ven aquí tiene una historia. Un día, hasta un barco que iba a Cuba se llevó nuestros turróns. Dicen que uno curó un mal de amores... pero eso no está probado.

Reímos todos. Andrea eligió unos *souvenir*, pequeñas cositas cargadas con amor de alicante.

—Esto me lo llevo —dijo—. Como

símbolo.

—¿De qué? —preguntó Jorge.

—De dulzura que resiste siglos —respondió ella, y no hizo falta más.

Ya afuera, el cielo estaba más dorado que nunca. El castillo, a lo lejos, era apenas una silueta contra el horizonte. El mar se escuchaba sereno.

Caminamos un poco más, en silencio, sabiendo que el día se estaba cerrando como una flor al anochecer. Y otras se abrían al aparecer la noche, se empezaba a ver el recambio de turistas.

Y, como siempre, seguimos.



Hongos gigantes y

caminos que se abren

Apenas doblamos la esquina, Demian desapareció por un instante, y cuando reapareció, venía con una gaseosa en una mano y un helado en la otra. Asha, como una flor que se abre al sol, extendió los brazos desde sus hombros y gritó con júbilo:

—¡De fresa! ¡De fresa!

Andrea lo miró con una ceja levantada. Esa ceja que habla más que cualquier palabra. Él, imperturbable, le entregó el helado a Asha como si ofreciera una ofrenda sagrada.

—Tenía hambre —dijo encogiéndose de hombros—. Y ella también.

—Sí, pero podrías haber comprado algo que no tuviera más colorantes que nutrientes —refunfuñó Andrea, dándome una mirada cómplice, como pidiéndome ayuda.

Yo sonreí. Conociendo a Demian desde hace años, sabía que intentar cambiar sus hábitos alimenticios era como intentar convencer a un orco (tyran) de que practique meditación. Así que en vez de intervenir, respiré profundo y dije:

—Bueno, al menos está frío. En Ayur Yoga Vital el frío calma el *pitta*.

Andrea soltó una carcajada resignada.
—Ekara, siempre tan diplomática.

Seguimos caminando y entramos en la famosa Calle San Francisco, conocida por todos como La Calle de los Hongos. Al principio parecía una calle más del centro, pero de pronto se transformaba. Como si uno pasara a través de un portal invisible. Los adoquines se volvían más suaves, más brillantes, y enormes esculturas de hongos de colores —rojos, verdes, morados— se elevaban como guardianes de un bosque encantado.

—Es como caminar dentro de un cuento de hadas —dije, mirando hacia arriba.

—Sí —dijo Jorge, deteniéndose junto a un hongo que parecía un paraguas—. O como entrar a un sueño lúcido.

Demian, con Asha aún sobre los hombros, caminaba con paso firme como si llevara una mochila liviana. Ella seguía comiendo su helado y cantando alguna melodía inventada. Andrea iba a mi lado, hablándome de la historia de esa calle, de cómo los comerciantes la habían revitalizado pintando las fachadas, atrayendo a familias, turistas y artistas.

—Le dicen Carrer dels Bolets, y no sabés lo que es en Navidad —me dijo—. Luces, música, hasta hadas y duendes vestidos en serio.

—¿Duendes en serio? —dije riendo.

—¡Sí! Alicante tiene esa mezcla entre el Mediterráneo y la fantasía. Por eso me gusta tanto vivir acá.

Caminamos despacio, dejándonos llevar por la magia suave del atardecer. En los pequeños bares y restaurantes, las mesas estaban repletas de gente. Sonaban copas, se reían historias. Olores de pan horneado, tapas recién servidas, y mariscos se mezclaban con el dulzor de la heladería de la esquina.

Pasamos por la Plaça Calvo Sotelo, amplia y elegante, y de ahí tomamos rumbo hacia la avenida Maisonnave. El tráfico, como era de esperar, estaba denso. Andrea frunció el ceño cuando se sentó al volante, y a pesar de que Demian iba de copiloto, ella murmuró en voz baja:

—Preferiría que manejara él.

—¿Y por qué no lo hace? —pregunté, ya dentro del coche, al lado de Jorge.

—Porque se hace el cansado, pero después está horas sentado y le hace mal a su espalda... —susurró, no sin ternura.

Me reí. Jorge miraba por la ventana con esa calma suya que lo vuelve imperturbable. Cerró los ojos por un momento y puso su mano en la zona del ombligo.

—Respiración *Samarriti* —dijo—. Igualar inhalación y exhalación. Aunque

la ciudad esté en caos, el interior puede sostenerse.

Asha, en el asiento de atrás, se quedó dormida con el celular aún en la mano. Su cabecita ladeada, el helado ya derretido en su boca y los dedos pegajosos. Un ángel caótico y bello. Andrea conducía concentrada, y Demian no hablaba. Miraba el GPS como si fuera una brújula sagrada.

Salir de Alicante nos llevó casi una hora. Entre semáforos, calles que se bifurcan sin aviso y avenidas que cambian de nombre sin razón, la ciudad parecía no querer dejarnos ir. Pero una vez en la autopista, el paisaje comenzó a abrirse. El horizonte se despejaba, los edificios cedían paso a campos secos, montes suaves, y algún que otro olivo testigo de siglos.

Íbamos camino a San Isidro, un pequeño pueblo al sur, donde ellos viven. No sabíamos mucho más. Sólo que era tranquilo, rural, y que "se dormía bien". Y eso ya era suficiente promesa.

Me acomodé en el asiento y miré a Jorge. Él me miró de vuelta. Nos conocíamos tanto que no necesitábamos hablar. En silencio, nuestras manos se entrelazaron sobre las piernas.

El viaje seguía.

Como todo en la vida, pensaba, Ayur Yoga Vital no es sólo lo que hacemos sobre el mat. Es cómo respiramos entre semáforos. Es cómo elegimos no opinar

cuando no es necesario. Cómo recordamos el eje, como dijo Jorge en el castillo. Ese lugar interno al que se puede volver cuando todo lo demás parece desbordar.

Afuera, el cielo comenzaba a ponerse violeta.

Y adentro, yo sentía paz.

San Isidro y la Reina de las Fiestas

Llegamos a San Isidro cerca de las nueve de la noche. El aire estaba tibio, perfumado por la mezcla de jazmín y campo recién regado. La entrada al pueblo tenía algo de postal antigua: faroles amarillentos, casas bajas con persianas de madera, macetas colgando de balcones. Las ventanas rebosaban de flores de plástico, como si cada casa compitiera en discreción por ver cuál era la más viva.

—Este lugar... —dijo Jorge en voz baja— tiene algo de ashram, pero con acento español.

Demian, desde el asiento de adelante, sonrió.

—Dicen que se duerme bien porque aquí casi no hay ruido. Solo el canto de los grillos.

—Y los gatos —agregó Andrea—. No te olvides de los gatos.

San Isidro, como descubrimos pronto, no era solo paz. Estaba en vísperas de su fiesta mayor: la Fiesta de la Reina, una celebración que mezclaba orgullo local, tradición y un toque de elegancia pueblerina. Parece que ya había sido elegida una Reina de las Fiestas 2025, y sus fotos adornaban los carteles del centro. En algunos balcones, su imagen estaba enmarcada entre flores y luces. Había algo genuinamente conmovedor en esa celebración sencilla, casi íntima. Veinticinco años de elegir reinas y damas, de sostener una costumbre como quien cuida una llama con las manos.

Mientras hablábamos en el auto, Andrea fue al pequeño supermercado del pueblo a comprar agua. Tratando de convencer a Andrea que mejor nos íbamos al hotel a descansar, que no se preocupara por la cena. San Isidro no tenía hoteles, y nosotros ya teníamos reserva en un pueblo cercano, Granja de Rocamora, a apenas unos minutos.

—Pero podrían quedarse a cenar al menos —insistió Andrea, mientras cargábamos las bolsas al auto.

—Nos encantaría, pero ya estamos un

poco cansados... —dijo Jorge, poniendo su mejor sonrisa de diplomacia.

Pero justo en ese momento... el auto no arrancó.

Andrea giró la llave una y otra vez. Nada. Ni un suspiro. Andrea nos miró con ojos enormes.

—No puede ser. ¿Ahora? Justo lo había hecho ver antes por el mecánico.

—Ayur Yoga Vital dice que los obstáculos no siempre son lo que parecen —dijo Jorge, como si eso explicara todo.

—Sí, pero este obstáculo tiene motor —refunfuñó Demian.

Andrea hizo varios llamados. Tardamos un rato en dar el mecánico que pudiera ayudarnos, el único mecánico del pueblo, ya que era fin de semana y, a esa hora, San Isidro ya estaba apagando las luces del día. Mientras esperábamos, decidimos caminar hasta el departamento con las valijas. No estaba lejos, apenas a cuatro cuadras del supermercado.

Las calles estaban tranquilas pero llenas de señales de fiesta. Banderines colgaban como hilos de colores entre postes. En los portales, familias sentadas en sillas de mimbre conversaban bajito, vigilando a los niños que jugaban con bengalas y bicicletas. Cada paso era una postal.

Llegamos al edificio, un bloque modesto de tres pisos. El departamento de Andrea y Demian estaba en el tercero ya que en sus charlas comentaban que tenían acceso a la terraza, y al entrar, la calidez del hogar se sintió como un abrazo.

Era pequeño, pero cuidadosamente ordenado. En las paredes, dibujos de Asha tapizaban los rincones. Algunos con garabatos y soles que tenían cara; otros más detallados, con castillos y gatos voladores. Hablando de gatos, dos se paseaban con aire de reyes. Uno, de pelaje atigrado y ojos viejos, nos ignoró dignamente y desapareció en la cocina. El otro, completamente negro, se acercó curioso, olisqueando nuestras mochilas y pies.

Nos sentamos en la pequeña mesa del comedor, y por un momento, el tiempo pareció suspenderse. Asha se despertó como por arte de magia, se frotó los ojos y comenzó a moverse por la pequeña sala, contándome de sus amigos en el colegio, sus juegos, etc.

—¿Y de Lea, saben algo más? —preguntó Andrea, trayendo unas tazas para servir té.

Lea es un viejo amigo en común, uno de esos espíritus que el destino pone en tu camino, lo habíamos conocido hace varios años atrás... Les contamos lo poco que sabíamos y que lo habíamos visto en Córdoba paseando.

Reímos, charlamos y el tiempo pasaba. El mecánico finalmente llegó, y Andrea

bajó con él. Nosotros nos estirábamos en el sofá. Asha dibujaba y nos relataba aventuras, mientras comía dulces.

—¿Te acordás de aquella frase del maestro? —le susurré a Jorge—. "Donde no llega el plan, llega la presencia."

—Siempre —dijo él, cerrando los ojos.

Y en ese pequeño rincón de un pueblo desconocido, rodeados de gatos, dibujos y té, sentimos una familiaridad inesperada. Nos despedimos de Demian con un abrazo cálido. Asha, ya medio dormida otra vez, nos saludó desde el marco de la puerta.

Bajamos las valijas en silencio, como si ese gesto marcara un ritual que cerraba la noche. El mecánico, un hombre de manos grandes y voz pausada, había llegado finalmente con su auto, viejo pero confiable. Andrea, aún con cara de pesar, se acomodó en el asiento del copiloto.

—Me da pena no poder llevarlos —dijo por enésima vez—. Teníamos tantas ganas de compartir una cena tranquilos.

—No te preocupes —le dije, apoyando mi mano en su hombro—. Esta noche fue perfecta, aunque no haya salido como esperábamos.

Jorge ya estaba acomodando las valijas y mochilas en la parte trasera. Se movía con esa parsimonia suya, como si cada gesto formara parte de una coreografía

secreta.

Subimos al vehículo. Andrea giró la cabeza hacia mí y me dijo:

—En estas granjas tienen los mejores limones. De verdad, si querés te bajo a cortar unos para tu garganta.

—Gracias, Andre, de verdad. Pero tengo limones en la mochila —le respondí, sonriendo—. Y con eso vamos bien.

Ella asintió, aunque con cara de que igual hubiera querido traerse media rama de limonero.

La noche era profunda, de esas que no terminan de ser negras porque las estrellas se empeñan en brillar. El camino era angosto pero tranquilo, bordeado por campos dormidos. A ambos lados se alineaban pequeñas parcelas de cultivo: limoneros, naranjos, plantas de alcauciles que se elevaban como esculturas del campo. Algunas tenían luces pequeñas que parecían luciérnagas. Otras, solo sombra. La tierra tenía ese olor húmedo, fértil, que te entra por la nariz y te recuerda que estás vivo.

Me encantó ver, a pesar de la hora, que todo era producción viva. Granja a granja, los árboles frutales parecían custodios del camino. Era fácil imaginar a la gente trabajando desde temprano, con manos curtidas y ojos sabios. El silencio era espeso, pero no vacío. Era silencio de verdad, de ese que permite escuchar los propios pensamientos. O el

latido de la tierra.

Al cabo de unos veinte minutos, llegamos a Granja de Rocamora.

El pueblo parecía una acuarela en sepia. Calles limpias, apenas iluminadas por faroles que dibujaban círculos de luz amarilla sobre el empedrado. Casas blancas, de tejas antiguas. Una bicicleta olvidada en una esquina. Todo en orden. Todo dormido.

El Hotel Versailles nos esperaba con su fachada sobria, algo andaluza. Puertas de madera tallada, columnas redondeadas en la entrada, una pequeña fuente seca que en otro horario seguramente sería melodía. Al entrar, el hall era cálido, con sillones antiguos, alfombras gruesas y un aroma a jazmín mezclado con cera de muebles.

—Parece un lugar de novela —dije en voz baja a Jorge.

—O de reencuentros —me respondió, mirando un cuadro de un molino con naranjos.

Nos despedimos de Andrea en la puerta. Ella insistió en que al menos la llamáramos si necesitábamos algo durante la noche. Le prometimos que sí, y quedamos en vernos al día siguiente para desayunar juntos, quizá al aire libre si el clima lo permitía.

Cuando subimos a la habitación, apenas abrimos las cortinas, lo primero que vimos fue el reflejo de la luna sobre un campo lejano.

Y antes de acostarnos, me acordé de una frase que decía nuestro maestro en las prácticas más silenciosas: "Lo que florece en la quietud, permanece."

Cerré los ojos.

Y dejé que esa noche, en una cama desconocida pero amable, me abrazara el descanso.

Porras, Cruces y Motoqueros

Como siempre, nos despertamos temprano. Había algo en la quietud de la mañana en Granja de Rocamora que invitaba a salir antes de que el pueblo se despertara del todo. Jorge se despertó con una sonrisa, y mientras yo me preparaba una infusión con los limones que sí había traído en la mochila, él se asomó por la ventana.

—Escuchá eso —dijo, señalando el aire—. Nada. Silencio puro. Esto también es parte del Ayur Yoga Vital. Salimos a caminar un rato por las calles que todavía oían a noche. El cielo

apenas empezaba a encenderse, y ya se sentía algo en el ambiente, como una expectativa invisible. Estábamos justo a tiempo para una de las festividades más particulares de la zona: la Fiesta de la Cruz de Mayo.

San Isidro celebraba ese día la Veneración del Lignum Crucis, una antigua reliquia de la Santa Cruz. Era una mezcla de devoción religiosa, costumbre antigua y encuentro vecinal. Nos impresionaba cómo, incluso en los pueblos más pequeños, las personas encontraban maneras de sostener sus raíces con fuerza, pero sin rigidez. Como si la devoción no estuviera reñida con la alegría.

A las nueve en punto, escuchamos el bocinazo familiar del auto de Andrea. Ella y Demian llegaron con Asha bien despierta en el asiento trasero, envuelta en alegría porque iba a participar de un comic-con. Andrea nos saludó desde el volante, más animada que la noche anterior.

—¿Anda perfecto! —nos dijo, bajando la ventanilla—. El mecánico se quedó hasta las tantas con tal de dejarlo listo. Un santo.

Volvimos a acomodar las valijas en el baúl. Esta vez con un poco más de pausa, sabiendo que por la noche ya partíamos rumbo a otro destino. El día prometía ser intenso, pero también liviano.

Ya, todos dentro del auto, Asha sin perder tiempo me enseñaba su juego en

el celular. En su mundo, eso ya contaba como aventura.

—¿Vamos por porras con chocolate? —preguntó Andrea, con entusiasmo renovado.

—Claro que sí —respondió Jorge—. ¡No me voy de España sin probarlas! Me lo dejó bien claro José Manuel en Galicia.

Según nos había contado José Manuel, no hay desayuno más madrileño que las porras con chocolate. A diferencia de los churros, las porras son más gruesas, de masa más aireada, fritas en espiral y servidas calientes. Dicen que tienen origen en los pastores que las cocinaban en el campo con grasa, por eso su nombre suena más rústico. Se ve que la porra, en realidad, era un palo que usaban para revolver la masa.

Mientras intentábamos encontrar el barcito donde Andrea aseguraba que las hacían “como los dioses”, el pueblo ya hervía de movimiento. Varias calles estaban cortadas por la fiesta. Pasamos frente al ayuntamiento donde Andrea trabaja a veces, y la reconocimos por las banderas en las ventanas y las puertas adornadas con flores de papel y cruces de madera decoradas con tela bordada.

—Parece una procesión detenida en el tiempo —le dije a Jorge.

—Y sin embargo, se mueve. Como el *panni* —me respondió.

Las calles nos llevaban hacia el centro

donde todo estaba dispuesto para una celebración múltiple. Ese día, además de la veneración del Lignum Crucis, había un encuentro de motoqueros. Lo curioso fue que el ayuntamiento había organizado para ellos un almuerzo... ¡a las nueve de la mañana!

—¿No será desayuno? —pregunté, sorprendida, al ver las mesas ya llenas de platos.

—No, no —dijo Demian—. Acá hacen dos almuerzos. Uno a esta hora, para arrancar, y otro cerca del mediodía. Es medio loco, pero es así.

Nos encontramos frente a un escenario decorado con flores de tela, guirnaldas y luces. Más allá, tablones enormes formaban largas mesas comunitarias y otras redondas. Cientos de motoqueros, la mayoría de negro y gafas oscuras, comían bocadillos y empanadas como si fueran manjares de bodas. La cerveza corría y las risas también.

A un costado, bajo el sol, brillaban las motos como joyas metálicas. Había de todo: Harley-Davidson, BMW, Honda antiguas, e incluso algunas joyas con sidecar. Jorge, que no suele alardear por cosas materiales, estaba completamente hipnotizado.

—Mirá esa Triumph del 73... —murmuró, como si reconociera a un viejo amigo.

Andrea seguía preguntando a la gente donde encontrar las porras, tratando de

encontrar el lugar. Asha ya estaba despierta del todo y pedía chocolate “bien espeso”.

Desde el escenario ya se escuchaban las primeras pruebas de sonido para la música que vendría más tarde. El pueblo entero vibraba con una energía festiva y terrenal, muy distinta al recogimiento de un ashram, pero igual de sagrada.

En medio de todo eso, me detuve a observar. El murmullo de la gente, las motos brillando, los niños corriendo, las cruces adornadas... y entre todo eso, nosotros. Viajeros con el corazón abierto, dejando que el día nos respire.

Y mientras seguíamos en la búsqueda de las porras con chocolate...

De porras,
desvíos y
dimensiones
paralelas

Un par de personas nos señalaron con entusiasmo una churrería ambulante que, según ellos, estaba “a las afueras”. Lejos, pero —nos aseguraron— “ahí sí que hacen los mejores churros de toda la comarca”. Asha dio un saltito de emoción, como si le hubieran prometido una montaña rusa.

Así que partimos, claro. Caminamos un poco, pero enseguida nos dimos cuenta de que a pie no íbamos a llegar antes de que el aceite se enfriara. Volvimos sobre nuestros pasos y nos subimos al coche. Andrea, como siempre, tomó el volante con la energía de quien está por entrar a una feria.

Las calles estaban cortadas por las celebraciones y nos vimos forzados a improvisar. Jorge, sentado a mi lado, iba leyendo los carteles como si fueran parte de un acertijo iniciático. Yo me reía. “Esto también es práctica del Ayur Yoga Vital: adaptarse, fluir, respirar entre desvíos”, me dije.

Finalmente, tras rodeos, giros, callecitas angostas y una rotonda que parecía burlarse de nosotros, llegamos. La churrería estaba en lo que podría llamarse “el medio de la nada”: una explanada polvorienta entre palmeras y casas dispersas, como si el paisaje no hubiera decidido todavía si quería ser desierto o playa.

Asha bajó corriendo del auto. Se acercó a la barra, embobada. Aunque Yo no iba a comer nada frito —mi estilo de vida que quizás para alguno pueda verse como caprichosa, el requemado no

combina con un cuerpo vital o sano—, disfruté mucho observando su carita. Ojos grandes, curiosos, fijos en la masa que giraba y chispeaba en el aceite burbujeante. Para ella era como ver magia. Para mí también, de alguna forma.

Las porras salieron crujientes y doradas, envueltas en papel grueso. Nos dieron también unos vasitos de chocolate espeso que humeaban como pequeños volcanes. No comimos ahí, entre el polvo y el sol que picaba. Buscamos un lugar más amable para sentarnos, quizá cerca del mar o en alguna plaza.

Pero lo que pasó fue otra cosa.

Nos metimos en el coche, y sin pensarlo mucho, terminamos en el pueblo de al lado. Andrea dijo que siempre competían: “Si en uno ponen una fuente, en el otro una plaza más grande; si en uno hacen una fiesta, el otro organiza un desfile”. Me dio risa. Esa lógica de espejo entre pueblos vecinos me recordaba a ciertas dinámicas humanas que también repetimos inconscientemente.

Estacionamos sin saber muy bien a dónde íbamos y entramos en lo que parecía un restaurante... pero no era solo eso. Era como si de pronto hubiésemos cruzado un portal a otra dimensión. El lugar se llamaba “La Barra de Auditorio”, nombre que para mí no tenía ningún sentido, pero quizá eso lo hacía más encantador.

Había banderas norteamericanas colgadas por todas partes, carteles en inglés con frases como “Freedom Tastes Better With Fries”, y maniquies vestidos de cowboys. Era un delirio. Un Texas ibérico.

Nos sentamos en unas mesas al sol, medio desorientados. Jorge se sacó la badana y se tapó los ojos con la mano. El calor era espeso, como si también lo hubieran frito.

Andrea y Asha se zambulleron en las porras con chocolate como si fuera el desayuno de campeonas. Demian, con su aire de roquero reformado, pidió una Coca-Cola para desayunar, sin culpa ni protocolo. Yo observaba. El entorno, el momento, los detalles. Cada uno a su ritmo. Cada uno con su forma de habitar el mundo.

De pronto, un señor mayor, de esos que parecen haber salido de un documental sobre Texas, agarró un micrófono y empezó a cantar. Country puro. En inglés, con un acento bastante decente. El sol pegaba fuerte, pero la voz de aquel vaquero improvisado nos transportó por un rato a otra escena, a otro lugar.

—Esto no puede ser real—me dijo Jorge, mirando a su alrededor—. ¿Dónde estamos?

—Entre dimensiones—le respondí, y me reí. Porque era cierto.

Después del desayuno texano, salimos a ver los autos estacionados frente al

restaurante. Eran como piezas de museo: coches antiguos, restaurados con un amor evidente, cada uno con personalidad propia. Asha no sabía con cuál quedarse. Andrea tampoco. Todos tenían nombres y formas extravagantes. Había uno azul con alerones que parecía un murciélago metálico; otro rojo brillante, al estilo de los años 50, con asientos blancos como leche.

Estuvimos un rato largo ahí, bajo el sol que ahora ya no molestaba tanto. Respirábamos hondo, y aunque el cuerpo se resentía un poco por el calor, la experiencia se asentaba como un sabor nuevo, intenso, diferente.

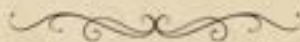
Finalmente, volvimos al coche. Próxima parada: la Comic-Con, camino a Alicante.

En el asiento trasero, Asha repasaba lo que iba hacer, y me contaba que se iba a poner: su corona de princesa, joyas y zapatos con tacón.

—Estoy lista—dijo, solemne, como si fuera a una misión intergaláctica.

Y yo, mientras el coche arrancaba, pensaba que sí. Que todos lo estábamos. Cada uno a su manera. Viajeros del presente, abriendo los ojos, respirando hondo, sin dejar de asombrarnos.

Y como siempre, como en cada etapa del camino, esa era la verdadera práctica.



Cosplays, Coronas y Coreografías

Apenas doblamos la curva de ruta principal, lo vimos: un complejo moderno, inmenso, como una nave espacial posada en medio del calor levantino. A su alrededor, el mar de autos se desplegaba como una marea metálica. Adentro y afuera, las almas ya se movían como enjambres danzantes. El aire vibraba de alegría y fantasía. Habíamos llegado a la Comic-Con.

Andrea bufó apenas al ver el panorama de coches desbordando el predio.

—Nos va a costar estacionar...—dijo, ya buscando algún hueco milagroso.

Y así fue. Tardamos. Dimos varias vueltas hasta que, casi como una alineación cósmica, alguien justo se iba. Andrea se metió de un golpe, con esa pericia práctica de quien ha conducido mucho tiempo.

Asha quería bajarse primero. En un santiamén ya se estaba cambiando dentro del coche, entre risas, espejos y peines. Se convirtió—según entendí—

en una versión regia de la princesa Peach de Super Mario Bros. Corona brillante, tutú rosa, guantes blancos y una seguridad digna de una emperatriz galáctica. Su energía era contagiosa. Andrea la miraba embelesada, ajustándole la capa como si coronara a una reina.

Jorge y yo aprovechamos ese rato para alejarnos un poco. Caminamos hacia la entrada, observando la procesión de personajes que se abría paso entre los autos: superhéroes, jedi, piratas, hadas, zombis glamorosos, magos, guerreros postapocalípticos. Algunos llevaban trajes elaboradísimos, otros simples máscaras o capas improvisadas. Pero todos tenían algo en común: la cara iluminada, la alegría infantil brotando como prana liberado.

—Es un desfile de pranas disfrazados —le dije a Jorge, sonriendo.

—Y todos buscan lo mismo —respondió él—. Una forma de expresar lo que ya son. Como nosotros, solo que en Ayur Yoga Vital usamos menos purpurina.

Esperamos a Demian, que tenía las entradas en su celular. Cuando finalmente nos agrupamos otra vez, pasamos por los controles y entramos.

La sensación fue la de cruzar un umbral. Adentro, el mundo era otro. Como una dimensión paralela sostenida por la imaginación colectiva.

El lugar se dividía en dos grandes

salones. En el primero, un paraíso comercial: tiendas y puestos que ofrecían absolutamente todo lo que uno pudiera imaginar. Había stands de editoriales con cómics nuevos y antiguos, muñecos articulados de todas las épocas, pósters, disfraces, libros de arte, remeras con frases icónicas, espadas medievales, mochilas de animes, varitas, katanas, llaveros, ramen instantáneo, funkos de todas las formas posibles. Una locura encantadora.

Asha iba de un lado al otro, con Demian pisándole los talones. Jorge se detenía en cada stand de libros de arte, hojeando con la delicadeza de quien se acerca a un texto sagrado. Yo me sentía en una especie de templo pagano donde lo que se veneraba era la creatividad humana. El juego, la invención, la fantasía. Que me da la impresión serán a futuro las nuevas religiones, ya en India y en otros países se ve que los jóvenes veneran más esta cultura que la religión misma.

El segundo salón era aún más alocado. A la derecha, un escenario con lucha libre performática: enmascarados que se tiraban sobre colchonetas con gritos fingidos y ovaciones reales. Al fondo, un espacio donde enseñaban coreografías K-pop a grupos de adolescentes que se movían con una sincronía que me asombró. Más allá, gente practicando con espadas de cosplay, y mesas donde se dictaban charlas sobre guiones, universos narrativos y mundos imaginarios.

Andrea revoloteaba entre su bolso, su

móvil y un folleto arrugado que alguien le había dado en la entrada. Parecía estar buscando un mapa del tesoro. Su energía, siempre un poco desbordada pero llena de propósito, se intensificaba cuando se trataba de Asha.

—Tiene que haber un escenario infantil —decía—. Me dijeron que los niños se presentan acá, pero no se bien en donde... ¡por donde será, voy a consultar o yo ya estoy en otra dimensión!

Asha la miraba con mezcla de impaciencia y emoción. Se la veía lista, completamente en personaje: la princesa heroína de un mundo colorido y pixelado, esperando su turno para gobernar la escena.

Jorge y yo nos quedamos al margen un rato. Nos separamos, sin decirlo, como en esos momentos en los que uno sabe que su lugar es observar desde lejos. Fuimos caminando lentamente por los pasillos del segundo salón, dejando que el flujo de gente nos arrastrara como un río suave. No hablábamos mucho, solo señalábamos algunos stands, compartíamos miradas o sonrisas.

A mí me llamaban la atención los diseños de los objetos. El modo en que se mezclaban lo real y lo fantástico. Las figuras mitológicas convertidas en juguetes, las luces que danzaban sobre espadas de distintos materiales como si fueran relámpagos domesticados. Los símbolos del bien y del mal exagerados, caricaturizados, puestos ahí para jugar o quizás para enseñar. Como si en esta convención se diera permiso, por fin, a

ver con claridad la polaridad que a veces, en el día a día, se disfraza de normalidad.

“Todo esto también es un lenguaje del alma”, pensé. “Aunque venga en forma de casco brillante o de capa de vinilo”.

Fue entonces cuando Andrea nos encontró de nuevo, agitada y triunfal.

—¡Es por allá! —dijo—. Tercer pasillo, al fondo, después de los últimos stands. Hay un escenario chiquito. ¡Nos vamos ya, Asha va a actuar!

Nos unimos al pequeño éxodo. Asha caminaba como una estrella en su propia alfombra roja. Yo la seguía con ternura. En ese momento era mucho más que una niña disfrazada: era una reina en su misión, una encarnación de lo lúdico, lo valiente y lo tierno.

Llegamos al escenario para los más pequeños, y la escena era entrañable. Un espacio modesto, sí, pero cargado de encanto: decorado con colores, luces LED parpadeantes y altavoces que apenas se sostenían, pero que transmitían la música con una pasión casi artesanal.

Había otros niños también, algunos tímidos, otros más extrovertidos. Asha se acomodó entre ellos con la seguridad de quien ha sido entrenada en mil batallas imaginarias. Andrea la peinó un poco más. Demian le ajustó la corona. Jorge y yo nos sentamos en donde pudiéramos grabar y sacar fotos, junto a otras familias, todos compartiendo ese

instante en el que el corazón se expande más allá de lo esperado.

Cuando Asha subió al escenario, el murmullo general se convirtió en atención suspendida. Su presentación fue breve, una mezcla de movimientos, muecas teatrales y una pequeña danza con tono de princesa. Pero su energía llenó el lugar. Movía los brazos con gracia, saludaba con una sonrisa que parecía iluminada desde dentro. Estaba totalmente presente. Y eso, eso era lo más bello.

—Mirá eso —le susurré a Jorge—. Presencia pura. No hay pretensión. Solo juego, y entrega.

—La conciencia del aquí y ahora —respondió él—. En su forma más luminosa.

Cuando terminó, los aplausos brotaron como una ola suave. Andrea la abrazó como si hubiese ganado un premio mundial. Demian aplaudía con entusiasmo discreto. Y Asha... Asha se bajó como una diosa modesta, feliz, centrada.

Nos quedamos un rato más. Viendo a otros niños actuar. Algunos se olvidaban lo que tenían que hacer. Otros improvisaban. Todos eran hermosos. El tiempo se volvió otra cosa. Como si la Comic-Con nos hubiera absorbido y nos enseñara otra forma de estar.

Kanji, Dulces y Dragones Cantantes

Después de la actuación de Asha nos dispersamos, como hojas llevadas por un viento amable. Andrea la llevó a cambiarse y a descansar un poco. Demian, siempre práctico, dijo que iría a hacer la fila para comprar algo de comer. Ya eran como las dos de la tarde y, conociéndola, Asha debía estar rugiendo por dentro.

Jorge me miró, con ese gesto tierno que pone cuando quiere cuidarme.

—¿Querés que te traiga algo?

—Gracias, amor, pero no... lo que vi hasta ahora tiene carne —le dije, algo resignada. Ya conocía el menú estándar de estos eventos: hamburguesas, salchichas, bocadillos grasientos con jamón. No era territorio amable para quienes tratamos de sostener la alimentación yóguica.

—Voy a ver si encuentro algo dulce, aunque sea. Te aviso si descubro algún milagro —me dijo, y se perdió entre el gentío, como un explorador comprometido con su causa.

Yo aproveché esa soledad para caminar sin rumbo fijo, dejándome llevar por lo que llamamos la inteligencia de la *shakti*. Esa sabiduría silenciosa que, si la escuchamos, nos conduce justo hacia lo que necesitamos ver o aprender.

Fue así como llegué a un espacio que me fascinó: un pequeño taller donde enseñaban kanji japonés. Un joven de mirada serena explicaba la raíz de los ideogramas, dibujándolos con pincel sobre papel de arroz. Hablaba no solo de su trazo, sino de su energía, del movimiento que encierra cada símbolo. La palabra "corazón", por ejemplo, tenía algo de llama en su trazo; "paz" parecía flotar como un aliento suave. Me quedé hipnotizada. Era como si estuviera asistiendo a un *abharma* talk, pero con tinta y silencio. Pensé en Ayur Yoga Vital, en los símbolos conscientes, en cómo todo movimiento —incluso una línea negra sobre papel blanco— puede ser un acto de meditación.

Unos pasos más allá, otro espacio: pintura tradicional japonesa. Personas sentadas con pinceles finos, pintando cerezos, montañas etéreas, dragones entre nieblas. Se respiraba una calma antigua. Me acerqué y observé los rostros: estaban sumidos, como en un *samadhi* creativo. Sin apuro. Sin juicio. "Esto también es práctica espiritual",

pensé. "Esta concentración. Esta entrega".

Volvi al movimiento general casi a regañadientes. Pero justo entonces pasé por un puesto que me sacó una sonrisa: arte romántico de manga. Y ahí estaban ellas: chicas de todas las edades, desde adolescentes hasta mujeres grandes, eligiendo con cuidado qué llevarse. Láminas de parejas abrazadas bajo la lluvia, miradas intensas, amores imposibles o dulces. Una revolución emocional en tonos pastel.

Sentí ternura. El anhelo de belleza y amor es universal. Aunque venga envuelto en trazos de anime y ojos gigantes. Aunque parezca cursi. Hay un pulso verdadero ahí, y me conmovió.

Fue entonces cuando apareció Jorge, contento como quien vuelve con una presa preciada.

—Encontré esto. No es mucho, pero son dulces de frutas. Nada de carne. Seguimos caminando entre los stands menos transitados, y probamos uno cada tanto. Eran suaves, como una mezcla entre fruta y nubes. No sé si eran lo más saludable del mundo, pero al menos eran dulces.

—¿Sabés qué? —me dijo Jorge—. A veces lo espiritual es también saber aceptar lo que hay. Como estos dulces. No los planeamos, no los buscamos... pero aparecieron.

—Sí —le respondí—. Lo no planeado tiene mucho de *shakti*. Nos mueve, nos

enseña.

Nos quedamos ahí un rato más, compartiendo dulces y silencio. Hasta que, entre la multitud, apareció Demian.

—¡Vengan! —nos dijo, agitando el brazo como si llevara una bandera invisible—. ¡Ya va a empezar lo principal!

Nos levantamos con rapidez y lo seguimos. Atravesamos nuevamente la marea de colores, hasta llegar al otro gran salón. La energía ahí era distinta. Más intensa. Casi eléctrica.

Un escenario mayor se alzaba con luces y pantallas. Y en el centro, en breve, iba a presentarse alguien que parecía unir generaciones, culturas y memorias: Hironobu Kageyama.

Para quienes no lo conocen, Kageyama es una leyenda viviente. La voz detrás de canciones que marcaron infancias y adolescencias enteras. Su tema más famoso, "Cha-La Head-Cha-La", es la apertura original de Dragon Ball Z. Y ahí estaban todos: adultos emocionados, jóvenes disfrazados de Goku, niños que apenas sabían quién era pero sentían la energía del momento. Cuando apareció en escena, la ovación fue total. No exagero si digo que el lugar vibró como si Goku hubiese lanzado un Kamehameha de pura nostalgia.

Kageyama sonreía, saludaba con calidez, y luego cantó. Su voz, poderosa, emocionada, nos atravesó a todos. Jorge

sacó su Ista y grabó. Yo me quedé simplemente escuchando, sintiendo. Había algo sagrado en ese instante.

Ese canto no era solo música. Era un puente. Un puente entre mundos. Entre lo infantil y lo adulto. Entre Japón y España. Entre la memoria y el presente. Y como siempre, se sentía. En ese pequeño instante, mi respiración se volvió más profunda, como si el *prana* se ensanchara con cada nota. Jorge me tomó la mano, y supe que él también estaba sintiendo algo parecido.

Nos miramos. Y no dijimos nada. Porque no hacía falta.

Asha y las Bisagras del Destino

La canción había terminado, pero el eco seguía vibrando adentro, como cuando uno termina una buena práctica de Ayur Yoga Vital y todavía siente la energía en las palmas de las manos. Jorge seguía emocionado, absorto en su Ista, repasando los fragmentos que había filmado. Me encantaba verlo así:

como un niño que acaba de recibir el mejor regalo de cumpleaños.

Fue entonces cuando apareció Demian, cargado de cosas. Literalmente. En cada mano llevaba algo diferente: una bandeja con fideos salteados, una caja de sushi, unas empanadillas, y hasta una bebida burbujeante en el bolsillo del pantalón.

—¿Viste a Andrea y a Asha? —preguntó sin siquiera saludar, un poco agitado—. Les traje esto para comer, pero no las encuentro.

Me moví de inmediato, como si algo en mi interior me impulsara.

—Te ayudo a buscarlas. Vamos, dividiémonos —le dije, y me fui en dirección opuesta a la suya, dejando a Jorge con una sonrisa resignada, sabiendo que me perdería otro rato más entre la gente.

Después de caminar unos minutos entre capas de cosplay, espadas y aromas de fideos y churros, las encontré. Estaban caminando entre la gente cerca de un rincón tranquilo, mirando al escenario. Andrea le estaba contando algo a Asha con gesto animado, aunque la pequeña se veía ya con hambre.

—Chicas, vengan. Jorge está por allá. Demian las está buscando —les dije con una sonrisa.

—¡Ay, menos mal! —exclamó Andrea—. Me distraje con unas imágenes y cuando me di cuenta,

Demian se había ido.

Volvimos al punto de encuentro, donde Jorge ya nos esperaba en un rincón del escenario, casi como un monje zen sosteniendo una bolsita de dulces. Demian llegó poco después, aliviado. Armamos una especie de picnic improvisado. Nada muy yóguico, claro. Pero al menos pudimos elegir lo más natural posible. Jorge, entre bocado y bocado, ofrecía trozos de dulce de fruta como quien comparte prasad.

Después del almuerzo, Andrea y Asha se fueron al baño, y yo me quedé revolviendo libros en una pequeña librería temática. Tenían de todo: mitología griega, nórdica, japonesa... dibujos, poemas antiguos, mandalas que parecían vibrar en la página.

Fue ahí cuando vi a Demian en un rincón, de pie, con la cabeza gacha. Me acerqué y vi a Asha, sollozando en sus brazos. Andrea intentaba calmarla.

—¿Qué pasó? —pregunté con el corazón encogido.

Andrea me explicó, mientras la nena lloraba bajito. Al parecer, cuando entraron al baño, Asha puso los dedos justo en la bisagra de la puerta. No sabían si fue ella misma o alguien más quien empujó la hoja con fuerza. Pero el golpe fue seco y fuerte.

—¡Ay, mi amor! —le dije, tocándole la cabecita.

Por suerte, había un servicio médico

en el predio. La atendieron enseguida, la revisaron y le vendaron los dedos. No parecía grave, pero el susto había sido grande. Más emocional que físico. Jorge, que se nos unió más tarde, recordó un episodio similar. En una estación de tren, entre Madrid y Alicante, él había visto a una niña con los dedos en la bisagra justo antes de que una mujer abriera la puerta. Le avisó rápido a la guarda, que la ayudó justo a tiempo.

—Hay que enseñarles —dijo Jorge con esa mezcla de dulzura y firmeza que tiene—. Los niños son curiosos, pero también vulnerables. Y las bisagras, bueno... no entienden de inocencia.

Con Andrea dimos un paseo para despejarnos. Me ayudó a elegir un pequeño regalo para Zafir, mi hija. Algo simbólico: una pequeña figura de arte con poder femenino como meditando y en estado contemplativo. Sentí que era perfecto. Algo en su forma me hablaba de fuerza y de calma al mismo tiempo.

Después Andrea volvió con Demian y Asha, que ya estaba un poco mejor. Con Jorge seguimos caminando y pasamos por un stand donde un artista pintaba con una habilidad que nos dejó boquiabiertos. Cada trazo era limpio, vibrante, lleno de intención. Mientras Jorge fue a preguntar dónde firmaba



Hironobu Kageyama, yo me perdí entre espadas antiguas y libros ilustrados.

El momento de la firma llegó. Jorge, emocionado como pocas veces lo vi, se acercó con respeto. Le pidió a Kageyama que le firmara una dedicatoria para Zafir. El cantante lo miró, sonrió con humildad, y escribió algo con una caligrafía cuidada. Fue un momento muy tierno, muy simple, muy real. Kageyama irradiaba esa energía de los grandes que no necesitan demostrar nada. Solo son.

Mientras tanto, yo tomaba fotos: a Jorge con fans disfrazados, a los cosplayers saludando al aire, a los carteles y luces. Todo tenía algo de carnaval sagrado. Un rito moderno.

Ya era hora de partir. Nuestro tren hacia Valencia salía a las 19:30. Jorge y yo comenzamos a despedirnos. Pero entonces, como en escena final de comedia ligera, Demian apareció apurado: quería comprar un par de cosas para él. Andrea salió corriendo a ayudarlo. Al rato regresaron los dos con bolsas, riendo como adolescentes después de una travesura.

Salimos del predio entre risas. Asha ya estaba mejor, aunque con su dedo vendado como un recordatorio blando.

Subimos al coche, y el viaje de regreso a Alicante fue un remanso: charlas suaves, alguna canción, y ese cansancio dulce que llega después de un buen día.

Al llegar a la estación, como aún faltaban unos minutos para el tren, nos sentamos todos a compartir un sándwich y unos jugos. Había algo íntimo en esa comida sencilla. Una comunión no ritual, pero igualmente espiritual.

—¿Y ustedes a dónde siguen después? —nos preguntaron.

—A Valencia y luego a Granada —dijo Jorge—. Vamos por la costa desde Valencia.

—¿Y si vamos con ustedes? —dijo Andrea, medio en broma, medio en serio—. Nos gustó esto. Nos hace bien.

—Véanlo —dije—. Sería hermoso. Granada tiene algo especial.

Nos sacamos una foto de despedida en la terminal. Una de esas que no salen perfectas, pero guardan la energía real de un momento.

Después, subimos al tren. Y el camino continuó.



El Silencio de los Túneles

Apenas el tren partió de Alicante rumbo a Valencia, sentí que estábamos rumbo a otra aventura y tratamos de encontrar un espacio para el descanso. El vagón se deslizaba con suavidad, como si flotáramos sobre un manto de aire templado. Este tren tenía algo diferente a los anteriores, como si la atmósfera misma nos invitara al recogimiento.

Jorge, como siempre, había elegido un asiento junto al pasillo. Tenía su notebook en la mano, dispuesto a revisar alguna charla o estudiar un fragmento del *Sankhya Karika*, pero a cada túnel que atravesábamos, su conexión desaparecía y su ceño se fruncía.

—Otra vez... —murmuró con resignación—. Parece una metáfora: la señal se pierde cuando uno entra en el túnel, como la mente cuando se interna en lo profundo.

Yo sonreí, sin responder. Él tenía esa forma hermosa de ver simbolismos donde otros solo ven contratiempos. A mí, en cambio, me fascinaba mirar el paisaje. La costa levantina se desplegaba como un abanico suave: campos de

naranjos, algunas palmeras dispersas, casas bajas con tejados de arcilla, y de vez en cuando, una iglesia que parecía vigilante desde la colina.

Pasábamos por pequeños pueblos con nombres dulces: Xixona, Alzira, Cullera... y más allá, el mar aparecía de reojo, como si nos espiara entre los matorrales. Sentí que el viaje mismo era una práctica. Un *pranayama* lento entre estaciones. Un *pranayama* lento entre paisaje y sombra.

Leí un rato. Cerré los ojos. Y cuando los abrí de nuevo, ya estábamos acercándonos a Valencia.

Llegamos puntuales: 22:05. La estación Valencia Nord nos recibió con su fachada elegante y serena. A pesar de la hora, su estructura me pareció viva. Tenía algo de postal antigua, de carta escrita a mano. El frente, con su estilo modernista y sus cerámicas coloridas, me recordó una catedral laica, dedicada al movimiento y al encuentro.

Al salir, a la izquierda, se alzaba la Plaza de Toros de Valencia, casi idéntica al Coliseo romano, con su estructura circular y su aire de historia intensa. Recordé vagamente que allí, junto al Museo Taurino, se narraban siglos de pasiones, enfrentamientos y rituales. Pero nuestro camino era otro. El nuestro tenía la dirección del corazón.

Allí, en el andén, nos esperaban *Mirra Devi Natha* y *Nisba Devi Natha*. Sus sonrisas nos encontraron antes que sus voces. Tenían el brillo de quienes han

esperado con alegría y no con impaciencia. *Mirra* nos abrazó con esa calidez de hermana que elige ser familia. Y, *Nisba* siempre serena, nos saludó con los ojos primero, como hacen los que caminan con conciencia.

Tomamos un taxi cerca de la plaza. El conductor, un hombre mayor, de bigote y ojos atentos, no dijo palabra, pero seguía cada palabra que intercambiábamos con respeto. Ellas lo llamaban a Jorge "*Garniji*", y a mí, "*Matiji*". Sentí que en esa forma de nombrarnos se tejía un espacio invisible de respeto y devoción.

El auto cruzó el centro de Valencia, mostrándonos la ciudad ya adormecida. Las luces se reflejaban en las veredas limpias. Atravesamos zonas amplias, con arquitectura moderna. Al fondo, la silueta blanca y futurista de la Ciudad de las Artes y las Ciencias emergía como un templo del porvenir, con sus curvas líquidas y sus formas imposibles. Valencia era eso: historia y visión, calma y movimiento.

Llegamos a Quatre Carreres, una zona tranquila y residencial. Nos bajamos frente a un edificio alto. Desde abajo, el cielo todavía conservaba algo de azul. Subimos en el ascensor al séptimo piso, cargando nuestras valijas en silencio. En el aire, se sentía una expectativa suave. Como si algo familiar nos esperara detrás de esa puerta.

El departamento era pequeño, de dos habitaciones, pero tenía ese aroma a hogar verdadero. Nada estaba de más.

Todo parecía tener un sentido: los cojines, el aroma suave, las plantas en las esquinas, un cuadro con tejido como centro de la habitación principal. La energía era clara, vibrante. Como un refugio, una gufa moderna.

Nos ofrecieron una cena liviana y deliciosa. Arroz con verduras al vapor y una infusión de té y jugo natural. Comimos con gratitud. No sólo por la comida, sino por la presencia. Charlamos hasta tarde, compartiendo anécdotas de viajes, encuentros con amigos, sueños que alguna vez creímos imposibles.

Nisba hablaba poco, pero cuando lo hacía, lo hacía con cierta discreción. *Mirra*, más efusiva, reía con Jorge como si fueran hermanos que se reencontraban. Yo los miraba, agradecida. Este viaje tenía la forma de una enseñanza: no se trataba de recorrer kilómetros, sino de permitir que en cada paso las enseñanzas del Ayur Yoga Vital se abrieran a quienes la necesitan.

Esa noche, antes de dormir, use las enseñanzas para mi resfrió. Respiré profundo. Las herramientas de Ayur Yoga Vital están presente en todo: en cómo nos movemos, en cómo escuchamos, en cómo dijimos gracias. Sentí que el descanso sería necesario al día siguiente, como si el universo me susurrara descansar.

Así nos recibió Valencia. Y nos esperaba mucho más.

El Día del Gran Apagón

Nos despertamos tarde. O, mejor dicho, muy temprano para los estándares de *Mirra* y *Nisba*. Para nosotros, fue la hora justa. La mañana tenía un ritmo lento, casi detenido. El cuerpo me pedía algo que pocas veces me permito: no hacer absolutamente nada. Nada de salidas, ni caminatas, ni listas. Solo quedarme en ese pequeño refugio del séptimo piso y dejar que el silencio haga su trabajo.

—Hoy descanso—dije con firmeza—. Así que el mundo puede seguir girando sin mí por unas horas. *Mirra* y *Nisba*, que para ella es como madrugado, ya estaban listas para salir. Jorge, más contemplativo, miraba la pantalla de la notebook con una taza de té de hierbas en la mano. Siempre parecía estar decidiendo desde otro plano. Les dije que, si querían salir, lo hicieran. Pero que yo, por mi parte, me quedaba. Cerré los ojos unos minutos más en el sillón del comedor, como si estuviera en *Samsara* flotando entre dos mundos.



Pero nadie se fue.

Parecía que el deseo de quietud era contagioso. Las chicas se acomodaron cada una en su espacio, con sus mentes abiertas como si fueran libros en blanco para llenar. Comenzaron a preguntar cosas sobre símbolos, *Yantras*, alimentos, emociones. Me sentí cómoda. Jorge también se fue sumando a la charla con esa mezcla suya de humor y profundidad. Acordamos que, si íbamos a quedarnos, al menos era buena idea abastecernos. Así que una ella salió a comprar algunas cosas.

Fue entonces cuando ocurrió.

A eso de las 12:30 del mediodía, mientras Jorge se preparaba una infusión y yo hojeaba uno de los libros que compre, todo se apagó. La luz. El

sonido tenue del refrigerador. El internet del celular. El router.

Todo.

—Se cortó la luz —dijo Jorge, como si fuera un diagnóstico médico.

Al principio pensamos que era algo del edificio. Pero los minutos pasaban, y nada volvía. Mirra intentó encender su móvil: no había señal. Ni WiFi, ni datos, ni red. Intentamos con el nuestro. Lo mismo. Jorge se asomó al balcón: desde lo alto se veían calles detenidas, ascensores mudos, semáforos apagados.

—Parece más grande —dijo. Y su tono era calmado, pero firme.

Decidió salir a ver qué pasaba. *Nisha* se le unió sin dudarlo. Me quedé con Mirra en casa, y el silencio tenía una textura distinta. Profunda, espesa. Como si toda la ciudad estuviera meditando de forma involuntaria. Ella y yo nos pusimos a charlar de nutrición, de cómo el cuerpo responde distinto a los alimentos según el contexto emocional, de los ayunos suaves y las formas de reparar con lo simple. La conversación fluía como un río sereno.

Cuando Jorge y *Nisha* regresaron, venían con los brazos llenos y las caras encendidas. Habían tenido que subir los siete pisos por escalera con las bolsas cargadas de comida, porque los ascensores estaban fuera de servicio. Pero lo que más traían era relato.

—Está todo apagado —dijo Jorge—.

En la ciudad, en las estaciones, en las calles. Nadie sabe qué está pasando.

Nos contaban que la gente se agrupaba en las esquinas, que sacaban radios viejas a pilas, intentando encontrar noticias. Los kioscos estaban cerrados, pero algunos comerciantes abrían sus persianas a mano y trataban de organizarse. Muchos estaban perdidos, porque todo dependía de la tecnología. No funcionaban ni los cajeros automáticos, ni los sistemas de pago. Si no tenías efectivo, no podías comprar ni agua.

—¿Vieron? —les dije—. Yo lo sentí al despertar. Valencia me pedía descanso. Y si me hubieran hecho caso todos... ¡nadie estaría corriendo ahora!

Nos reímos. Pero en el fondo, sabíamos que algo grande estaba ocurriendo. Según la radio, el corte no era local. Se trataba de un apagón generalizado en toda la Península Ibérica. España y Portugal habían entrado en emergencia. Nadie sabía si era un fallo eléctrico o un ciberataque. Algunos hablaban incluso de "sabotaje" o de "movimientos geopolíticos". Otros, más fatalistas, de "guerra".

—José Manuel me lo había dicho —murmure—. Que algo iba a pasar. Que nos prepararíamos...

—Andrea también —recordó Jorge—. Nos habló de supervivencia. De tener garrafas, linternas, esas cosas...

Jorge en silencio se levantó, tomó su

abrigo, y dijo simplemente:

—Vamos a buscar algunas provisiones más y algo con qué cocinar, por si esto sigue.

Fue con *Nisha* otra vez. Al rato regresaron, transpirados y con las manos llenas de alimentos y la cocina.

—¿Conseguimos la cocinal — anunció—.

Nos contaron la escena como si fuera una película. Habían llegado a un bazar regentado por una pareja asiática. Todos buscaban lo mismo: una cocina de camping. Solo quedaba una. Jorge logró tomarla, pero entonces aparecieron otros compradores queriendo lo mismo.

Nisha, firme como una muralla tibetana, se plantó. Jorge, con una sonrisa amable, pero con decisión, dijo:

—Esta es nuestra. Ya la pagamos con la mirada.

La guardaron en un rincón oscuro del local, donde no se veía nada, y fueron a otro negocio a buscar la garrafa. Ahí sí, había varias. Pero nadie las quería porque no tenían la cocina. Compraron una. Volvieron. Y sí: la cocinita seguía ahí, como esperándolos.

—Eso también es Ayur Yoga Vital —dijo Jorge cuando nos lo contaba—. No el que haces sobre la esterilla, sino el que te pone a prueba en la calle, con calor, con gente confundida, y aún así, mantenés tu centro.

Cenamos algo sencillo. Encendimos unas velas. Y la conversación siguió por horas. Las chicas querían saber más sobre los *Yantra*, sobre el poder de los símbolos, sobre cómo mantenerse firme cuando todo a tu alrededor parece desmoronarse.

Yo sentía que todo esto tenía un propósito. Que este apagón nos obligaba a recordar lo esencial. A no depender de una pantalla. A mirar a los ojos. A escuchar de verdad. A recordar lo que es tener hambre, calor, incertidumbre... y aun así seguir adelante, respirando profundo.

Y como si el universo me diera la razón, esa noche —cuando yo ya me sentía completamente recuperada— la luz volvió.

En las noticias, nadie sabía bien qué había pasado. Algunos hablaban de una sobrecarga en el sistema europeo. Otros, de un fallo satelital. Algunos incluso sugerían un pulso electromagnético desde el espacio.

Yo tenía mi propia teoría: España necesitaba una pausa. Como yo.

La Luz Entre las

Piedras

Nos habíamos acostado tarde, entre charla y charla, como suele pasarnos cuando el encuentro se vuelve más importante que el reloj. Pero esa mañana, algo en el aire nos empujó a levantarnos más temprano de lo previsto. No eran ruidos ni alarmas, sino una energía suave, persistente. Como si Valencia, tras el gran apagón, volviera a latir con un nuevo ritmo.

Desayunamos liviano, con la calidez de quienes han compartido un pequeño reto colectivo. Salimos los cuatro—Jorge, Nisha, Mirra y yo— a descubrir la ciudad que, ahora, volvía a mostrar su rostro cotidiano.

Desde la zona de la Ciudad de las Artes y las Ciencias, tomamos un autobús hacia el barrio de Sant Francesc. Subimos al vehículo con una mezcla de expectativa y curiosidad. El bus avanzaba lento, como si también él se estuviera recuperando del apagón, y eso nos dio tiempo para observar.

Valencia se abría en capas. Las modernas curvas blancas del Museo de las Ciencias y el Hemisferic quedaban atrás como un sueño futurista, casi flotante. A medida que avanzábamos hacia el corazón de la ciudad, todo cambiaba: las calles se estrechaban, los edificios ganaban altura y carácter. Las fachadas comenzaban a mostrar la piel rugosa del tiempo. Cada calle parecía

contarnos una historia.

Yo miraba por la ventana como si fuera un aula móvil. Ayur Yoga Vital está en eso: en observar sin juicio, en registrar con conciencia el pulso del entorno. Mirra me preguntó algo sobre la energía —los movimientos sutiles de la *shakti* en el cuerpo— y mientras le explicaba, noté cómo Jorge tomaba una nota mental, como quien cosecha palabras para un futuro *satsang*.

Pasamos frente a iglesias con cúpulas azules, mercados bulliciosos que aún no se habían rendido al turismo total, y alguna que otra callejuela con sombras que parecían de otro siglo. En esa transición entre lo nuevo y lo viejo, senti que también nosotros estábamos siendo integrados: a la ciudad, al viaje, al aprendizaje.

Finalmente, llegamos a nuestro destino: la Plaza del Ayuntamiento.

Bajamos y nos quedamos unos segundos inmóviles, como se hace frente a una obra de arte. La plaza era amplia, limpia, abierta como un libro de piedra. En el centro, la Fuente de la Plaza del Ayuntamiento elevaba chorros de agua en diferentes alturas, casi como un *svara* líquido. Me quedé observándola con atención. El agua caía y se reagrupaba. Movimiento y calma, *Shiva* y *Shakti*.

A su alrededor, la ciudad vibraba con elegancia. Gente sentada en bancos, turistas con cámaras, señores mayores discutiendo de política, y niños

corriendo detrás de las palomas como si fueran nubes con patas.

Las flores en los canteros parecían haber estallado de colores después del apagón: rojos intensos, amarillos vibrantes, violetas de otro planeta. Había algo en el aire... un aroma de renacimiento. Tal vez era solo primavera, pero yo sentía que era algo más profundo.

—Seguro que mataji esta viendo algo —dijo Mirra, muy bajito.

Sonrei. La arquitectura que rodeaba la plaza tenía esa forma majestuosa, pero sin arrogancia. El edificio del Ayuntamiento de Valencia se alzaba como un templo civil: columnas robustas, balcones decorados con detalles, y unas banderas que ondeaban lentas, como si saludara a quienes sabían mirar.

Nos acercamos a la fuente. Escuchábamos el agua, el murmullo de la ciudad, el eco de las pisadas. En ese pequeño instante, comprendí por qué tantos se sienten atraídos por estas plazas: porque ofrecen lo mismo que un buen *shala*—un espacio de unión, de pausa, de presencia.

Jorge sacó su celular y comenzó a fotografiar como si el lugar fuera venerable. A veces pienso que en su mente no hay diferencia entre una plaza y un templo. Entre una caminata y una práctica de *pratyahara*. Todo puede ser camino si uno está despierto.

Caminamos un poco más por la plaza. Cada paso era una meditación informal. Las chicas preguntaban cosas profundas, pero desde lo cotidiano: ¿Cómo mantener el eje en el trabajo?, ¿Cómo no absorber emociones ajenas?, ¿Qué comer cuando una se siente "pesada sin motivo"? Yo respondía como podía, pero sobre todo, dejaba que las preguntas resonaran. Porque en Ayur Yoga Vital, no todo se responde: muchas cosas se viven, se descubren, se encarnan.

Entre Hilos y Murallas

Seguimos caminando por las calles que salían desde la Plaza del Ayuntamiento como hilos que invitan a tejer algo nuevo. Valencia no se imponía: se dejaba recorrer, como una mujer sabia que no necesita alzar la voz para hacerse escuchar. Tomamos rumbo hacia la Catedral, con el ritmo tranquilo que tiene la conciencia cuando camina con los sentidos abiertos.

Las calles eran peatonales en su mayoría, adornadas con faroles antiguos y balcones de hierro forjado que aún conservaban macetas con geranios y jazmines. Cada paso parecía cruzar capas de tiempo. Los adoquines

irregulares exigían una pisada atenta, casi meditativa, como quien practica el *kaya sthairyam*, la estabilidad corporal, pero en movimiento. Jorge iba un poco más adelante, con esa mirada suya que parece oler los detalles invisibles.

Llegamos a la Plaza Redonda sin darnos cuenta. La entrada es discreta, casi secreta, como un *Yantra* escondido en medio del laberinto urbano. Una vez dentro, todo cambia: la plaza es circular, íntima, con un anillo de columnas y pequeñas tienditas que recuerdan a un zoco medieval. Me pareció un omphalos de la ciudad, como un centro energético oculto.

—¿Sabías que aquí venían antiguamente las mujeres a comprar hilos, lanas, dedales? —comentó Mirra—. Era un centro textil, pero también un lugar de encuentro. Algunos dicen que en tiempos moriscos se vendían sortilegios, pequeñas protecciones bordadas a mano.

Miré a un grupo de señoras mayores sentadas en el centro de la plaza, cosiendo en silencio. Algunas tejían bufandas, otras remendaban ropa con una delicadeza que solo se alcanza con décadas de práctica. No hablaban mucho. Sus gestos eran su *mantra*. Me conmovió verlas así: tejedoras del presente, hilando una historia sin estridencias.

En una de las tienditas me acerqué por pura curiosidad, pero al vernos, el dueño salió con una sonrisa amplia:

—¡Che! ¡No me digan que son de allá! —dijo con voz de parrillero de domingo.

Era un argentino, de la zona de Quilmes me comentó, un chico joven, con acento porteño y ojos que hablaban más de nostalgia que de negocio. Tenía productos para los tunstas todos de España.

—Me vine hace unos 6 años, y la plaza me atrapó —nos contó—. Acá hay de todo: turistas, vecinos, fantasmas del pasado. Y a veces, como hoy, argentinos con cara de buscadores.

Desde allí, tomamos rumbo a la Plaza de la Reina, que se abría con más amplitud y color. A lo largo de la misma, una pequeña feria artesanal nos llamó la atención. Puestos de artesanías, libros, lámparas, y estatuas de hierro. El aroma de las libras, el metal y las flores se elevaba en el aire como un sutil *agnibatra* urbano.

La Catedral estaba cerca, imponente y calmada. Sus piedras hablaban. En su interior se dice que se guarda el Santo Cáliz. La plaza estaba viva, como un *chakra* que no deja de girar: niños jugando, parejas en bicicleta, turistas sacando fotos con la torpeza de quien intenta capturar lo inefable.

Jorge, siempre atento, señalaba hacia un punto donde aún pueden verse fragmentos de la muralla medieval de Valencia.

—Esto era la defensa de la ciudad en

tiempos de la Corona de Aragón

—dijo—. Pero también es símbolo de los límites que supieron construir para protegerse.

Me quedé pensando. Ayur Yoga Vital enseña a proteger el centro, pero no desde la defensa rígida, sino desde la estabilidad interna. Una muralla viva, que se adapta y respira.

Tomamos algunas fotos, sí, pero no tantas. Preferimos grabar las imágenes en la memoria pránica.

Mientras nos alejábamos, me pregunté por el nombre de esta ciudad. Valencia. Algunos dicen que viene de "Valentia", que en latín significa fuerza, coraje. Me pareció justo. Esta ciudad no grita, no necesita exhibirse. Tiene fuerza de raíz, de memoria, de tierra vivida. Y eso, de algún modo, también la hace hermana de las enseñanzas yóguicas: una que no busca aplausos, sino verdad.

Caminamos en silencio unos metros. No hacía falta hablar. Éramos parte del flujo.

Piedras que Cantan

A lo lejos, sobre los tejados que parecían descansar bajo el sol, se alzaba la Torre del Miguelete, como una nota aguda en la sinfonía de la ciudad. Era imposible no verla: alta, octogonal, sobria y poderosa. Desde la Plaza de la Reina, parecía señalar el cielo con una convicción antigua, como si invocara algo más allá de lo visible.

En la torre hay una campana, la más grande de todas, se llama Miguel. De ahí viene el nombre: Miguelete. La fundieron en el siglo XVI. Dicen que solo suena en momentos importantes, como si la ciudad solo hablara en voz alta cuando tiene algo sagrado que decir. Me detuve a mirarla en silencio. La estructura de la torre es gótica, del siglo XIV, pero tiene algo más que piedra y cálculo. Me dio la sensación de que custodia memorias, como un guardián inmóvil que, sin moverse, ha visto cambiar siglos de historia.

Cuentan que en ciertas noches, cuando la niebla se cuele entre los callejones, algunos oyen campanadas que no vienen del bronce, sino de otro tiempo. Una leyenda dice que en la cima de la torre hay un punto exacto donde, si uno se queda en silencio, puede oír su propio destino. No sé si será cierto...

A unos pasos de la entrada, nos detuvimos ante la maqueta de la Catedral de Valencia. Jorge la observó con la concentración de quien lee un mandala. Estaba detallada: se veía la estructura principal, las tres puertas de acceso —la románica, la gótica y la barroca— y el trazado del crucero.

—Tiene forma de cruz latina —dijo Jorge, casi en un susurro.

La catedral, dedicada a la Asunción de la Virgen, se construyó sobre una antigua mezquita, que a su vez había sido un templo romano. Piedra sobre piedra, creencia sobre creencia. Como si la ciudad fuera un cuerpo que ha ido despertando *chakras* a través de los siglos.

La miramos un momento. En la penumbra suave, los vitrales filtraban la luz como si bendijeran el polvo del aire. En su entrada, el murmullo del turismo se volvía música de fondo. En una de las capillas laterales se encuentra lo que muchos creen que es el verdadero Santo Grial. El cáliz de agata que, según la tradición, utilizó Jesús en la Última Cena.

—Para los cristianos, es símbolo de la alianza sagrada —comenté—. Para los yoguis, se podría decir que es el *lingam*, el huevo cósmico de conciencia, el equivalente al grial. Ambos son recipientes de lo divino.

Jorge asintió. Sus ojos brillaban. No con devoción hacia el objeto, sino con reconocimiento. Como si en el cáliz pudiera verse también el *lingam*, el corazón en donde late la vida.

Al dejar la catedral, a la derecha, una escultura nos detuvo en seco. Dos figuras femeninas, una abrazando a la otra. Una placa rezaba: "La Paz y la Concordia, hijas de la Razón". Jorge se acercó como quien se topa con una

enseñanza inesperada.

—Es por las víctimas del terrorismo —dijo, leyendo con respeto—. Qué extraño... la paz y la concordia naciendo de la razón. No del miedo, no de la imposición, sino de la claridad.

Me quedé contemplando la escena. En Ayur Yoga Vital hablamos mucho de claridad: no como un estado mental, sino como un estado del ser. La razón no como opuesta a la intuición, sino como su hermana más estable. Aquellas figuras no lloraban ni se lamentaban. Estaban firmes. Bellas. Como si hubieran atravesado el fuego y regresado completas.

—La colocaron primero en la Plaza de la Reina —añadió Jorge—. Pero luego, cuando reformaron la plaza, la trajeron aquí, junto a la catedral. Me gusta pensar que encontró su lugar.

Seguimos caminando por las calles y callejones. La ciudad seguía vibrando alrededor. Un grupo de adolescentes pasaba con guitarras, una pareja de ciclistas se hacía selfies, un cura apurado cruzaba la plaza con el ceño fruncido.

—¿Y sabías que el Cid estuvo aquí? —pregunté de pronto.

Jorge me miró con una ceja levantada, como si intuyera que no hablaba de fechas, sino de símbolos.

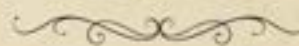
—Rodrigo Díaz de Vivar —dije—. El Cid Campeador. Tomó Valencia en el siglo XI y gobernó aquí hasta su muerte.

Un caballero con códigos propios, que no respondía del todo a ningún rey. Hay quienes lo ven como un héroe de la justicia, otros como un mercenario. Pero más allá de eso, fue un alma que dejó huella. Un guerrero... pero también un meditador en su forma de actuar.

—El *dharm* se expresa de muchas formas —respondió Jorge—. A veces como espada, a veces como silencio.

Avanzamos como si el tiempo se detuviera, sin apuro. Los muros calientes de la catedral, el rumor de las campanas menores, el eco de pasos que iban y venían. Todo parecía armonizar sin esfuerzo.

Valencia no es solo una ciudad. Es un espacio de cruce, de historias que se miran y se reconocen. Como nosotros, viajeros y practicantes, testigos de lo que perdura entre lo que cambia.



Donde el Silencio Abraza

Seguimos caminando bordeando la Catedral, como si siguiéramos el contorno de un *jamón*. La ciudad continuaba respirando a su ritmo: niños corriendo tras palomas, un anciano tocando un acordeón viejo, turistas con mapas que parecían más perdidos que guiados. Y ahí, entre sombra y sol, se abrió ante nosotros la Real Basílica de Nuestra Señora de los Desamparados.

Desde afuera no parecía grandiosa en términos de altura, pero tenía una presencia muy particular. Su cúpula azul, tan característica, brillaba con el reflejo del mediodía como una ofrenda al cielo. La entrada era sobria, casi discreta, pero algo en su vibración nos atrajo con fuerza serena. Entramos.

Adentro, el aire era otro. Más fresco, más denso, más sutil. Nos recibió una semipenumbra cálida, acolchonada por los murmullos de quienes rezaban, por el roce de los pasos, por el crujido leve de los bancos de madera. Nos sentamos en uno, en silencio por la paz que se respiraba.

—Es como entrar en un *pratyahara* colectivo —murmuré, cerrando los ojos unos segundos.

La estructura era una fusión de estilos, aunque el barroco predominaba. La planta ovalada daba una sensación de abrazo. Los muros interiores estaban recubiertos de mármol y frescos que narraban historias antiguas, no con intención de asombrar, sino de recordar.

Alzamos la vista hacia la bóveda, y la

respiración se nos volvió más lenta. Una escena celestial se extendía por el techo, como si el firmamento se hubiera dejado pintar para descansar ahí. Ángeles, nubes, colores dorados y celestes, movimientos en espiral. Jorge la contemplaba con los ojos entrecerrados, como si intentara decodificarla desde otro lenguaje.

—Es curioso —dijo finalmente—. El cristianismo representa el cielo en la arquitectura como los yoguis representan los planos sutiles del ser. Acá arriba, en esta bóveda, están los devas de la tradición.

A mi lado, Nisha y Mirra observaban con atención. Nisha, con su mente curiosa, se animó a preguntar:

—¿Ustedes entienden de simbolismo cristiano?

Jorge sonrió apenas.

—Un poco. Pero más que entender, trato de escuchar lo que transmite.

Mirra señaló una imagen de la Virgen, con el rostro inclinado hacia un lado, las manos recogidas, y la típica capa azul celeste que caía como una cascada de seda.

—¿Y esto? ¿Qué representa?

—Ella es la Virgen de los Desamparados —les dije—. Protectora de los que no tienen voz, ni casa, ni destino.

Jorge agregó:

—En el cristianismo, la Virgen es el principio femenino de la compasión. La *Shakti* de la entrega. En Ayur Yoga Vital, decimos que la compasión no es una emoción, es un sentimiento. Y ese sentimiento tiene rostro aquí.

Nisha y Mirra tomaban nota mentalmente, como si una clase inesperada hubiera brotado del mármol y el silencio. Jorge, ya más suelto, les señaló una escultura en un lateral, casi escondida entre las columnas:

—Ese es San Vicente Mártir. Fue uno de los primeros santos de Valencia. Lo torturaron por no renunciar a su fe. Su cuerpo fue arrojado a un vertedero, pero dicen que cuervos lo protegieron hasta que fue recuperado. La perseverancia es su enseñanza. El *tapas*, la austeridad que lleva a la claridad.

—¿Y el otro Vicente? —preguntó una de las chicas, señalando un mural que mostraba a un hombre predicando.

—Ese es San Vicente Ferrer —respondí—. Un dominico del siglo XIV. Recorrió Europa predicando con tal intensidad que muchos creían que tenía el don de la profecía. Llamaban a su voz "la trompeta del Juicio Final".

Jorge lo miró con detenimiento.

—No era solo predicador —dijo—. Era un despertador de conciencias. Aunque usaba el lenguaje del cielo y el infierno, en el fondo hablaba de una

elección interna. Como los yoguis cuando hablamos del *karma*: todo depende de lo que haces ahora, y de cómo escuchas tu alma.

Las chicas se quedaron un rato más observando los altares, los murales, las imágenes. Nosotros también. No hacían falta más palabras. Todo parecía converger en esa energía que no pertenece a ninguna religión, pero que todas rozan: el anhelo de redención, de sentido, de conexión con algo más grande.

Jorge se inclinó levemente hacia mí.

—¿Te diste cuenta? Este lugar no está hecho solo para pedir. Está hecho para conceder.

Asentí.

Estuvimos allí unos minutos más. Dejamos nuestras respiraciones como una pequeña ofrenda invisible, como si con cada exhalación dijéramos: Gracias. Estamos aquí. Seguimos despiertos.

Al salir, la luz del sol nos acarició los párpados como si nos recibiera de vuelta. Valencia seguía su curso.



Agua de Memoria

Al salir de la Basílica, nuestros pasos nos llevaron casi sin pensarlo hacia la Plaza de la Virgen. Era como si la ciudad nos guiara por sí sola, como un guía silencioso que conoce el ritmo interno de los que caminan despiertos.

La plaza se abre como un mandala. No es del todo simétrica, pero tiene su propio equilibrio. Por un lado, la Catedral con su robustez serena; por otro, la Basílica, con su cúpula azul. Y en el centro, la fuente de la Turia, con ese tono cobrizo que parece fundirse con el tiempo.

—Mirá esta fuente —le dije a Jorge—. Es como un yantra horizontal. El agua fluye como prana visible, y las figuras que la rodean parecen custodios de un secreto antiguo.

La fuente representa al río Turia y sus acequias. En el centro, un hombre barbudo y sereno —el Turia personificado— sostiene un cuerno de la abundancia. Alrededor, ocho figuras femeninas representan las ocho acequias históricas que regaban la huerta valenciana.

Jorge se detuvo en silencio, contemplando.

—Es como el cuerpo sutil —dijo—. Un sistema de canales. Si uno está bloqueado, el prana se desvía. Pero cuando todos fluyen, se genera armonía. Igual que en Ayur Yoga Vital: cada *nalbá*, cada sentimiento, cada gesto tiene su cauce. Así Gaia, la tierra respira. A unos pasos, Nisha y Mirra nos tomaban fotos. Mirra, más inquieta,

lanzó una risa breve, como quien juega con el tiempo. Una joven se le acercó a Jorge y le dio algo en la mano.

—¡Miren esto! —dijo, mostrando una hoja. Era como un mini periódico turístico, impreso en papel reciclado, con fotos de la ciudad, nosotros posando en la fuente y comentarios sobre Valencia.

—¿De dónde lo sacaste? —pregunté.

—Unas chicas me lo dieron —respondió—. Jóvenes, artistas, parecían. Me sorprendió. Pensé que eran actrices montando una obra en la Plaza del Ayuntamiento, pero resulta que hacen esto como parte de un proyecto cultural.

Leímos un poco. Había fotos de parte de la ciudad, frases sobre la misma, y un título grande: "Se buscan personas importantes en ciudad de Valencia!". Nos asombró más de lo esperado. Como si la ciudad, además de piedras, también tejiera hilos invisibles entre los corazones que la pisan.

—Me gusta —dije—. Es como un álbum de *karma* breves. Encuentros que duran un suspiro, pero dejan alguna semilla.

Seguimos caminando, con el sol en lo alto. Mirra nos señaló un edificio con una pequeña escultura en lo alto. Era un murciélago.

—¿Qué hace eso ahí? —preguntó, casi divertida.

Jorge levantó la vista y sonrió.

—Es un símbolo muy valenciano. El murciélago aparece en muchos escudos y fachadas. Cuenta la leyenda que, durante la reconquista de Valencia por el rey Jaime I, un murciélago lo despertó justo antes de un ataque enemigo. Gracias a eso, pudieron defender la ciudad.

—¿Un murciélago como guardián! —exclamó Nisha—

—No es tan distinto al simbolismo del águila en otras culturas —añadió—. O incluso al *Garuda*. Son mensajeros entre planos. Aquí, uno oscuro, de la noche, que despierta la inteligencia.

La tarde avanzaba suave. Caminamos un rato por el antiguo cauce del Turia, ahora convertido en parque.

Al fondo, unos niños jugaban a perseguirse, y una pareja joven ensayaba algún tipo de danza. Nada parecía forzado. Todo danzaba con una gracia antigua.

Y así seguimos, paso a paso. Entre murciélagos que protegen, aguas que cuentan, y viajeros que sin saberlo, también meditan.

Milando Fuego

Seguimos andando por calles que parecían haber sido trazadas para perderse y, al mismo tiempo, para encontrarse. Nisha, con su curiosidad despierta, nos hablaba con entusiasmo de una callejuela llamada popularmente "la calle de las brujas". Según contaba, allí habían vivido, siglos atrás, mujeres sanadoras, parteras y sabias que el tiempo —y el miedo— habían rebautizado como brujas.

—¿Sabías que muchas de ellas trabajaban con plantas y ungüentos? —dijo Nisha—. Pero en su época, eran vistas como amenazas.

—Como en el mundo, cuando el conocimiento se desconecta del alma, se vuelve peligroso —comentó Jorge.

Pasamos bajo balcones de hierro forjado, entre faroles envejecidos y macetas colgantes. En algunas puertas aún colgaban ramas secas, como si alguien las hubiera dejado allí para recordar o proteger.

Más adelante, el bullicio empezó a cambiar. Los sonidos se volvieron más vivos, más coloridos. Nos acercábamos a la zona donde se preparaban las Fallas, y el aire mismo parecía inflamarse de historia.

—Acá empieza otra vibración —dije.

Las Fallas son como un fuego ritual colectivo. Nacidas de los carpinteros que quemaban sus restos de madera al final del invierno, crecieron con el tiempo hasta convertirse en

monumentos efímeros. Figuras gigantes, llenas de sátira, crítica y poesía, que arden cada marzo como una ofrenda de renovación.

—Se construyen durante todo el año —nos contó Mirra, con ojos brillantes—. Cada barrio tiene su falla. Son como familias. Las mujeres se visten con trajes tradicionales, bailan, tocan instrumentos, hacen ofrendas de flores a la Virgen. Para muchas es un honor ser parte. Mis amigas se preparan con meses de anticipación. Una de ellas este año será fallera mayor. ¡Está tan emocionada!

Caminábamos ya por las inmediaciones del Mercado Central, pero el camino no era directo. Entre nosotros y ese corazón vivo de Valencia, se interponían callejuelas llenas de sorpresas. En una esquina encontramos una tienda que exhibía telas majestuosas: sedas bordadas, hilos dorados, flores que parecían flotar entre los pliegues.

—Mirá eso —dije, acariciando un trozo de tela color burdeos con bordados de crisantemos.

—Es para los trajes de fallera —nos explicó la dueña, una señora menuda con voz alegre—. Cada traje lleva su mensaje. El color no es al azar: el rojo es fuerza, el azul es pureza, el dorado es prosperidad. Y cada bordado puede contar una historia o evocar una devoción.

Las prendas tienen nombre propio: corpiño, falda, delantal, manteleta,

peineta. Un lenguaje en sí mismo. La mujer hablaba con orgullo, como quien no vende telas, sino símbolos.

—Cada hilo es intención —susurró Jorge a mi oído—. Es como en Ayur Yoga Vital: no importa solo el movimiento, sino desde dónde se hace. Con qué energía se borda la acción.

Al salir, nos encontramos frente a la Finca más estrecha de Europa. Apenas poco más de un metro de ancho. Un edificio que parecía una broma del espacio, y sin embargo, estaba ahí, firme. Una grieta habitada.

—Es increíble cómo algo tan estrecho puede tener tanta vida —comenté. —Como un canal de energía bien afinado —dijo Jorge—. No necesita ser grande. Solo estar alineado.

A pocos pasos estaba la Lonja de la Seda, con su arquitectura gótica majestuosa. Un templo del comercio antiguo y de encuentro. Sus columnas helicoidales nos recordaban espirales de ADN. O de energía *kundalini*, elevándose.

—Todo aquí parece elevar —murmuré.

—Sí. Pero desde la raíz —añadió Jorge—. Como una asana bien sostenida.

Luego llegamos a la Plaza del Negrito, con su fuente discreta y su historia colonial latiendo entre adoquines. Algunos jóvenes tocaban la guitarra,

otros conversaban animadamente. *Mirra* y *Nioba* se adelantaron un poco por los rincones.

Finalmente, alcanzamos el Palacio de Fuentehermosa, elegante y sobrio. Y justo allí cerca, el Mercado de Tapinería, una zona moderna con alma antigua. Dentro de las callejuelas descubrimos una tienda que nos atrapó de inmediato: ofrecían rompecabezas 3D de madera, modelos que se armaban sin pegamento ni baterías. Todo funcionaba con engranajes, bandas elásticas y principios físicos básicos.

—Mirá esto —dijo Jorge, fascinado—. Una caja fuerte que se abre solo con una combinación mecánica. ¡Y todo de madera!

La tienda olía a madera nueva y a curiosidad. Algunos modelos eran relojes, otros vehículos, incluso planetarios que giraban con una simple vuelta de manivela.

—Esto es ingeniería meditativa —dijo Jorge, entusiasmado como un niño—. Invita a estar presente. A ver cómo cada pieza tiene su función, sin necesidad de electricidad. Solo manos, mente y tiempo.

Salimos de allí. Y así, entre calles, fuego, seda, engranajes y símbolos, Valencia nos ofrecía otra clase. Una clase sin pizarra, pero con alma.

El Prana del Azar

Seguimos caminando por el Casco Antiguo de Valencia, esa red de calles vivas que respira con siglos de historias. A cada paso, algo parecía despertar: un balcón lleno de geranios, una puerta de madera labrada, o un eco lejano de guitarra callejera.

—Este barrio tiene recuerdos en sus huesos —dije.

Jorge asintió en silencio, hasta que algo lo detuvo de golpe.

—¡Un puesto de crêpes! —exclamó con una sonrisa que le iluminó el rostro como un niño frente a una promesa.

Lo miré divertida, sabiendo lo que venía.

—¡Crêpe! ¡Crêpe! —me dijo, ya acercándose a un lugar pequeño.

Recordó aquel invierno de hace más de cuarenta años. Callejones mojados, viento helado, y una pequeña crepería de barrio. El aroma dulce del azúcar fundido, la textura tibia del crêpe entre las manos congeladas, la primera mordida como un mantra que anclaba el momento.

—Me acuerdo que los vendían así, con el mismo pliegue —dijo, mirando a la muchacha que los preparaba—

Pidió uno. Lo sostuvo con las dos manos, lo olió como si fuera un incienso, y mordió con ojos cerrados. Vi cómo su memoria se anclaba otra vez. El sabor lo transportó.

—El *prana* también se activa con lo que uno saborea —dijo—. Hay alimentos que son como llaves, pero este no es igual al de París.

Seguimos andando mientras él terminaba su crêpe con lentitud ceremonial. La ciudad, mientras tanto, seguía desplegando sus símbolos.

Entre murales, placas antiguas y ventanas enrejadas, llegamos al Penell del Pardal, una pequeña veleta casi escondida entre tejados. Parecía un detalle menor, pero Jorge, curioso como siempre, ya estaba investigando.

—Dicen que esta veleta tiene una leyenda —me contó—. Que un pardal, un gorrion, avisó a un joven enamorado de que su amada estaba en peligro. Él subió a la torre y logró salvarla del incendio de su casa. Desde entonces, se le puso la veleta al pardal, como agradecimiento.

—Otro guardián alado, como el murciélago del otro día —dije.

—Sí, y símbolo del aviso interno —respondió Jorge, mientras se sacaba una foto junto al Penell—. El alma también

tiene su gorrion, que canta cuando algo está por suceder.

Unos pasos más adelante, en una calle discreta, una Harley Davidson negra y cromada descansaba al sol como un animal mítico. Jorge se detuvo en seco. Lo conozco: hay cosas que lo tocan sin previo aviso.

—¡Qué belleza! —dijo, sacando su móvil para una foto—. No podía ser de otra manera.

—¿Qué te recuerda? —pregunté.

—A los sadhus de la India —respondió, sin que hiciera falta más contexto—. Muchos viajan en motos. No siempre en Harleys, claro. Pero es ese espíritu: moverse, andar, buscar. Son yoguis modernos con ruedas. Igual que nosotros, pero con escape libre —bromeó.

Me reí. La Harley tenía algo solemne. Ese rugido grave, esa presencia sólida. A diferencia de otras motos, esta parecía no tener prisa. Era un *swaha* en quietud.

Finalmente, llegamos al Mercado Central. Desde afuera ya se percibía su estructura de hierro y vidrio, como una catedral de la abundancia. Cúpulas vidriadas, mosaicos coloridos, una arquitectura que combinaba lo industrial y lo sagrado.

Entrar fue como sumergirse en un *chakra* lleno de vida. Gente de todas las edades se movía como ríos: vendedores, turistas, abuelas con carritos, niños con

helado.

Había frutas montadas en pirámides perfectas, jamones colgados como estandartes, aceitunas de todos los colores, pescados que aún brillaban como si respiraran.

—Mucho de esto viene de la huerta valenciana —me explicó Mirra mientras trataba de comprar una clase de aceituna específica—. Y lo demás, del Mediterráneo. Todo aquí es kilómetro cero, como dicen ahora.

Compramos una ensalada de frutas en un vasito fresco. Una mezcla de piña y frutilla.

—Quizá uno así me haga bien —dijo—. Tiene ese toque exacto de dulzura y frescura.

Salimos del mercado por una de sus puertas laterales. El sol seguía alto pero amable. Justo en una esquina, encontramos un pequeño bar de barrio, con dos mesitas afuera y decidimos entrar para comer adentro ya que fuman mucho en España.

—Perfecto —dije—. Un almuerzo ligero y sin apuro.

Pedimos un bocadillo de tortilla y unas aceitunas. Jorge acompañó con un té suave. Mientras comíamos, observábamos a la gente pasar. Nadie corría. Nadie parecía tener prisa. Como si en este rincón, el tiempo se hubiera sentado también a almorzar. Jorge probó mi ensalada de fruta, y sonrió.

Después de descansar unos minutos, volvimos sobre nuestros pasos, cruzando otra vez el mercado, compramos ensalada de fruta, pero esta vez saliendo por una puerta distinta, que nos llevó directamente a la Plaza del Colegio del Patriarca.

La plaza era un remanso de mármol, cipreses y sombra. En el centro, una fuente rectangular dejaba caer el agua con un ritmo hipnótico. Jorge y yo nos miramos sin decir palabra. A veces, el silencio es el mejor *sankalpa*.

Cerámica, Cena y Secretos del Dharma

La luz dorada de la tarde empezaba a inclinarse suavemente sobre los tejados cuando retomamos la caminata. Valencia nos seguía hablando en susurros antiguos, y nosotros, caminantes atentos, respondíamos con la escucha del alma.

—Vamos al Museo Nacional de

Cerámica —sugirió *Naba*—. Está cerca, en el Palacio del Marqués de Dos Aguas. Y allí fuimos. El edificio mismo ya era una obra de arte: una fachada de alabastro esculpido con figuras barrocas, como si la piedra hubiera sido modelada por las olas del mar. Jorge se detuvo largo rato frente a la entrada.

—Parece que esta casa respira otro tiempo —dijo—. Como si fuera un sueño barroco que no quiere despertarse.

Preferimos seguir, y se podía ver desde afuera sus salas silenciosas con vajillas, jarrones, azulejos y piezas suntuarias que hablaban de siglos de elegancia. La cerámica, esa alquimia de tierra, agua, fuego y aire, nos resultaba profundamente simbólica.

Recordé lo que leí por ahí que también tiene en una sala que muestra mobiliario aristocrático. Espejos, cortinas pesadas, vestimentas formales. Una vida rígida, llena de normas sociales.

Al seguir caminando, la calle ya se había teñido de naranja y brisa. Regresamos caminando lentamente hacia la casa de Mirra. La noche caía con suavidad, como un shawl sobre los hombros del día.

En casa, la cena fue simple y perfecta: verduras al vapor, pan de masa madre y una infusión de hierbas que sabía a abrazo.

La charla se fue encendiendo entre bocados.

—¿Y qué opinan de eso de encontrar pareja hoy? —preguntó Mirra—. Todos están buscando, pero sin brújula.

—El problema no es encontrar a alguien —respondí—. Es estar disponible para ser encontrado. Y eso implica haber hecho cierto trabajo interno antes. Nadie puede darte lo que no te das a vos misma.

—Y tener claro el propósito —dijo Jorge, con su tono pausado—. Porque si uno no sabe para qué camina, cualquier compañía puede parecer buena... hasta que pesa.

La conversación derivó hacia los temas que suelen despertar risas y controversias: cómo vivir con poco, trabajar lo justo y cultivar el tiempo como un jardín interior.

—¿Y cómo se hace para trabajar poco y ganar bien? —preguntó *Naba*, entre risas.

—El secreto es alinear tu vocación con tu *dhárma* —dijo Jorge, sirviéndose un poco más de infusión—. Si hacés lo que realmente viniste a hacer, el universo se encarga de abrirte puertas. Pero si solo trabajás por dinero, el dinero nunca alcanza. Es como correr detrás de tu propia sombra.

—Y soltar la ansiedad —agregué—. La energía sigue a la atención. Si ponés la atención en el miedo, el miedo crece. Si la ponés en el propósito, todo fluye. Es como una asana: sostenida con presencia y respiración.

Esa noche, antes de dormir, Jorge y yo nos quedamos en silencio. Valencia dormía abajo, serena, como un cuerpo que confía. Nosotros también confiábamos. En el camino. En el instante. En el aliento vivido.

Y, mientras las sombras se alargaban por las calles empedradas del Casco Antiguo, supe que algo se estaba hilando en nosotros. No solo recuerdos, sino fuego. Fuego sutil. *Prana* consciente.

Letras al Viento, Ciencia y Silencio Verde

Al día siguiente, el sol nos recibió con una sonrisa intensa y el viento con ese ímpetu juguetón que le encanta despeñar los pensamientos. Desayunamos tranquilos: tostadas, mermelada de fruta, algo de fruta fresca,

naranjas y un té suave de hierbas.

—¿Quieren seguir conociendo Valencia hoy? —preguntó *Mirra* mientras preparaba su propio desayuno.

—Ayer vi unos carteles de la Feria del Libro —dijo, sin dudar—. ¿Podríamos ir?

—¡Claro! Pero antes, si les parece, podríamos pasar por la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Está justo camino a la feria.

Aceptamos. Planeamos la salida con esa mezcla perfecta de intuición y mapa. Un día más al ritmo del *prana*.

Salimos en dirección al antiguo cauce del río Turia, que hace décadas fue desviado y transformado en un jardín inmenso. Un río sin agua, pero con vida. Una cicatriz verde que atraviesa la ciudad con puentes, árboles y caminos para andar sin prisa. Es como un canal de energía horizontal, un gran *naali* urbano por donde fluye la respiración colectiva.

El sol brillaba fuerte, pero el viento nos regalaba pausas frescas. Caminamos entre palmeras, jacarandás en flor y niños que corrían como *mantra* vivientes. De pronto, como un espejismo futurista que brotó del suelo, se abrió ante nosotros la Ciudad de las Artes y las Ciencias.

Primero pasamos por el Palau de les Arts Reina Sofia, una estructura blanca que parecía una nave espacial anclada en

una laguna. Su forma curva y brillante nos hizo pensar en una concha marina, abierta hacia el cielo.

—Tiene forma de flor... o de oído —dijo Jorge—. Como si la ciudad estuviera escuchando ópera.

Después vino el Hemisféric, una esfera que emerge de un espejo de agua como un ojo gigante. Es un planetario y cine IMAX, pero también parece un *auditorium* arquitectónico. Todo allí tenía lenguaje propio.

—Este lugar despierta algo en el *ajñā chākra* —le dije a Jorge—. Invita a mirar más allá de lo evidente.

El viento seguía soplando con fuerza. Las palmeras se mecían como en una danza antigua. Seguimos hacia el Museo de las Ciencias Príncipe Felipe, una estructura de acero y vidrio que se extiende como una costilla de dragón blanco. Dentro, nos dijeron, se puede tocar todo. Ciencia viva, para sentirla con las manos. No entramos, pero su silueta nos quedó vibrando.

Pasamos por los Jardines de la Reina, una pequeña pausa verde con bancos, sombra y una fuente donde un perro salpicaba agua con el hocico. Jorge se quedó observando.

—Mirá cómo respira el agua. Parece una *bríjja* natural.

Nos reímos. Todo, si se lo mira bien, puede ser parte de la práctica.

Seguimos andando y cruzamos la pasarela que lleva a L'Àgora, un espacio cubierto que parece un capullo azul, o una ola detenida en el tiempo. Allí se hacen conciertos, eventos, torneos de tenis... Pero también es un templo de lo nuevo. De lo que está por nacer.

Y justo a su lado, se alza el imponente Oceanográfico, el acuario más grande de Europa. No entramos, pero desde afuera ya se percibía esa atmósfera de profundidad. Allí viven tiburones, medusas, pingüinos, tortugas... una enciclopedia de agua. Quizás regresemos a Valencia nuevamente para poder visitarlo.

Por último, cruzamos el Puente de l'Assut de l'Or, un puente blanco que recuerda a un arpa monumental. Su forma, fina y elevada, parecía tensar el cielo mismo. Fue Jorge quien señaló:

—Es un *lamilla* estructural —bromeó—. Eleva la energía como si contuviera el cielo para que no se caiga.

Cerca de allí vimos el Mya Club, un contraste rotundo con todo lo anterior. Una discoteca de vidrio negro, cerrada de día, pero que intuíamos como otro tipo de templo nocturno, donde el ritmo lo marca el bajo y no la respiración. No nos detuvimos, pero lo observamos como quien mira una dimensión paralela.

Cansados pero encantados, nos dirigimos a una de las paradas de colectivo cerca del cauce, donde el aire aún soplaba con fuerza y hojas secas

giraban como mantras de otoño. Esperamos el bus que nos llevaría rumbo a los Jardines de Viveros, donde se celebraba la Feria del Libro.

Mientras esperábamos, Jorge sacó un dulce y me ofreció la mitad.

—¿Te diste cuenta? —me dijo—. Hoy caminamos entre símbolos. Todo este lugar es una meditación en movimiento. Ciencia, arte, naturaleza. Como si la ciudad nos hablara con elementos.

—Y nosotros escuchamos —le respondí—. Con el cuerpo, con los ojos, con la respiración.

El colectivo llegó, nos subimos y nos sentamos al fondo. Yo apoyé la cabeza en su hombro. Valencia seguía girando allí afuera, pero en mí, todo estaba quieto. Como si el día hubiera sido una práctica más. Lenta, abierta y luminosa.

Arcos, Rosales y Palabras que Vuelan

El colectivo avanzaba despacio por la ciudad universitaria. Mirra, sentada junto a la ventana, nos señalaba cosas con una mezcla de entusiasmo y familiaridad.

—Miren, por ahí está la Facultad de Filología... más allá la de Matemáticas... y detrás de esos árboles, la de Medicina. Todo esto es la Universitat de València. Tiene siglos de historia, desde 1499.

La ciudad universitaria se desplegaba como un *mudra* de conocimiento: edificios antiguos con aires republicanos, otros modernos con muros de vidrio, patios con naranjos, estudiantes en bicicletas, otros sentados bajo la sombra, leyendo, conversando, besándose.

—Es como un pulmón mental —dijo Jorge—. Un lugar para que el pensamiento respire.

Mirra sonrió. Luego nos contó que ella practicaba arquería en el Club de Tiro con Arco, justo en esa zona. Que le gustaba, como meditar en movimiento.

—Cuando tensas el arco —dijo Jorge—, es como hacer una retención de prana. Y cuando soltas la flecha, es como exhalar con intención.

—Eso es puro Ayur Yoga Vital —le respondí—. El cuerpo como instrumento, la atención como diana.

Seguimos viaje entre risas, hasta que el colectivo comenzó a detenerse frente a

los Jardines del Real, también conocidos como Viveros. Bajamos allí, junto a una oleada de gente, la mayoría con mochilas livianas y miradas curiosas. Ya se sentía en el aire algo especial: una vibración de letras, papel, voces nuevas.

Al poner el pie en los jardines, todo se abrió como un chakra florido.

Entramos por la Porta Principal, flanqueada por rosales en flor, con el viento jugando entre los setos y los sauces. A la derecha, el Roserar desplegaba sus variedades como un poema botánico. Rosas de todos los colores, cada una con su fragancia, como si las palabras se volvieran aroma.

—Dicen que este jardín se plantó sobre antiguos huertos reales — comentó Mirra—. Por eso lo llaman “del Real”.

Más adelante, la Fuente de los Pájaros cantaba en su centro con chorros finos y cristalinos, mientras un grupo de gorriones se bañaba a saltitos.

Cerca, el Estanque de los Patos estaba rodeado de madres con niños, parejas jóvenes y señoras mayores que alimentaban a las aves con pan seco. Todo era armonía vegetal, una suerte de svara visual. Los árboles —cipreses, tilos, magnolios— nos susurraban historias antiguas. Jorge, que siempre escucha más allá de lo audible, se quedó unos instantes en silencio junto a un cedro.

—Este lugar tiene vibración —dijo al

fin—. De reyes, de poetas, de resistencia. Y ahora... de libros.

Y entonces, lo vimos: la Feria del Libro de València, desplegada como un mandala viviente sobre los caminos de los jardines. Decenas de carpas blancas, cada una vibrando con energía lectora. El viento llevaba fragmentos de frases sueltas, risas, nombres de autores, crujir de páginas.

Había una marea de adolescentes por todas partes. Chicos y chicas de secundaria, de primaria, algunos incluso con maestras que los guiaban en filas, como pequeñas procesiones de lectores en ciernes.

—En València —nos dijo Mirra— le dan mucha importancia a los libros. Las escuelas traen a los niños a la feria, no solo para que compren, sino para que vivan los libros como algo cotidiano. Acá leer no es un deber: es una celebración.

Los puestos estaban organizados como un mapa interior del conocimiento. Algunos ofrecían literatura infantil, llenos de colores, ilustraciones y cuentos de animales sabios o brujas despistadas. Otros, dedicados a novela juvenil, estaban repletos de adolescentes revisando sagas de fantasía, romances, cómics. Había carpas con poesía, donde las palabras flotaban en el aire como mantras. Otras especializadas en ensayo, ciencia, historia, filosofía.

Me sentí como en un templo lleno de

deidades de papel.

—Es como una biblioteca sin muros —le susurré a Jorge—. Y cada lector crea su propio altar.

Él, sonriendo, me hizo un gesto hacia un pequeño bar con mesitas bajo los árboles.

—Yo te espero allá. Me voy a tomar algo con *Mirra* y *Nisba*. Veo que vos acá tenés para rato...

Y era cierto. Estaba hipnotizada. Cada portada me llamaba, cada título era una flor distinta en el jardín de la mente. Mientras ellos se alejaban, yo me interné entre los puestos como quien entra en una selva sagrada. Cada libro era un espejo. Una invitación. Una flecha de arquería que esperaba ser lanzada hacia algún corazón.

De libros a olas, bajo la luna de València

Después de un buen rato recorriendo la feria, observando las estrategias con las que los autores atraían a sus lectores —algunos con humildad genuina, otros con teatralidad casi circense—, y viendo cómo los docentes hacían malabares para mantener a sus alumnos atentos y participativos, me encontré con dos libros que me cautivaron. Uno era unas hierbas ilustrado por una artista que hablaba de las plantas como si fuera un alma viva. El otro, mitos e historias que usaba la metáfora en el camino espiritual.

Los compré sin dudar para regalar, sabiendo que probablemente Jorge iba a poner esa cara que mezcla amor con resignación. Ya lo imaginaba diciéndome: “¿Dónde pensás que vamos a meter más peso? ¿En la mochila o en el *karma*?”.

Sali de la feria por una puerta lateral, despidiéndome de aquel vórtice de palabras como quien sale de un *ashram* silencioso. Jorge y los demás me esperaban bajo un olivo antiguo. Reanudamos el paseo caminando en dirección a la Real Academia de Bellas Artes de San Carlos, que se alzaba imponente no muy lejos.

El edificio parecía sacado de otra época. Fundada en 1768 por Carlos III, esta academia había sido cuna de artistas, grabadores, escultores y arquitectos. Sus muros guardaban siglos de trazos, mármoles y pigmentos. En su interior, según nos dijo Mirra, se podía encontrar desde colecciones de pintura gótica hasta obras de Sorolla y Ribalta.

También había un patio interior con un aire que recordaba a los claustros monásticos, pero con olor a trementina.

—Dicen que en una de las salas, por las noches, se oyen pasos y se ven sombras que cruzan las paredes. Que son los espíritus de los pintores que no pudieron terminar sus obras. Según leí en algún lado.

—O tal vez —respondió Jorge—, son manifestaciones de *psora* inconcluso.

Reímos. Yo siempre disfruté esa forma en que él puede hablar del mundo sutil sin hacerlo denso. Como quien mueve las manos al ritmo de un *mandra* invisible.

Desde allí tomamos otro colectivo rumbo al mar. El camino nos llevó a atravesar la ciudad vieja hasta que, al fondo, emergieron como guardianes los Torres de Serranos. Majestuosas, aún firmes desde el siglo XIV, estas torres habían sido parte de la antigua muralla medieval que protegía València. Por ellas entraban los reyes, los comerciantes, y —según cuenta una leyenda— también las brujas que eran traídas desde los pueblos para ser juzgadas... aunque algunas, dicen, lograban escapar volando por la noche desde las almenas más altas.

Pasamos el puente sobre el Jardín del Turia y el aire se volvió más fresco, más húmedo. A lo lejos, comenzaba a olerse algo salino, algo a Mediterráneo.

—Vamos hacia la Platja del Cabanyal —dije, con algo de emoción—. Tengo

ganas de ver el mar.

La ciudad fue dejando atrás sus ladrillos históricos y se volvió más abierta. Calles anchas, edificios color pastel, pequeños cafés con sillas fuera. Gente caminando con ropa ligera, sombreros de ala ancha, helados en mano. Las voces eran suaves, casi musicales. Valencia tenía una manera de hablar que acariciaba.

En el trayecto, Jorge recordó una expresión que nos causaba gracia: “quedarse a la luna de Valencia”.

—Antiguamente —explicó—, cuando alguien llegaba tarde y encontraba las puertas de la ciudad cerradas, tenía que dormir afuera, bajo la luna. Hoy, significa quedarse afuera de algo por despistado o por llegar tarde.

—Bueno —dije—, si es por dormir bajo la luna, yo encantada.

Finalmente, bajamos en la parada Passeig Marítim – Mediterrània. Desde allí se veían los edificios modernos con balcones amplios que miraban al mar. Al caminar por el paseo, el suelo parecía irradiar calor residual del sol. Las palmeras se mecían con gracia, y a cada paso nos encontrábamos con pequeños bares, heladerías, feriantes vendiendo pulseritas o imanes.

El mar de València apareció ante nosotros como un gran espejo azul, respirando con olas mansas. Las playas estaban en silencio, quizás por el viento, igual se veían algunas familias

valencianas, turistas nórdicos de piel roja, chicos marroquíes jugando a la pelota, mujeres mayores leyendo novelas sentadas en la arena.

—Cada playa es como un *law* —murmuró Jorge—. Hay que saber escucharlas.

Nos acercamos caminando hacia el edificio Veles e Vents, una estructura blanca, moderna, como flotante. Fue construido para la Copa América en 2007, y parecía un gran barco varado entre el cielo y el mar. Desde allí partía un sendero que abrazaba el puerto y conectaba con la Marina de València.

En mitad del paseo, vimos una competencia internacional de vóleybol de playa. Las tribunas improvisadas estaban llenas de gente animando, y los jugadores llevaban banderas en los hombros: Italia, Brasil, Argentina, Japón. El espíritu deportivo era contagioso. Cada punto parecía un *mantra* colectivo.

Una joven atleta, alta y ágil como un junco, se persignó antes de sacar. Al lado nuestro, una pareja de ancianos valencianos la aplaudía con fervor.

Seguimos caminando hasta que el aroma nos venció: arroz, azafrán, pimientos... Nos sentamos en uno de los bares sencillos frente al mar. Pedimos una paella vegetariana que nos hizo suspirar. Mirra nos explicó:

—El nombre “paella” no viene del plato, sino del recipiente en que se

cocina. En valenciano, “paella” significa “sartén”.

—Entonces el sabor también es una forma —le respondí—. Como el *ritsa*.

Brindamos con jugos de frutas y té. Las gaviotas graznaban suavemente mientras el sol bajaba, dorando la arena. Era un final luminoso, cargado de vida, y sin embargo silencioso adentro.

Inhalo: presencia. Exhalo: gratitud.

El mar —como Ayur Yoga Vital, como el amor, como los libros— también enseña a disfrutar.

Susurros de Tinta y Agua

El atardecer doraba los contornos de la Marina de València mientras seguíamos caminando hacia el Antic Varador. Las banderas gigantes de España y de la Comunitat Valenciana flameaban con solemnidad, como saludando a los visitantes desde una dimensión más alta, más simbólica. Jorge las miró con expresión serena, como si comprendiera algo más allá del

color y la forma.

—La bandera también es un *mandala* —me dijo en voz baja—. Un gesto colectivo que evoca pertenencia.

La Marina se extendía como un *mandala* costero: modernos espacios abiertos, antiguos tinglados reconvertidos en galerías, restaurantes, áreas de entrenamiento náutico y esculturas dispersas como guardianes silenciosos. El Parque de la Marina Real Juan Carlos I nos ofreció un respiro verde entre tanta estructura portuaria. Allí, entre senderos y árboles jóvenes, Mirra nos contó una historia:

—Este parque se llama así por el rey que impulsó su desarrollo para la Copa América, pero dicen que antes aquí se reunían contrabandistas y pescadores que invocaban a la Dama del Mar —una figura mítica que protegía a quienes entraban al agua con pureza de corazón.

—¿Y si entraban sin pureza? —preguntó, Nisha.

—Entonces, cuentan que la mar los tragaba dulcemente. Como quien devuelve un error a la fuente —respondió Mirra, con picardía.

Nos quedamos un momento en silencio, contemplando el horizonte donde el agua tocaba el cielo sin costura.

De regreso, tomamos otro colectivo hacia el departamento de Mirra, en la zona de Quart de Poblet. En el camino, pasamos por la Albufera de València,

esa laguna mágica donde los atardeceres parecen cuadros de Sorolla. Jorge comentó que las aguas tranquilas de la Albufera recordaban a los estados meditativos del Ayur Yoga Vital, donde todo reposa, pero nada duerme.

Luego vimos a lo lejos la playa de la Malvarrosa, y más allá, la ciudad de València se recortaba contra el cielo como una capital sutil del Mediterráneo. Ciudad de arroz, de seda, de fallas y de fuego, pero también de jardines secretos y calles con sombra. Como decía un cartel turístico que vimos desde el bus: "València, la ciudad que late como un poema solar."

Al llegar al departamento, nos relajamos. Jorge se quedó estirando en el suelo, dejando que su columna descansara tras tanto caminar. Yo, en cambio, tenía el anhelo de visitar una librería antigua. Mirra y Nisha se ofrecieron a acompañarme —y de paso, comprar un termo para el viaje de mañana.

Nos tomamos el colectivo rumbo a la zona de la Estació del Nord. La ciudad tenía otro pulso por la tarde noche: menos prisa, más aliento. En la estación, de estilo modernista y detalles florales, la arquitectura parecía susurrar cuentos de viajeros del pasado.

La Librería Soriano quedaba a pocos pasos, con su fachada de madera y vitrinas atiborradas. Al entrar, el olor a papel antiguo nos abrazó como incienso. Las estanterías eran altas, y cada pasillo una invitación a perderse.

Me sumergí entre volúmenes de filosofía oriental, historia del arte y relatos de alquimia. Cada título me hablaba con voz suave.

—Este lugar me recuerda que la búsqueda también puede ser silenciosa. Luego pasamos por una tienda y compramos un termo liviano, ideal para nuestras infusiones de hierbas en la ruta. También algunas frutas, pan de campo, queso y frutos secos para el camino. Todo en pequeñas cantidades, con la misma conciencia con la que se prepara una secuencia de *asanas*.

Volvimos al departamento y cenamos algo liviano. Nos quedamos charlando hasta tarde sobre viajes, filosofía, los planes del mundo, las guerras y sus finanzas. Compartimos anécdotas de nosotros en India. Luego fuimos a dormir. Al día siguiente, comenzaría otra etapa.

La mañana siguiente amaneció clara. Mientras Mirra preparaba la comida —unas verduras y arroz —, yo terminaba de armar las valijas. Nuestro cuerpo estaba algo cansado, pero nuestro prana, muy despierto. Desayunamos como en casa: jugo de naranja, fruta, pan y té caliente. Luego bajamos con todo y fuimos hacia la Estación de Trenes Joaquín Sorolla, donde debíamos recoger el coche de alquiler a las 8:00 am.

Llegamos bien, pero enseguida notamos que las personas de la agencia trataban de hacernos pagar de más. Querían incluir la carga de combustible

a un precio tres veces mayor de lo real, y nos ofrecían "mejoras" innecesarias.

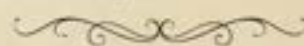
—No, gracias —dijo Jorge, con la voz de quien sabe que la intuición no negocia—. Preferimos lo que ya reservamos.

Nos mantuvimos firmes, con la calma que da Ayur Yoga Vital cuando uno lo vive de verdad, no como pose. Esa calma que te ancla sin cerrar el corazón. Finalmente, después de despedirnos de Mirra y Nisha con abrazos largos y planes de reencuentro en Madrid, guardamos todo en el coche. Nos tomó un rato hacer funcionar nuestro propio GPS, ya que no queríamos el del auto, por desconfianza y por costumbre de confiar más en nuestros propios dispositivos —y señales.

Y así, con el sol apenas asomando entre las nubes suaves, salimos rumbo a Granada. El viaje apenas comenzaba, pero adentro ya estábamos en marcha desde hacía rato.

Inhalo: apertura.

Exhalo: entrega.



Rumbo al Sur, entre

olivos

Salir de València en coche fue como salir de un mudra que había contenido en su gesto días de inspiración, sabor y ligereza. Pero al tomar la autopista en dirección a Granada, pronto nos dimos cuenta de que las señales no hablaban el mismo idioma que en nuestra tierra. Era como si los carteles fueran parte de un código visual que uno debía descifrar más con la intuición que con la mente.

—¿Esta salida es la correcta?— pregunté mientras mirábamos el GPS y las señales al mismo tiempo.

Confiar en parte de nuestro camino en Ayur Yoga Vital. El camino se ordena cuando uno lo transita con intención, es mezcla de calma y certeza que tiene cuando el día está apenas naciendo.

El cielo, gris perla, parecía cubrirnos como un dosel protector. A lo lejos, las nubes se abrían y cerraban, respirando con el ritmo de la tierra. Las primeras horas de ruta nos mostraron campos extensos, salpicados de naranjos, huertos verdes y molinos blancos que giraban como mudras mecánicos.

A medida que nos alejábamos de la Comunidad Valenciana, la vegetación cambiaba. La tierra se volvía más seca, más roja, y comenzaban a aparecer los olivos. Esos árboles sabios, con troncos retorcidos como las columnas de los yoguis antiguos. Algunos solitarios,

otros en hileras, como practicantes en meditación.

Pasamos cerca de pueblos con nombres que cantaban al viento: Xàtiva, con su castillo encaramado a la montaña; Ontinyent, abrazada por barrancos; y Alcoy, tierra de fiestas moras y cristianas, donde las batallas aún se cosen en los trajes de los desfiles. Cada pueblo parecía un marma rural, conservando su identidad entre la historia y el presente.

Jorge conducía con esa actitud suya de maestro que hace del volante un *mantra*. De ratos charlábamos sobre lo que veíamos según la información que iba buscando, pero la mayor parte del tiempo dejábamos que el viaje hablara. El ritmo del Ayur Yoga Vital nos recordaba que también en el movimiento está la quietud, y que en cada curva, si uno respira consciente, puede encontrar sabiduría.

La transición entre la Comunidad Valenciana y Andalucía fue casi imperceptible, pero se sintió. El aire se volvió más seco y más cálido. Las casas, más blancas, con rejas y flores. La energía... más antigua, más telúrica. Entrábamos en otra frecuencia.

—Andalucía tiene el pulso de los tambores antiguos —me dijo Jorge, mientras dejábamos atrás Albacete—. Aquí toda danza, incluso la melancolía, según lo que el recordaba.

La ruta nos llevó a cruzar una parte del Parque Natural de las Sierras de

Cazorla, Segura y Las Villas, aunque fuera a la distancia. Montañas suaves, cubiertas de pinos, como si alguien las hubiera peinado con amor. Es el mayor espacio protegido de España, y uno de los más importantes de Europa. Según dicen, por aquí aún habita el quebrantahuesos, ese ave majestuosa que sólo aparece cuando el silencio es puro.

Nos detuvimos un momento en una estación de servicio cerca de Jaén. Allí, con un té en la mano y el horizonte abierto, sentí que entrábamos en una tierra con otro latido. Jaén, capital del olivo, tierra de fortalezas y leyendas. Recordé que los árabes la llamaban Yalyán, y que fue uno de los lugares clave en la frontera del Reino Nazarí. Su castillo, el de Santa Catalina, se eleva aún como una ceja sobre la ciudad.

Una señora en la estación de servicio, al vernos nos dijo con voz cantarina:

—Si van pa'Graná, no se olviden de mirar el cielo cuando entren. Esa ciudad no se pista... se reverencia.

Reímos, agradecidos. A veces los mejores consejos no vienen de los libros, sino de los corazones que viven en el lugar.

Seguimos por la A-44, la conocida Autovía de Sierra Nevada, que nos ofrecía vistas cada vez más agrestes, más dramáticas. Las montañas se alzaban en capas como pensamientos antiguos. Los pueblos blancos, colgados de las laderas, parecían haber brotado de la roca

misma. Íbamos cruzando poco a poco el alma de Andalucía.

Entre conversaciones, silencios y sorbos de té del termo nuevo, el viaje se fue haciendo interno. Jorge hablaba poco, pero de tanto en tanto soltaba alguna reflexión.

—Granada —dijo mirando al frente—. ¿Será uno de esos lugares que nos llama desde otras vidas?

Al mirar el horizonte, el aire ya estaba cambiando. Era más denso, más aromático, como si cada molécula contuviera historias de gitanos, poetas, músicos sufíes y guerreros andalusíes.

El GPS, finalmente, marcó que faltaba menos de una hora. Y entonces respiré hondo. No sabía si estaba llegando a un lugar... o si un lugar estaba llegando a mí.

Inhalo: raíces.

Exhalo: apertura.

Llegar a
Granada,
dejar el peso

y abrir los sentidos

Al acercarnos a Granada, sentí algo que no era sólo emoción ni expectativa. Era como ver una obra de arte antigua y natural que se activara en los poros. Una mezcla entre reverencia y entrega. Jorge también estaba más callado, más atento. Como si el paisaje le hablara en una lengua conocida.

Primero, paramos en una estación de servicio en la ciudad para cargar combustible. Era un gesto simple, pero cargado de simbolismo: alimentar al vehículo que nos trajo hasta aquí, como quien da gracias por un larga *sadhana* cumplida. El aire olía a aceite caliente y campo seco. Todo se sentía más andaluz.

Teníamos que dejar el coche en el aeropuerto de Granada, pero antes decidimos pasar por el Hotel Princesa Ana para dejar las valijas. Aquel hotel, de fachada sobria y clásica, se alzaba como un vestigio de otra época. Tenía balcones pequeños con rejas de hierro forjado y una entrada angosta, casi discreta, como si no quisiera llamar la atención en medio del bullicio moderno. Por dentro, la decoración parecía suspendida en los años noventa: mármoles pulidos, alfombras de tonos rojizos y cuadros de paisajes. Había algo

nostálgico en ese lugar, como si hubiera alojado a viajeros que nunca llegaron a destino.

En recepción tardaron en atendernos. Esperamos un rato que se sintió largo, arrastrando las valijas y nuestras energías un poco desgastadas por el viaje. Finalmente, un joven de voz amable, pero algo distraído nos escuchó.

—Vamos a dejar las valijas ahora, y luego volveremos más tarde, cuando dejemos el coche en el aeropuerto —le dijimos.

Asintió, sin mucho apuro, como si todo en el hotel se moviera en cámara lenta.

Pero salir del hotel sin equipaje fue como quitarse un peso innecesario antes de la meditación. Nos sentimos más livianos, más despiertos. Salimos de nuevo a la ruta corta que nos llevaba al Aeropuerto Federico García Lorca, que, aunque pequeño, parecía un laberinto de señales ambiguas. El cartel que indicaba dónde dejar los coches de alquiler no era nada claro. Dimos unas vueltas, como buscando un centro que no aparecía.

Fue entonces que vimos a un taxista estacionado, con barba oscura y ojos vivaces. Tenía aire de moro antiguo, como salido de alguna historia de Al-Ándalus. Le preguntamos cómo dejar el coche.

—Sí, hermano, ahí detrás de la nave grande, pasando los contenedores. Donde ves el letrero azul, aunque esté

medio tapado —nos dijo con tono afable.

Y efectivamente, al seguir sus indicaciones, llegamos al sitio correcto. Y ahí ocurrió uno de esos pequeños milagros del camino.

Una joven trabajadora de la empresa de alquiler, con ojos claros y energía luminosa, nos recibió. Justo se había quedado más tiempo de lo habitual. De no haber sido así, habríamos tenido que volver a dejar el coche por la noche, cuando todo se complica. Su sonrisa era simple pero sincera, y su forma de hablar nos recordó que la amabilidad genuina sigue siendo posible. Nada que ver con la frialdad que habíamos sentido en Valencia.

—¿Les pido un taxi para volver a la ciudad? —nos ofreció.

Aceptamos encantados. En menos de cinco minutos, un taxi llegó. Subimos, aún un poco asombrados por la sincronía de los acontecimientos.

El conductor era un hombre mayor, con acento granadino cerrado y ojos chispeantes. Durante el camino de regreso, nos fue contando sobre los alrededores:

—¿Ven esa zona? Ahí está Santa Fe. Ese pueblito fue fundado por los Reyes Católicos. Desde allí se lanzó la conquista de Granada. Y también fue desde donde se firmó el permiso para que Colón partiera hacia América. Así que... ¡miren si es histórico!

Asentimos, fascinados. Santa Fe parecía un lugar olvidado por el turismo apresurado, pero lleno de historia. Casas bajas, iglesias mudéjares y calles que aún susurran pactos y sueños de imperios. Antes de dejarnos frente al hotel, el taxista nos dijo:

—No se olviden de visitar la Alhambra, ¿eh? No es solo un monumento. Es un llamado.

Sus palabras quedaron flotando como un *mantra* que sí comprendíamos. Ya en el hotel, subimos, acomodamos un poco nuestras cosas. El cuerpo lo pedía: un gesto de purificación antes de salir a conocer la ciudad. Granada nos esperaba. Y nosotros, más livianos, más atentos, sentíamos que lo importante estaba por comenzar.

En Ayur Yoga Vital, muchas veces se habla del espacio interno que se libera al soltar cargas. Eso fue exactamente lo que sentimos ese mediodía: una apertura. Como si la ciudad fuera un maestro silencioso, y nosotros sus discípulos listos para escuchar.

Paseo por la Avenida de las Rosas y los

Ecós del Alma

Salimos del hotel caminando sin rumbo estricto, dejándonos llevar como se deja el cuerpo en savasana, atento pero sin tensión. En recepción, le había preguntado al joven de voz amable hacia dónde podíamos ir para almorzar y conocer el centro. Me recomendó seguir por la Avenida de la Constitución. "Es una buena manera de entrar en Granada", dijo. Y tenía razón.

Apenas pusimos un pie sobre la vereda ancha, me sorprendió la abundancia de rosas. No era solo la cantidad, sino su despliegue de colores: rojas encendidas, rosas suaves, blancas como algodón, amarillas como soles diminutos. Sentí que cada una tenía un *dharshan* distinto, un gesto sutil hacia el alma. Jorge también las notó y me dijo en voz baja:

—Hay algo profundamente devocional en estas flores. Como si la ciudad ofreciera su aroma al caminante que sabe mirar.

Mientras avanzábamos, comenzamos a encontrar monumentos, casi uno tras otro, como perlas en un *japamala*. Cada uno parecía un maestro en sí mismo. Me detuve frente al de Eugenia de Montijo, emperatriz de Francia, nacida aquí, en Granada. Me impresionó su porte de

dignidad y entrega. Pensé en la paradoja: una mujer andaluza que llegó a los salones de París, pero que llevó consigo el perfume de su tierra natal. Una viajera entre mundos.

Unos metros más adelante, el Monumento a María Cortés Heredia, la bailaora gitana. Su imagen era fuego contenido. Para energía de raíz. Me recordó el poder de la *abakhi* y la *Kundalini* enroscada, esperando ser despertada por el ritmo y la pasión del tablao. Dicen que bailaba no solo con los pies, sino con el alma. Me detuve un instante a observar su rostro tallado. Tenía esa fuerza antigua que no necesita explicación, solo presencia.

Luego encontramos el Monumento a María "La Canastera", otra granadina gitana, símbolo del cante jondo. En su figura sentí una vibración que me atravesó el pecho, como cuando en las clases de *Soma* una exhalación se vuelve suspiro. Supe que en ella habitaba un eco sagrado del pueblo andaluz: resiliencia, arte y dolor trascendido en belleza.

El Monumento a San Juan de la Cruz me conmovió profundamente. Lo miré largo rato. Su figura, austera y poética, sostenía en las manos el silencio. Le tengo especial afecto desde la infancia, cuando cursé la primaria en una escuela que llevaba su nombre. Allí escuché por primera vez sus versos encendidos por la noche oscura del alma y la unión con lo divino. Hoy, décadas después, sigo reconociendo en él un yogui del oeste. Su obra, aunque escrita en lenguaje

cristiano, habla de la misma unión interior que buscamos en Ayur Yoga Vital: desapego, purificación, entrega.

—Es un místico del alma —me dijo Jorge con respeto, y no hizo falta más. Casi al instante, nos encontramos con el Monumento a Manuel de Falla, el compositor que supo unir lo clásico con lo popular. Granada fue su refugio y su inspiración. Pensé que su música, como nuestras prácticas, busca ese punto medio entre lo estructurado y lo libre. También vimos otra estatua de San Juan de la Cruz, esta vez en una actitud distinta, casi caminante, como si nos acompañara en el paseo.

Más adelante, el Monumento a Manuel Benítez Carrasco, poeta granadino, con rostro grave y gesto contemplativo. Recordé una línea suya que leí alguna vez: "No te salves. No te quedes inmóvil al borde del camino." Algo en él me hablaba de tapas, de la acción ardiente del alma que no se rinde.

El de Federico García Lorca, claro, era inevitable. Su presencia se siente en toda Granada, como si sus palabras aún recorrieran el aire. El monumento lo mostraba joven, casi etéreo. Su poesía —fresca, dramática, andaluza hasta los huesos— es otra forma yóguica: una búsqueda del alma en lo cotidiano.

Después vinieron más nombres: Elena Martín Vivaldi, poeta sutil y comprometida; y Gonzalo Fernández de Córdoba, el Gran Capitán, estratega de los Reyes Católicos. Su legado era distinto, más ligado a lo militar, pero

aun así mostraba esa fibra de Granada: mezcla de dureza y luz.

Poco a poco, llegamos a los Jardines del Triunfo, donde el aire parecía más fresco y todo se suavizaba. Había niños jugando, parejas jóvenes, ancianos que hablaban como si nada hubiera cambiado en cien años. En el centro, la Fuente del Triunfo brotaba como una respiración profunda. El agua caía en ciclos, como si repitiera el mantra de la existencia: nacer, disolverse, volver.

El Monumento a la Inmaculada Concepción, altísimo y blanco, se alzaba como símbolo de pureza. Me recordó el sahasrara chakra, esa coronilla espiritual hacia donde se eleva la conciencia. No era dogma lo que sentí, sino devoción abierta, como cuando se entra en *turya* profunda y uno percibe lo sagrado sin necesidad de palabras.

A pocos pasos, el Hospital Real nos impresionó por su grandeza sobria. Fue mandado construir por los Reyes Católicos y hoy alberga parte de la Universidad. En él, el pasado y el presente se tocan. Me imaginé los corredores llenos de monjes y enfermeros de otro siglo, y hoy, de estudiantes que buscan saber. Como en Ayur Yoga Vital, el conocimiento y el cuidado se unen.

Finalmente, llegamos al Santuario de Fray Leopoldo de Alpanseque, el humilde fraile capuchino amado por todos los granadinos. En la capilla, encendimos una vela. Jorge cerró los ojos y sus labios se movieron en silencio. Yo también. Sentí en el corazón

algo parecido a la energía que se despierta después de un buena meditación: un estado de claridad suave. Nada estridente, pero profundo. Fray Leopoldo fue un hombre de servicio, de silencio, de presencia. Muy yogui también, en su modo.

Nos quedamos un rato sentados en un banco del jardín. Las rosas seguían abriéndose al sol del medio día. Granada, como una gran maestra, nos había dado su primera lección.

De rosas y secretos, el alma camina por la Vía de Colón

Seguimos caminando, ahora por la Vía de Colón. Era mediodía, pero el aire tenía una ligereza que no sofocaba. Granada nos sostenía como una palma generosa. Cada paso parecía una extensión del anterior, como en una

secuencia de Ayur Yoga Vital que fluye sin ruptura, donde lo que importa no es llegar, sino habitar el camino.

A lo lejos vimos el Monumento a Gonzalo Fernández de Córdoba, el Gran Capitán. Me detuve un momento a contemplarlo. Fue un militar brillante del tiempo de los Reyes Católicos, un estratega que revolucionó el arte de la guerra con astucia más que con fuerza bruta. Pero lo que me llamó la atención no fue su espada sino su expresión serena. Casi parecía un yogui en postura de firmeza interior: *cinabhadrasana*, pensé. Fortaleza sin crueldad, presencia sin ruido.

Luego pasamos frente al Pilar de Berta Wilhelmi, una mujer adelantada a su tiempo, benefactora, pedagoga, y promotora de la educación femenina. El agua que corría en la fuente parecía una metáfora de su obra: silenciosa, constante, vital. Me gustó pensar que muchas mujeres bebieron de esa fuente, literal o simbólicamente, y siguieron sus pasos.

Un poco más allá, el Museo de Ciencias del Instituto Padre Suárez se asomaba tras una reja discreta. Nos asomamos con curiosidad. Desde fuera, se veían esqueletos, antiguos aparatos de medición, esferas armilares, maquetas de física. Era un museo escolar, sí, pero con alma. Como un *jñana-abhinava* del conocimiento occidental. Pensé en cómo en Ayur Yoga Vital también aprendemos a observar, a experimentar, a comprender desde adentro, pero sin olvidar la materia que nos sostiene.

Frente a nosotros apareció el Palacio del Americano, con su fachada noble y elegante. Jorge me comentó que allí vivió un granadino que, tras hacer fortuna en América, regresó con sueños de grandeza. El palacio tenía algo de exilio redimido, de regreso con propósito. Como cuando un practicante vuelve a su país tras años de retiro: distinto, más hondo, pero con el mismo corazón.

No pude evitarlo: entré en una librería de libros usados que aparecía casi escondida. Jorge me siguió con su paciencia habitual. El olor a papel antiguo me envolvió como un *mantra* olvidado. Las estanterías crujían, como si hablaran entre ellas. Vi volúmenes de poesía, enciclopedias, novelas con tapas de tela. No compré nada, pero salí más llena. A veces, leer títulos es como mirar las posturas sin hacerlas: basta con el reflejo.

Volvimos a la Vía de Colón y nos encontramos con el Palacio Müller, un edificio de líneas limpias y elegante sobriedad. Era una residencia de época, restaurada, donde se cruzaban las memorias de Granada con el presente. No tenía leyenda colgada, pero sí presencia. Y eso, en nuestra práctica, es suficiente: a veces no hay que entender, sino simplemente estar.

Después vino un sitio que nos inquietó profundamente: las Cárceles Secretas de la Inquisición. Una edificación antigua, de piedra y silencio, que guardaba el recuerdo de sufrimientos ocultos. Sentí un escalofrío

al pensar en tantos seres perseguidos por pensar distinto, por sentir distinto, por amar distinto. Allí, más que nunca, entendí por qué practicamos: para liberarnos de nuestras propias cárceles internas. Salimos en silencio.

La Iglesia del Sagrado Corazón, con sus torres gemelas y fachada neogótica, nos ofreció un respiro. Entramos un momento. El incienso flotaba en el aire y la luz que entraba por los vitrales era como una bendición silenciosa. Vi a Jorge sentarse en un banco de madera y cerrar los ojos. Lo imité. Respiramos allí como se respira en la postura del loto: con humildad, sin pedir nada.

La Catedral de Granada se alzaba después, majestuosa, blanca, casi infinita. Su cúpula parecía tocar el cielo. Fue construida sobre una mezquita, como tantas en Andalucía. Sentí en eso una mezcla de dolor y posibilidad: la historia tiene sus heridas, pero también sus lecciones. Dentro, la grandeza era abrumadora. Pero también lo era la calma. Las columnas, como árboles sagrados, sostenían un bosque interior.

Casi pegada, la Capilla Real guardaba los restos de los Reyes Católicos. Jorge la miraba con esa expresión suya de quien ve más allá de las piedras. Me dijo en voz baja:

—Aquí terminó una era. Y empezó otra. Como en cada *sabbana*.

No supe si hablaba de historia o de nosotros. Tal vez ambas cosas.

La Iglesia del Sagrario era más discreta, pero igual de sagrada. Un templo más íntimo, más recogido. Me recordó esos días de práctica solitaria, donde el silencio se vuelve maestro. Realizamos una pequeña meditación. Un gesto simple, pero lleno de intención.

Finalmente, pasamos frente al Palacio de la Madraza, antiguo centro de estudios islámicos y actual espacio cultural. Sentí que en sus muros aún resonaban versos del Corán, enseñanzas filosóficas, saberes antiguos. Me conmovió pensar que esa Granada medieval, mezcla de culturas y saberes, sigue viva de alguna forma. El palacio parecía un mudra sostenido en el tiempo, una memoria luminosa que no se apaga.

Cuando nos alejamos, el sol seguía en lo alto. Las sombras eran más largas y suaves. Caminamos tomados de la mano, sin apuro. Jorge me dijo:

—Hoy caminamos como se camina en dharana: con atención, sin prisa, abiertos al misterio.

Yo asentí. Habíamos recorrido apenas un tramo de Granada, pero sentía que en ese paseo se había desplegado todo un universo. Como cuando uno respira consciente, y en una sola exhalación se siente la eternidad.

Aromas de la Plaza y un Banquete para el Alma

Desde la Catedral, el aire cálido de la tarde nos empujó suavemente hacia la Plaza de Bib Rambla. Caminábamos sin esfuerzo, como si el cuerpo ya supiera el ritmo y la dirección. Las prácticas de Ayur Yoga Vital nos enseñaron a movernos con escucha interna, a no forzar ni resistir. Granada nos estaba guiando.

La plaza estaba llena de vida. En el centro, la Fuente de los Gigantes se alzaba como un símbolo dual: agua y piedra, juego y gravedad. Las figuras mitológicas que la coronaban, casi grotescas, parecían salidas de un sueño barroco. Niños corrían alrededor de la fuente, y algunas palomas, imperturbables, descansaban en los bordes mojados. Me pregunté cuántas generaciones habían jugado en ese mismo círculo de agua y mármol. En ese instante, recordé algo que dice nuestro maestro: "La práctica no se

pierde, se queda en el campo". Quizá también los juegos de los niños.

La Plaza de la Trinidad, un poco más allá, tenía otra energía: más serena, más contenida. Sus árboles daban sombra fresca, y los bancos de hierro forjado estaban ocupados por ancianos leyendo el periódico o parejas jóvenes tomándose de las manos. Nos detuvimos allí unos minutos. Jorge me miró y dijo:

—Este lugar produce *pratyahara*. No te pide nada, pero te lo da todo.

Y tenía razón. El murmullo del agua de la fuente central, el canto de algún pájaro escondido, y el ritmo pausado de la gente formaban una especie de *mantra* urbano, una vibración silenciosa.

Luego pasamos por la zona del Granada Center, una parte más moderna, pero bien integrada. A veces uno piensa que lo nuevo rompe con lo antiguo, pero aquí no. Como en el cuerpo, donde lo nuevo y lo viejo se entrelazan. Las prácticas no anulan la historia, la transforman. En Ayur Yoga Vital, aprendimos a integrar lo ancestral con lo contemporáneo, y este barrio nos lo recordaba.

Muy cerca estaba la Real Maestranza de Caballería de Granada. Su nombre imponía, pero el edificio tenía más de refugio que de fortaleza. Me contaron que fue una institución noble, dedicada a la formación de jinetes, pero también a las artes y las ciencias. Hoy en día, su espíritu parece latir en silencio. Me

imaginé a los antiguos caballeros cabalgando con disciplina, como si cada movimiento del caballo fuera una *asana* en movimiento. La doma como arte interior. El cuerpo, el animal, el alma.

Pasamos por el Monumento al Aguador, y su figura sencilla me conmovió. Un hombre con su cántaro al hombro, representando a los que, durante siglos, llevaron agua por las calles de Granada. Su gesto era humilde pero firme. Me recordó a los *karma* yoguís, aquellos que, sin buscar reconocimiento, sostienen el mundo. En Ayur Yoga Vital, decimos que el trabajo consciente es también meditación. El aguador, sin saberlo, hacía tapas. Su andar silencioso, su entrega cotidiana, eran oración en acción.

Ya era hora de almorzar. El aroma de la Plaza de la Romanilla nos abrazó apenas llegamos. Era una mezcla deliciosa de masa horneada, aceite de oliva, albahaca fresca y calor humano. Elegimos primero el Restaurante Los Manuales Catedral. Había mucha gente, los mozos corrían de un lado al otro como en una danza intensa, pero su trato fue brusco y rudo, percibimos una tensión en el ambiente. Era como entrar en una sala con exceso de rajás: todo movimiento, poco espacio.

Entonces cruzamos al Parole Ristorante – La Vera Cucina Italiana & Forno Napoletano. Todo estaba lleno también, pero la energía era otra. Uno de los camareros, joven, con una sonrisa honesta, nos dijo:

—Si me esperan cinco minutos, les consigo una mesa afuera.

Su tono fue de verdad amable, como si no estuviera apurado por sacarnos, sino agradecido por tenernos allí.

Esperamos observando la plaza. Un artista callejero tocaba el acordeón, y algunos turistas reían con un grupo de títeres que bailaban flamenco. El caos era armonioso. A los cinco minutos exactos, como si el universo mismo lo hubiese coordinado, el camarero apareció y nos llevó a una mesa bajo una sombrilla de lona. A nuestro alrededor, la vida seguía girando, pero dentro de nosotros había pausa.

Pedimos pastas vegetarianas, siguiendo la recomendación del mozo. Lo que llegó fue un manjar. Raviolis caseros rellenos de espinacas y ricotta, bañados en una salsa suave de tomate y albahaca. Jorge pidió tagliatelle con setas y trufa. Cada bocado era como una asana bien ejecutada: presencia, sabor, nutrición. El postre fueron unas crepes de frutas de los que no se olvidan. Ligeros, equilibrado, con ese punto justo de dulzura que eleva sin pesar.

—Este almuerzo es como una práctica completa —me dijo Jorge mientras saboreaba el último bocado—: base, energía y descanso.

Pagamos agradecidos. El camarero se despidió con un gesto de cabeza y una sonrisa genuina. Le agradecemos desde el corazón. En ese pequeño intercambio, sentimos algo de lo que

nos enseñó Ayur Yoga Vital: el servicio hecho con conciencia, el dar sin imponerse, el recibir con gratitud.

Salimos nuevamente a caminar. La plaza brillaba con la luz dorada de la tarde, y la ciudad seguía latiendo. Granada nos había regalado otro instante de verdad. Como un *Sutra* bien hecho: inhalar con apertura, exhalar con entrega.

Entre aljibes y jazmines, el alma se asoma al Albaicín

Después del almuerzo, con el corazón tibio y los sentidos despiertos, decidimos continuar el recorrido hacia el Albaicín. Dejamos atrás el bullicio de la plaza y subimos poco a poco por las calles que nos conducirían al Mirador de San Nicolás, ese balcón abierto al infinito, tan famoso como misterioso. El

cuerpo, aunque algo cansado, se sentía ligero. En Ayur Yoga Vital aprendimos que la digestión no es sólo física, también emocional y energética. Cada paso era una continuación del banquete, ahora transformado en presencia.

Cruzamos por la Calle Calderería Nueva, donde el aire tenía perfumes de cardamomo, cuero y rosas secas. Las teterías se alineaban una tras otra como cuentas de un japamala: coloridas, repletas de detalles orientales, con nombres evocadores como La Kasbah, Al Badiya o El Bazar del Té. Jorge, con sus ojos encendidos por sus recuerdos, me dijo:

—La última vez que estuve aquí, probé unos dulces que aún recuerdo. No eran precisamente ligeros, pero tenían algo que me abrazó por dentro.

Le sonreí. A mí me parecían demasiado aceitosos, empalagosos incluso, como si el sabor buscara esconderse detrás del azúcar. Pero entendí su deseo. Nos sentamos en una de las teterías más pequeñas, que tenía una ventana abierta al callejón y cojines de colores gastados. Jorge pidió un té de



jazmín, su favorito, y yo opté por uno de menta y azahar. El mozo nos trajo una bandeja con un gesto discreto, casi meditativo. El vapor del té se mezcló con el canto de un laúd lejano. No hablamos mucho. A veces, compartir el silencio es el verdadero diálogo.

El té nos devolvió el equilibrio. Salimos nuevamente a las calles, dejando atrás los aromas del oriente andaluz.

Pasamos por el Lavadero de las Mercedes, un pequeño rincón con agua clara que fluía serena. El lavadero era humilde, pero contenía los recuerdos de tantas mujeres que vinieron aquí con sus cántaros y sus historias. Me conmovió. En la tradición yóguica también realizamos *Arjya* no solo por fuera sino por dentro para limpiar *samskara*, tensiones, velos. Aquí, el agua limpiaba la ropa y quizás también el alma.

A pocos metros encontramos la Casa de Porras, una antigua construcción morisca ahora gestionada por la Universidad de Granada. Su patio interior era un oasis de calma, con columnas de piedra, azulejos antiguos y un árbol de granada que nos saludaba en silencio. Nos quedamos unos minutos allí. Jorge me susurró:

—Todo esto... es como entrar en un *chakra* olvidado del cuerpo de la ciudad.

Seguimos por callejuelas que subían y bajaban como la respiración misma. A veces, nos deteníamos para observar los pequeños aljibes: el de Trillo, el de las Tomasas, el de San Nicolás. Estructuras

sencillas que aún conservan agua, recuerdos y misterio. Pensé en cómo el agua se esconde en el cuerpo como la energía en los nadis: invisible, pero fundamental.

En la Placeta de Carvajales, un mirador escondido y menos concurrido, pudimos ver por primera vez la Alhambra asomarse entre los árboles. Allí, la vegetación parecía respirar con nosotros. Cipreses, laureles, granados.

Las paredes ocre del palacio contrastaban con el verde oscuro de los jardines y el cielo aún claro. Un niño soltó una carcajada detrás de nosotros y sentí que el instante se completaba.

Subimos al Mirador de San Nicolás cuando la tarde ya comenzaba a teñirse de oro. Estaba lleno de gente: turistas, músicos, parejas, fotógrafos con sus trípodes listos para capturar la postal perfecta. Todos esperaban el momento exacto en que el sol besaría las torres de la Alhambra y la bañaría en un rojo casi sagrado. Nosotros no queríamos la foto. Queríamos estar. Respirar. Contemplar.

—Es como la postura del árbol —dijo Jorge de pronto—. No se trata de lograr equilibrio externo, sino de enraizar y al mismo tiempo abrirse al cielo.

Me conmovió su forma de ver. En eso, el Campanario de San Nicolás comenzó a sonar con lentitud. Era un llamado suave, sin urgencia. Entramos unos minutos a la Iglesia de San Nicolás, y luego a la Mezquita Mayor de Granada, justo al lado. La diferencia de atmósferas

entre los dos espacios era notable, pero no excluyente. Uno era recogimiento cristiano; el otro, contemplación islámica. Ambos eran silencios distintos, pero igual de fértiles.

La fuente de la mezquita me atrapó. Su agua era clara y constante, rodeada de flores silvestres y hojas frescas. Me acerqué y sumergí las manos. El frescor me devolvió a mí misma. Pensé en todas las veces que uno se olvida de lo esencial: el agua, la luz, respirar conscientemente. Practicar Ayur Yoga Vital es eso: volver a lo simple, una y otra vez.

Jorge se acercó y me dijo, como quien recuerda algo que siempre supo:

—Esta ciudad no se visita. Se siente. Asenti, sin agregar nada. En el cielo, el sol finalmente tocaba los tejados de la Alhambra, y un murmullo colectivo surgió en el mirador, como si todos estuvieran exhalando al mismo tiempo.

Pero yo no pensaba en la foto. Pensaba en el sendero, en el aroma del jazmín, en los pasos que nos trajeron hasta aquí. En cómo, al igual que en la práctica, no hay un final. Sólo una pausa.

El pan de la madre y las

papas de la abuela

Nos recomendaron, con una mezcla de entusiasmo y complicidad, que fuéramos al entorno de Santa Isabel la Real, el Palacio de Dar al-Horra y los alrededores del Aljibe del Rey. Una mujer del lugar, Carmen se llamaba —de andar sereno y ojos color tierra húmeda— nos indicó con el dedo una calle estrecha como quien señala una puerta a otro mundo. No fue solo una sugerencia turística. Fue una invitación a sentir el pulso de ese barrio antiguo: el Albaicín profundo, el que todavía guarda secretos entre sus muros de cal y piedra.

Subimos por la Cuesta de las Tomasas, cruzamos por la Puerta Monaita —una herida abierta en el tiempo morisco— y llegamos hasta el Palacio de Dar al-Horra. El silencio que lo rodea no es ausencia de sonidos, sino una presencia densa, como si el pasado susurrara desde los corredores. Allí vivió la madre de Boabdil, la última reina nazarí, fuerte y solitaria. Sentí algo extraño allí, una mezcla de belleza y tristeza. Como si ese palacio, a pesar del sol, no hubiera terminado de secarse por dentro.

Seguimos hacia la Plaza del Gallo, entre callejas que serpenteaban como nadhis antiguos. Ya era de noche, pero

una noche viva, donde los faroles no solo iluminaban, sino que tejían sombras con intención. Nos perdimos a propósito, callejeando como quien hace un *trataka* urbano, observando cada detalle con una atención devocional. Pasamos frente a la Casa natal de Enrique Morente. Jorge se detuvo un momento. Lo miró como si pudiera oír su voz ronca, gitana y elevada. Luego continuamos, sin necesidad de hablar.

Por azar, o tal vez guiados por una energía más sutil, llegamos al Convento de San Gregorio Bético. En la plaza, los ecos de pasos lejanos nos acompañaban como un mantra compartido. Al cruzar la pequeña Iglesia-Convento, me detuve ante una reja que apenas dejaba ver un patio interior. Una buganvilla colgaba como un manto y, por un instante, tuve la sensación de estar dentro de una pintura. Respiré hondo. El aire era frío pero acogedor. Un aire que se agradece en los pulmones, como se agradece una buena relajación vital después del esfuerzo.

Y entonces, cuando el cuerpo pedía reposo y el alma seguía vibrando, vimos el cartel: Tetería Las Cuevas. Nos atrajo el nombre. Las cuevas, como los *kaulas* en la tradición yóguica, son espacios de recogimiento, de introspección, de calor interno. Entramos sin expectativas. Éramos dos turistas más. Pero apenas cruzamos el umbral, algo cambió.

El ambiente tenía una calidez que no venía sólo del color de las lámparas o del incienso flotando. Era una calidez humana, como de casa abierta, como de

esas cocinas antiguas donde siempre hay pan para compartir.

Nos sentamos en una pequeña mesa. Nos ofrecieron aceitunas. Jorge, que suele tomarse su tiempo para todo, las probó y me miró con una ceja alzada:

—Estas aceitunas no son de frasco.

Yo asentí. Tenían gusto a árbol. A tierra. A manos.

Mientras decidíamos qué pedir, el joven que atendía —delgado, con un delantal que olía a cúrcuma— se acercó. Escuchó, sin querer o queriendo, cómo nos lamentábamos de no haber encontrado aún un pan como el de casa.

Entonces, sin decir palabra, fue hacia lo que supusimos era la cocina, abrió la puerta y gritó:

—¡Mamá! Prepara un poco de pan... no, no... del común, el que hacés para nosotros. El de familia.

Nos miramos con Jorge. Era imposible no sonreír.

Al rato, volvió con una cesta aún tibia. El pan tenía la forma imperfecta de lo auténtico. Crujía al partirlo, y al morderlo... nos callamos. No por educación, sino por gratitud. No tenía por qué habernos traído ese pan. Pero lo hizo. Y en ese gesto simple, estaba el alma del lugar.

Luego llegó la comida. Jorge pidió un "volcán de legumbres", un plato

humeante que parecía salido de un cuento de tierra fértil. Yo, en cambio, elegí unas "papas a lo pobre". El nombre me hizo reír por dentro. Mi abuela Luisa solía preparar unas papas que sabían a fiesta. Al probar estas, supe que no eran pobres de nada. Eran ricas en recuerdos. En textura. En esencia. La cebolla, el tomate, el aceite justo. Como si hubieran cocinado con tiempo y no con receta.

Los jugos —uno de naranja, otro de frutilla— sabían a fruta real. Frescos, sin artificios. Como lo que uno espera cuando se entrega al Ayur Yoga Vital: autenticidad, no espectáculo.

De postre, compartimos frutas con canela y miel. Livianas, dulces, completas.

Al salir, ya entrada la noche, el Albaicín seguía despierto. Las teterías, los mercados diminutos, las voces suaves. Era como si el barno no durmiera nunca del todo. Caminamos despacio, sintiendo cada piedra del empedrado como un marmo, cada farol como un *chakra* encendido. Al llegar al hotel, no dijimos mucho. Nos acostamos en silencio. No necesitábamos más palabras.

En el Ayur Yoga Vital aprendimos que hay días que son como savasana: una integración profunda. Esta jornada había sido así. Llena de historia, alimento y alma. El cuerpo descansaba. Pero el espíritu, ese, seguía danzando entre jazmines y aljibes.

La promesa del agua y la piedra

Nos levantamos temprano, como siempre. El Ser, en sincronía con los ritmos internos que cultivamos con Ayur Yoga Vital, ya no necesita despertadores, pero eso no quiere decir que no activemos la alarma. Bastó el primer rayo de luz filtrándose por la cortina para que el día nos abrazara desde adentro. Bajamos a desayunar en el hotel. Una mesa sencilla pero completa: pan, frutas frescas, infusión de manzanilla. Jorge estaba particularmente silencioso. Lo conozco bien. Esa quietud no era por falta de palabras, sino por la emoción contenida.

—¿Estás bien? —le pregunté, mientras servía un poco de jugo.

—Hoy... es el día. Te voy a cumplir una promesa que me hice hace muchos años —dijo con voz grave y mirada suave.

La Alhambra. El corazón de Granada. Yo sabía que para Jorge este no era un lugar turístico más. Era un destino sagrado. Una especie de peregrinaje laico, como visitar el templo de un

recuerdo que llevaba guardada.

Antes de salir, en el comedor del hotel, nos cruzamos con un grupo de mujeres de Río Cuarto. A la mayoría ya las conocíamos de antes, de las clases de sevillanas en la ciudad. El reencuentro fue breve. Gente llena de entusiasmo. Fue lindo verlas, como quien saluda a una pequeña comunidad efímera que se forma en el viaje.

Esta vez, Jorge propuso que tomáramos un taxi.

—No quiero llegar con las piernas agotadas. Hoy es un día para estar bien —dijo, y lo entendí al instante. Como cuando se reserva energía para una práctica profunda.

El conductor era un hombre joven, hablador, de esos que sienten orgullo por su ciudad. Al enterarse de que íbamos a la Alhambra, se entusiasmó. Nos hizo una lista de recomendaciones, todas con énfasis andaluz:

—¿Ya vieron el Generalife? ¿Y el Carmen de los Mártires? ¡Ah! Y si les gustan los dulces, no se pierdan los piononos de Santa Fe, eso sí que es gloria bendita.

—¿Piononos? —pregunté.

—Sí, señora. Un bizcochito suave, enrollado, con un toquecito de crema arriba que se dora en el horno. Se deshace en la boca. Lo inventaron en honor al Papa Pío IX. De ahí el nombre. Pero créame, no hay nada papal en ese

sabor... es pura Granada.

Nos reímos los tres.

Llegamos al punto de encuentro: Alhambra Entradas | My Top Tour. Tuvimos que esperar unos minutos a que se reuniera todo el grupo. Aproveché para curiosear en una pequeña tienda de recuerdos. No pude resistirme y compré un libro sobre Andalucía, con ilustraciones antiguas y frases poéticas que parecían haber sido escritas por viajeros místicos.

Mientras esperábamos, nos entregaron unos aparatos con auriculares para poder escuchar mejor al guía. Cuando apareció, nos sorprendió su presencia. Era un joven delgado, de piel morena, ojos brillantes y gesto humilde. Su acento era una mezcla suave de múltiples raíces. Me pareció, que venía de una familia con mezcla cristiana, gitana e islámica. Como si él mismo fuera el reflejo de lo que íbamos a ver: una alquimia de mundos.

Y así, por fin, entramos a la Alhambra.

La primera parada fue una serie de maquetas. El guía las usó para explicarnos los montes circundantes, el río Darro, el cerro de la Sabika... Nos hizo notar que la Alhambra no fue colocada al azar, sino alineada con el fluir de la naturaleza. Como si alguien, siglos atrás, hubiera practicado su propio *vastu* o arte del espacio sagrado.

—El agua es esencial aquí —dijo, mientras señalaba los pequeños

canales—. No solo por necesidad, sino por filosofía. En el mundo árabe, el agua es símbolo de pureza, de paraíso, de contemplación.

Yo lo miré y pensé en las *krjjas* de limpieza interna. El agua como vehículo de renovación, tanto fuera como dentro.

A medida que avanzábamos, la vegetación nos acompañaba como un murmullo verde. Arrayanes, cipreses, naranjos en flor. El perfume era sutil, pero constante. Las paredes, por su parte, no eran solo muros. Eran piel. Piel tallada con caligrafía, geometría, repeticiones que parecían *mantras* visuales. Cada rincón de la Alhambra se sentía como un *mudra*: un gesto sagrado, preciso, portador de sentido.

Generalife, la música en la naturaleza y un eco de Dylan

Desde las maquetas, donde el guía nos hizo ver cómo los montes y el río formaban una unidad inseparable con la arquitectura, caminamos en silencio, bordeando un jardín perfumado por lavanda y romero. El sendero nos llevó hasta el Auditorio del Generalife, esa construcción moderna que se entreteje con siglos de historia como si siempre hubiera estado allí.

El guía nos explicó que el lugar fue concebido no solo como espacio escénico, sino como una extensión natural de los jardines del Generalife, aquel rincón de descanso que los sultanes usaban para retirarse de los asuntos del reino. Generalife, decía, proviene de "Yannat al-Anif", que algunos traducen como "El jardín del arquitecto" o "El paraíso del sabio". Y algo de eso se sentía allí: la belleza no era ostentación, era armonía.

—Aquí, donde ahora se sientan ustedes —dijo el guía con voz pausada—, hace un año aproximadamente, se sentó otro viajero, de otra clase.

Hizo una pausa. Sonrió.

—Bob Dylan.

Jorge alzó las cejas.

—Sí, Bob Dylan ofreció aquí un concierto en junio de 2023, como parte de la 72ª edición del Festival de Música y Danza. El auditorio estaba lleno, pero no repleto. Fue íntimo, como si cantara para los espíritus que aún habitan estas colinas. Su gira se llamaba *Rough and*

Rowdy Ways, y según dicen, su voz parecía arrancada del viento de Granada.

No sé si fue su tono, o el entorno, pero se sentía como los árboles se estremecieran. Me imaginé a Dylan, con su guitarra áspera y su alma peregrina, entonando versos donde alguna vez sonaron rezos árabes o versos de poetas andalusíes.

El guía nos señaló la colina que lo contiene: el Cerro de la Sabika, o Colina Roja, llamada así por el color rojizo de la tierra, como si la historia hubiese teñido sus entrañas de sangre y atardecer. Esta colina no fue elegida al azar. En la tradición andalusí, el triángulo formado entre la Sabika, el Albaicín y el Sacromonte representa no sólo un equilibrio defensivo, sino también simbólico: tierra, agua y fuego. El sol, al recorrer su arco diario, bendice esa figura sagrada.

—Algunos viejos granadinos creen —dijo el guía con tono casi de confidencia— que en noches especiales, cuando hay música o silencio verdadero, se abre una especie de "portal" de la colina, y se pueden escuchar ecos del pasado: caballos, laúdes, cantos, el murmullo del agua resonando como una vieja nana.

El auditorio tenía algo de eso. Su arquitectura se mimetizaba con el entorno, sin interrumpir la vibración del paisaje. Las butacas estaban diseñadas en pendiente, como si quisieran seguir la inclinación natural del monte. No había

ornamentos excesivos. Solo formas funcionales y sobrias, abiertas al cielo.

Nos sentamos un momento. Jorge cerró los ojos. Yo también. Y por unos minutos, no fuimos turistas. Fuimos escucha. Observación. Respiración compartida con la montaña.

En Ayur Yoga Vital aprendimos que cada lugar tiene una vibración particular, una frecuencia que puede ser percibida si el sistema interno está lo suficientemente afinado. No hacía falta hacer nada. Solo estar. Como cuando uno entra en meditación sin intención, y todo se vuelve simple.

Senti el viento fresco pasar entre los naranjos. Una hoja cayó sobre mi pierna. Jorge abrió los ojos y me sonrió. Era una sonrisa distinta, como la de quien toca algo que no se puede nombrar.

Me reí en silencio.

El guía nos hizo una señal para continuar. Nos levantamos despacio, como después de un *ayur yoga nidra*, sabiendo que algo había cambiado sutilmente, aunque no supiéramos qué.

Jardines que respiran

historia

Después de la pausa meditativa en el auditorio, el guía nos llevó hacia los jardines bajos del Generalife. El aire descendía fresco por los escalones de piedra, mezclando perfume de tierra húmeda con el sonido constante del agua. No era un jardín cualquiera. Era un paisaje tejido a través de siglos, donde cada planta, cada acequia, cada flor parecía haber sido elegida no solo por su belleza, sino por lo que evocaba.

—Aquí todo tiene un propósito —dijo el guía, deteniéndose junto a un sendero de grava que bordeaba un seto perfectamente recortado—. Este no es un jardín solo para el placer estético, sino un espacio de contemplación, de medicina, de alimento, de poder.

Nos habló de las distintas épocas que moldearon estos jardines. Durante el periodo nazarí, el Generalife fue más que un sitio de descanso real. Era un refugio espiritual. Los sultanes venían a estos jardines a buscar claridad. Se cultivaban huertas con árboles frutales: granados, higueras, almendros. También hierbas medicinales como el hisopo, el eneldo y la albahaca, que se usaban en infusiones o ungüentos.

—Aquí sembraban como quien escribe poesía —nos dijo el guía, con una voz casi ritual—. Lo hacían hombres que venían desde distintas partes de Al-Ándalus, muchos de ellos

contratados por temporada. Algunos eran jardineros sabios, casi místicos, y otros simplemente campesinos que traían sus semillas en las mangas y sus cantos en la garganta.

Pasamos junto a una acequia que bordeaba un bancal de rosas. Y ahí, sin esperarlo, me quedé detenida. Eran enormes. Las rosas damascenas de pétalos rojos intensos. Exuberantes. Vibrantes. Como si el jardín estuviera exhalando a través de ellas. Me agaché para oler una. El aroma era profundo, casi hipnótico. Me recordó el aceite de rosas esencial que usamos en algunas de las prácticas iniciáticas, cuando el *dhikha* necesita suavidad.

—Dicen que estas rosas fueron traídas desde Persia —continuó el guía, como si me hubiese leído el pensamiento—. Y que se plantaron en honor a la favorita de uno de los emires. Una mujer que, según la leyenda, curaba con flores y palabras.

Más adelante, pasamos por un rincón donde crecían caléndulas, lavandas, mirtos y azucenas. Cada una tenía un propósito.

—La caléndula para sanar la piel. La lavanda para calmar la mente. El mirto para la purificación. Y la azucena... bueno, también dicen que es afrodisíaca, aunque eso dependerá del alma que la reciba.

Nos reímos bajito.

—No todo lo que crece aquí es

benigno —añadió con gravedad suave—. En la Edad Media, se cultivaban también plantas de doble filo: la belladona, el beleño negro, la adormidera. Algunas eran parte de los ungüentos de los alquimistas. Otras, usadas por curanderos para calmar dolores, o inducir sueños... o algo más.

Caminábamos en silencio ahora, dejando que cada rincón hablara por sí mismo. El suelo estaba cubierto de piedras redondeadas, dispuestas en patrones geométricos, como si los pasos formaran parte de una danza ancestral. El agua fluía por pequeños canales, y en cada pausa, el reflejo del cielo nos recordaba que el arriba y el abajo se tocaban.

El guía nos contó sobre antiguos tratados de jardinería andalusí, verdaderas joyas del pensamiento agro-espiritual. Uno de ellos, el *Kitāb al-Falāha*, escrito en el siglo XII, detallaba no sólo cómo sembrar, sino cuándo y con qué intención. Hablaba del mejor momento lunar para plantar jazmines, de cómo combinar plantas para que se protegieran entre sí, y hasta de cuáles árboles debían ser regados en silencio para no espantar su floración.

—Había un saber invisible —concluyó el guía—. Uno que se transmitía más por la observación que por la palabra. Y este jardín es una memoria viva de todo eso.

Nos detuvimos frente a una parra vieja, cuyas ramas colgaban como versos. Jorge me tocó el hombro

suavemente.

—Este lugar me gusta —me dijo—. Nuestras parras en el *Alhambra* crecerán en algún momento como estas. Asenti.

En Ayur Yoga Vital aprendimos a mirar los espacios como organismos. No solo por la energía que contienen, sino por la manera en que nos devuelven la mirada. Estos jardines eran eso. Un espejo verde, una respiración antigua que nos invitaba a inhalar con reverencia.

Permanecimos allí un buen rato más. Yo seguía hipnotizada por las rosas. No hablábamos. Estábamos sembrando dentro.

El eco de los pasos antiguos

Mientras seguíamos avanzando hacia el Patio del Descabalgamiento, el guía nos señalaba un sendero donde, entre terrazas cultivadas, las huertas seguían vivas. No como simple homenaje histórico, sino en plena función. Nos explicó que eran atendidas por personas de Granada, agricultores urbanos y hortelanos que cultivaban la tierra con manos sabias y sencillas. Los productos que cosechan se usan en actividades

sociales, educativas y, a veces, hasta en comedores comunitarios. Nada se pierde. Todo se transforma. Jorge murmuró:

—Esa es la verdadera continuidad: cuando la historia no se guarda en vitrinas, sino que sigue dando de comer.

Llegamos finalmente al Patio del Descabalgamiento. El nombre, tan peculiar, tenía su razón. Allí, en ese espacio abierto, era donde los visitantes a caballo eran recibidos antes de ingresar a los recintos más privados del Generalife. El guía nos hizo cerrar los ojos un momento, para imaginar la escena: un mensajero importante, quizás un embajador, bajando con cuidado de su corcel; el sonido de los cascos resonando sobre la piedra húmeda; los guardias observando desde las sombras. Antes de ser recibidos, debían esperar allí. Descabalar, respirar, calmarse. Como un buen svata antes de entrar al corazón del palacio.

—Los anfitriones los hacían esperar —nos explicó— no por desconfianza, sino por protocolo espiritual. Venir desde lejos no da derecho a entrar con el polvo del camino aún en los hombros. Había que llegar limpio. Con cuerpo y mente en armonía. Recién entonces, se abría la puerta.

Después, nos condujo hacia una zona menos conocida: el área arqueológica conocida como la Casa de los Amigos. Apenas quedan ruinas visibles, pero los estudios indican que aquí vivían sirvientes, trabajadores y quizá también

poetas o músicos que acompañaban la vida íntima del Generalife. El guía hablaba de ello con respeto.

—Los amigos eran más que empleados. Eran guardianes del espíritu del lugar. Había confianza, afecto, silencio compartido.

Desde allí, seguimos hasta el famoso Patio de la Acequia. Nada nos preparaba para la armonía de ese sitio. El largo canal de agua que lo cruza está flanqueado por fuentes pequeñas, flores, cipreses que parecen custodios verticales. El sonido del agua nos envolvía. Sus chorros no son ornamentales: están pensados como música líquida. Todo en proporción. Todo en simetría.

—Hay un detalle curioso —nos dijo el guía—. Los surtidores están colocados con tal precisión que, cuando el agua corre con la presión adecuada, produce una melodía leve.

A mí me resultó como un nada, ese sonido sutil que se escucha en estados de meditación profunda. No era solo agua. Era vibración.

Luego cruzamos hacia el Paño de la Sultana. Allí, entre sombra y agua, crece un mito. Dicen que ese espacio fue el refugio secreto de una sultana enamorada de un caballero cristiano. Según la leyenda, aquí se encontraban en la noche, entre reflejos de luna y perfumes de arrayán. El amor fue descubierto, y la tragedia no se hizo esperar. El patio guarda ese aire

melancólico, como si aún resonara la dulzura clandestina de aquel amor imposible.

Jorge, que siempre encuentra la forma de aterrizar las leyendas, dijo bajito:

—El amor también es un jardín. Si no se cultiva con cuidado, se vuelve ruina.

Seguimos luego hacia los jardines altos, una serie de terrazas y miradores que conectan con las partes superiores del Generalife. Desde allí, la vista sobre la Alhambra y el valle del Darro es simplemente conmovedora. Nos detuvimos un largo rato. El sol proyectaba sombras diagonales sobre los caminos. Las flores —claveles, pensamientos, lirios— parecían tocar el aire. No era solo paisaje. Era arquitectura del alma.

Las construcciones allí arriba eran más simples, pero sólidas. Blancas, sobrias. Los arcos servían tanto para la sombra como para enmarcar el horizonte.

El recorrido terminó en la escalera del agua. La bajamos con lentitud, sin hablar. Agua fluía por los pasamanos laterales, como si nos acompañara. Cada peldaño tenía eco propio, y el sonido del agua, al correr a nuestro lado, parecía invitar a una introspección aún más profunda.

—Esta escalera no es para correr —nos dijo el guía—. Es para purificar los pies del caminante.

Jorge, con una sonrisa leve, agregó:

—Es como una kriya: limpia sin esfuerzo, solo con la presencia del elemento.

Yo asentí. Sentía que cada gota era una bendición, cada paso una plegaria.

Al llegar al final, nos detuvimos. En Ayur Yoga Vital, cuando algo nos conmueve profundamente, no corremos a contarlo. Lo percibimos. Lo dejamos decantar.

Y así nos quedamos. Dos viajeros en silencio, bajo el canto del agua que, sin cesar, continuaba su viaje hacia lo simple.

El mirador del suspiro antiguo

Salimos de la Escalera del Agua como quien emerge de una meditación. No hacía falta hablar. Caminábamos despacio, cada paso cargado de silencio y escucha. El guía, que parecía saber leer la energía del grupo, no apuraba nada. Al contrario, dejaba que el recorrido respirara con su propio ritmo.

El sendero nos condujo hacia el Mirador Romántico. El nombre ya de por sí evocaba un sentimiento suspendido o una nostalgia suave. Pero antes de llegar, nos fue señalando algunos puntos claves que marcaban la colina con huellas invisibles.

Primero, nos hizo mirar hacia lo alto, hacia una ruina solitaria que recortaba el cielo: la Silla del Moro.

—Ahí —dijo—, dicen que se sentaba un rey derrotado a mirar su ciudad perdida. Según la leyenda, fue el propio Boabdil quien, tras rendir la Alhambra, subió hasta esa peña para contemplarla una última vez. Algunos afirman que lloró. Otros que meditó. Yo creo que hizo ambas cosas.

La estructura, aunque semiderruida, tenía una fuerza silenciosa. Era pequeña, casi austera. Un antiguo puesto de vigilancia que, con el tiempo, se volvió símbolo de renuncia y contemplación. Jorge comentó:

—Es una especie de asana histórica... un punto donde sentarse a observar lo que fue y dejarlo ir.

Continuamos por un sendero sombreado hasta encontrar los albercones, grandes estanques rectangulares que alguna vez sirvieron para recoger el agua que alimentaba las acequias del Generalife.

—No solo servían para el riego —explicó el guía—. Eran también espejos. Los sultanes venían a ver su reflejo y

meditar. Aquí, el agua no es solo recurso. Es símbolo.

Me detuve un instante. Vi mi rostro en el estanque. Un poco más cansada, más luminosa. Los viajes hacen eso: limpian y desgastan al mismo tiempo.

Luego pasamos junto a una estructura que llamó la atención de todos: la llamada Fuente Peña. De ella brotaba un hilo constante de agua fresca. Según nos contó el guía, se la conocía así por estar incrustada en una roca natural, de donde emana el manantial. Y aunque su función fue puramente hidráulica, los granadinos le atribuían propiedades casi místicas.

—Dicen que quien bebe de esta fuente y permanece en silencio, sueña con el pasado. Y a veces, con el futuro.

Jorge se inclinó, tomó un poco del agua y como buen yogui pasó el agua por su cabeza, desde el *ajila* hacia el *sahasana* y luego me ofreció agua en la palma de su mano. Realicé el mismo rito yóguico, se percibió una claridad inesperada. Como cuando después de una práctica del Ayur Yoga Vital, la mente se aquieta.

El guía nos habló también del camino medieval de acceso al Generalife, un sendero empedrado que serpentea entre árboles centenarios. Aún conserva parte de su trazado original, y por él llegaban los visitantes ilustres, embajadores y emisarios. Era un recorrido lento, ascendente, que permitía al cuerpo entrar en otro ritmo, y a la mente dejar

atrás el bullicio del mundo.

—Los antiguos sabían que, para llegar a un lugar sagrado, no se puede venir corriendo —dijo el guía—. Hay que afinarse en el camino que va preparando al visitante.

Y entonces, llegamos. El Mirador Romántico se abrió como un umbral. Desde allí, la vista era casi imposible de abarcar: la Alhambra al frente, los cipreses bordeando el horizonte, el Darro serpenteando como un hilo de plata y, al fondo, las cumbres de Sierra Nevada aún tocadas de nieve.

—Este mirador no es de la época nazarí —aclaró—. Se construyó en el siglo XIX, cuando los viajeros románticos venían buscando lo exótico y lo perdido. Pero no por eso es menos poderoso. Aquí se han escrito poemas, pintado lienzos, y llorado despedidas. Nos apoyamos sobre un muro. El viento nos tocaba el rostro con dedos suaves. Había algo en esa altura que te quitaba las palabras y te llenaba de presencias. Como si todo el camino recorrido desembocara en ese instante de quietud.

—No hay mirador sin entrega —murmuré.

Jorge me miró, y sonrió con la simpleza de quien no necesita añadir nada.

En Ayur Yoga Vital se nos enseña que cada altura debe ser merecida, que los puntos elevados del alma o del cuerpo no se alcanzan por acumulación, sino

por renuncia. Este mirador, con su nombre casi ingenuo, tenía esa lección grabada en sus piedras: no se trataba de mirar desde arriba, sino de ver desde el corazón.

Y así nos quedamos. Paola y Jorge, Ekara y Ganesha. Dos caminantes inspirando el paisaje, siendo inspirados por él.

Donde el agua canta secretos

Salimos del Generalife como se sale de un templo: con pasos suaves, aún impregnados por lo sagrado. Una cortina de árboles nos envolvía, altos pinos que filtraban la luz con solemnidad. Caminábamos en sombra verde, y el guía, como si también se hubiese afinado con el entorno, retomó su relato con un tono casi íntimo.

—La historia de los sultanes nazaries —empezó— no fue solo palacios y jardines. También fue intriga, traición, pactos secretos y rupturas familiares. Muchos piensan que los cristianos vencieron desde fuera. Pero los

sultanes... se vencieron entre ellos desde dentro.

Nos habló de Muhammad IX, que conspiró contra su primo, de Yusuf III, que fue más poeta que rey, y de Boabdil, "el Chico", último de la dinastía, atrapado entre deberes y corazones rotos. Me sorprendió cuán parecido era todo eso al funcionamiento de una mente desordenada: lucha interna, celos, deseos y renunciaciones. Como enseñamos en Ayur Yoga Vital, cuando no se ordena el fuego interior, se termina incendiando todo alrededor.

Llegamos a la Torre del Agua, sóbida y silenciosa como una vértebra de piedra. Era la clave del sistema hidráulico de la Alhambra, una proeza de ingeniería medieval. Allí comenzaba la Acequia Real, una arteria de agua que serpenteaba desde el río Darro hasta alimentar jardines, fuentes, patios y huertas. El guía hablaba como si esa acequia fuera un nadhi, un canal sutil, vital, un ida o pingala que mantenía vivo todo el organismo palaciego.

—La acequia sigue en funcionamiento desde hace siglos —nos dijo—. Y se limpia solo con agua, gravedad y paciencia. Como muchas cosas en la vida.

Seguimos caminando hasta la medina de la Alhambra, esa ciudadela interior donde vivían artesanos, comerciantes, servidores y familias enteras. Hoy quedan ruinas, pero el alma del lugar se percibe. A diferencia del esplendor de los palacios, aquí había vida sencilla.

Cocinas, talleres, patios con gallinas.

—Esto también era Alhambra —dijo el guía—. No solo los arcos tallados en yeso. También el olor a pan recién hecho y el ruido de niños corriendo tras gatos.

Pasamos luego por la imponente Puerta de los Siete Suelos, una de las entradas principales de la fortaleza. Su nombre viene de las siete estancias subterráneas que, según la leyenda, albergaban espíritus, tesoros escondidos y hasta un pasaje secreto que conectaba con el Albaicín. La puerta fue tapiada tras la conquista cristiana, como si quisieran sellar no solo una entrada física, sino también un mundo.

Jorge, al verla, murmuró:

—Es como cerrar el *muladhara*. El miedo que bloquea el acceso a las profundidades.

Yo asentí. El símbolo era claro. Tapar la raíz, perder la conexión con la tierra.

Llegamos al Convento de San Francisco, un edificio sobrio que fue primero palacio islámico, luego convento cristiano y hoy parte de un parador. La transformación era palpable: patios con columnas góticas y jardines aún impregnados del espíritu andalusí. Allí, en una pequeña cripta, descansan los restos de los Reyes Católicos.

—Curioso —dijo el guía—. Isabel y Fernando quisieron ser enterrados aquí, en el corazón del reino que

conquistaron. Como si necesitaran, aun después de muertos, afirmarse en este suelo.

Más adelante, en la zona arqueológica del Palacio de los Abencerrajes, el guía nos narró la famosa tragedia: un clan noble, acusado de conspiración, fue convocado a un banquete y luego degollado en la Sala de los Abencerrajes. Dicen que la fuente aún guarda el rastro de la sangre.

—Es leyenda, claro —dijo—. Pero el lugar guarda un silencio espeso. Algo quedó.

Seguimos hacia los restos del Palacio de Yusuf III. Poca gente llega hasta aquí, y sin embargo fue una joya. Yusuf III, hermano de Muhammad VII, fue un poeta y arquitecto además de sultán. Su palacio tenía vistas al Albaicín, jardines íntimos y una gran alberca central. Se decía que desde allí se podían escuchar los cantos del amanecer resonando entre las cúpulas.

—Su construcción dialogaba con el sol —nos explicó el guía—. Como en la India, donde los templos se alinean con la luz del alba, aquí también cada patio respondía a un ritmo celeste.

En Ayur Yoga Vital existen muchas prácticas que trabajan precisamente esa alineación con los ciclos solares, con los ritmos ocultos de la naturaleza. A veces se encuentra esa sabiduría en las prácticas, otras, en las piedras.

Visitamos luego el Baño de la

Mezquita, un hamman que aún conserva su estructura básica. Pequeño, recogido. El guía nos habló de los rituales de purificación previos a la oración, del valor del vapor, del silencio, de la desnudez simbólica.

—Cada baño era una reconfiguración del alma —dijo—. Un regreso a la fuente.

Pasamos frente a la Iglesia de Santa María de la Alhambra, construida sobre los restos de la mezquita mayor. Su fachada sobria contrastaba con el recuerdo que el guía nos dibujó del antiguo mihrab, orientado hacia la Meca, y los rezos que resonaban cinco veces al día como campanas del cuerpo recordando su centro.

Y entonces, casi al final del recorrido, bajamos la vista. Allí, entre los suelos gastados por siglos de pasos, brillaban discretamente los azulejos nazaríes. Mosaicos minúsculos, perfectamente ensamblados. Geometría sagrada. Tesselaciones infinitas.

—No verán animales aquí —nos dijo el guía—. Pero sí encontrarán "la pajarita", "el hueso", "el pez volador". Formas que evocan, sin representar. Como los sueños.

Le contamos que en India, muchos templos evitan también la representación directa. Lo abstracto permite al alma moverse con mayor libertad. Es como meditar en una figura sin rostro: uno se encuentra a sí mismo.

Y así, entre líneas, ángulos y hexágonos, entendimos que este lugar no era solo memoria: era un mandala en piedra. Un *yantra* extendido sobre la tierra. Una Alhambra que respiraba como respiran los cuerpos cuando están presentes.

Geometrías del poder y del arte

Desde la zona de los Abencerrajes, bajamos el ritmo. No era cansancio físico, era como si algo dentro pidiera digestión. En Ayur Yoga Vital aprendimos que, luego de absorber una vivencia profunda, hay que dejar que repose en los tejidos sutiles. Así avanzábamos: en escucha.

Entramos entonces en el imponente Palacio de Carlos V, ese círculo perfecto incrustado en la geometría palaciega de la Alhambra. Su exterior es de un severo estilo renacentista, con columnas dóricas en la planta baja y jónicas en la superior. La piedra, color miel envejecida, tenía una fuerza sobria, casi orgullosa.

—Este edificio —dijo el guía— fue mandado a construir por el emperador

Carlos V en el siglo XVI, justo tras la conquista. No era solo un palacio. Era una declaración.

Nos detuvimos frente a la entrada. La fachada estaba cargada de escudos, relieves y símbolos del poder imperial. Nos contó que Carlos V, nieto de los Reyes Católicos, no solo quería marcar su dominio político, sino también estético. Traer a la Alhambra el lenguaje de Roma. Transformar lo morisco en renacentista.

—Pero nunca llegó a habitarlo —agregó el guía—. El palacio quedó inconcluso por siglos. Como si el alma del lugar no hubiese permitido del todo su ocupación.

Adentro, el gran patio circular nos dejó sin palabras. Era como entrar en un ombligo de piedra. Las columnas formaban un anillo perfecto, abiertas al cielo. Jorge, mirando hacia arriba, comentó:

—Me recuerda al *yantra* de *Sarja*. Un centro vacío que irradia. Un lugar para inhalar claridad.

La acústica era curiosa. Cada palabra, incluso la más suave, rebotaba con eco. Como si el lugar quisiera recordarte que lo dicho, permanece.

Luego subimos hacia el Museo de Bellas Artes, ubicado en la planta alta del palacio. Entrar allí fue como cambiar de respiración. Las salas estaban iluminadas con una luz tenue, y las obras —principalmente de época

cristiana y barroca— hablaban otro idioma, más dramático, más devocional.

Había retablos, esculturas de santos, vírgenes con lágrimas de cristal, mártires con ojos que parecían vivos. Jorge, que rara vez se impresiona con lo sacro institucional, se quedó quieto frente a algunas obras.

Continuamos luego hacia la sala de exposiciones temporales, donde la estética se volvió más abstracta. Obras contemporáneas inspiradas en la geometría nazarí, instalaciones que dialogaban con el vacío. Algunas piezas incluso evocaban mudras, o diagramas que recordaban mandalas fractales.

—La belleza cambia de forma, pero no de intención —le dije a Jorge en voz baja.

—Como la *shakti* —respondió él—. A veces se mueve como aire, otras como fuego, otras como un pensamiento.

Salimos del museo en silencio. Cruzamos por la llamada Puerta de los Carros, una de las antiguas puertas de acceso a la zona palaciega, donde antiguamente ingresaban los carruajes y provisiones para la corte. Su forma era más funcional que ornamental, pero tenía una nobleza discreta. El umbral estaba algo desgastado por siglos de tránsito. El guía se agachó a mostrarnos algo.

—Aquí —dijo— se encontró una antigua herradura clavada en el suelo. La leyenda dice que si la tocas y pides partir

con un corazón liviano, el viaje será próspero.

Jorge lo miró con picardía, se agachó y apoyó la palma sobre el umbral.

—Uno nunca sabe de qué están hechas las bendiciones.

Seguimos el recorrido en la majestuosa Puerta de la Justicia, uno de los accesos más simbólicos de la Alhambra. Su arco de herradura gigantesco, flanqueado por la mano esculpida en la dovela superior y la llave grabada en la inferior, nos detuvo por completo.

—Esta puerta tiene secretos —nos dijo el guía con una sonrisa—. Se dice que cuando la llave encaje con la mano, el fin del mundo comenzará. Pero mientras eso no pase... la Alhambra permanece.

La mano representa la fuerza de la fe, y la llave, la sabiduría del conocimiento. Un equilibrio entre lo visible y lo invisible. El símbolo perfecto de la integración.

—Es como en el cuerpo sutil —dije—. Cuando el *prana* y el *apana* se encuentran en equilibrio, se abre la puerta del corazón.

Jorge asintió. Nos quedamos allí un rato más, bajo ese arco silencioso, dejando que la piedra nos hablara. La Alhambra, como el cuerpo humano, guarda muchos portales. Solo hay que saber leerlos con el corazón abierto y la mente en silencio.

Fortaleza interior

El guía nos pidió unos minutos para ir al baño, y Jorge, que ya se había adelantado con una sonrisa cómplice, me dijo:

—Vamos a mirar esa tiendita de recuerdos. Está justo al lado.

Asentí. Ya habíamos aprendido que en estos viajes, los desvíos también tienen su sabiduría. La tienda era pequeña, con paredes tapizadas de imanes, abanicos, miniaturas de la Alhambra y amuletos. Tomé entre los dedos un nazar en forma de ojo, de esos que dicen que protegen del mal de ojo. Me hizo pensar en los *drishti* que usamos en Ayur Yoga Vital para mantener la atención focalizada.

—A veces —dije mirando el amuleto— lo que nos protege no es el símbolo, sino la intención con la que lo cargamos.

—O el estado en que lo miramos —completó Jorge, mientras tocaba una daga decorativa que colgaba junto a un cartel que decía: "Réplicas de armas nazaríes".

Poco después, nos reunimos nuevamente con el guía y retomamos el

recorrido, bajando hacia la Puerta del Vino, una estructura sencilla pero cargada de historia. Su arco de herradura perfecto y la inscripción cúfica que aún se adivina sobre la piedra nos hicieron detenernos.

—El nombre de esta puerta no tiene que ver con el vino como bebida —explicó el guía—, sino con un posible error de traducción de la palabra árabe "Bib al-jamra", que podría haber significado "puerta roja" por el color de su ladrillo.

Pero como en tantos otros casos, el nombre permaneció más por el eco del rumor que por la precisión del idioma. A veces las palabras, como los pensamientos, mutan y se vuelven leyenda.

Desde allí accedimos a la Plaza de los Aljibes, una gran explanada situada entre la Alcazaba y los Palacios Nazaríes. Su nombre proviene de los grandes depósitos de agua (aljibes) que hay bajo tierra, construidos por los cristianos tras la conquista. El lugar tiene una presencia potente. Abierta al cielo, custodiada por torres, con vistas al Albaicín, parece un punto de encuentro entre la vigilancia y la contemplación.

—Aquí se hacían ejercicios militares, desfiles y a veces reuniones importantes —nos contó el guía—. Era un espacio donde la fuerza y la estrategia se encontraban.

Mirando hacia la Alcazaba, nos dirigimos hacia la Torre del Homenaje,

la más alta y simbólica de la fortaleza. Desde su cima, se dominaba toda Granada. Allí ondeaba la bandera del reino, y también desde allí partían las órdenes del sultán. La torre era cuadrada, imponente, construida con sillares de piedra caliza y ladrillo.

—Los soldados que vivían aquí —continuó el guía— entrenaban diariamente. El combate cuerpo a cuerpo era con espadas curvas y escudos ligeros. Los lanceros eran ágiles, y los arqueros, certeros. Practicaban en las terrazas con blancos móviles, perfeccionando el disparo a través de troneras.

—Es como una *sabham* guerrera —comentó Jorge—. Entrenar hasta perfeccionarlo.

En Ayur Yoga Vital se entrena el cuerpo como templo y también como escudo. El fuego que transforma debe estar alineado con la claridad que lo guía.

Más abajo, accedimos a la Torre del Cubo, redonda y robusta, construida en la época cristiana para adaptar la fortaleza a las nuevas formas de guerra con artillería. Su diseño curvo no era caprichoso: servía para resistir los impactos de los cañones y proyectar mejor los disparos desde dentro.

—Aquí se ubicaban los lanceros de guardia —explicó el guía—, protegidos tras las almenas, y también los arqueros, que disparaban desde los vanos hacia cualquier amenaza que viniera del

Darro.

Nos mostró una trampilla disimulada en el suelo de piedra.

—Este pozo servía como prisión —dijo—. Fría, húmeda, oscura. Aquí encerraban a desertores, traidores o incluso prisioneros enemigos.

Me asomé apenas. La oscuridad parecía absorber la luz. Un silencio espeso subía desde abajo. Era el opuesto exacto del mirador romántico. Aquí no había contemplación, sino eco de lamentos.

—También en nosotros hay pozos así —murmuré—. Rincones donde encarcelamos emociones que no sabemos gestionar.

—Y que siguen allí —respondió Jorge—. Esperando ser liberadas con compasión y presencia.

Nos acercamos luego a la Plaza de Armas, el corazón militar de la Alhambra en tiempos nazaríes. Era el lugar donde vivían los soldados con sus familias. Hoy quedan solo los cimientos, pero el guía nos ayudó a imaginar:

—Casas humildes, patios comunes, cocinas humeantes. Aquí nacían niños, se contaban cuentos, se curaban heridas. Era una ciudad dentro de la ciudad.

Los materiales eran simples: ladrillo, yeso, teja árabe. Pero el alma del lugar era cálida. Nos hizo pensar en los *ashrams* que hemos visitado, donde lo

esencial se vive sin ornamento.

Jorge cerró los ojos y murmuró:

—Incluso en una fortaleza, hay ternura. Incluso entre espadas, hay silencio.

Y era cierto. El equilibrio no está en eliminar la fuerza, sino en saber cómo se aplica. Así, Ayur Yoga Vital nos enseña a unir el fuego de la disciplina con la suavidad de la escucha.

Nos quedamos un largo rato en la Plaza de Armas, como si algo en nosotros necesitara asentarse en ese suelo que alguna vez fue hogar. Aquel día, entre torres y ruinas, entendimos que incluso los espacios de defensa pueden ser también lugares de amor.

—

Visión desde
lo alto,
silencio desde
dentro

—

Desde una de las murallas de la Alcazaba, nos detuvimos a mirar el mundo que se abría bajo nuestros pies. La Alhambra quedaba a nuestra espalda, como un corazón que late sin mostrarse. Pero lo que teníamos al frente era una visión casi sagrada: la ciudad de Granada desplegada como un *mandala* vivo, surcada por historias, agua y tejados.

El guía, que también parecía respirar más lento allí arriba, nos señaló con la mano abierta algunos puntos clave. Su dedo dibujaba trayectorias como quien marca tam sobre un cuerpo sutil.

—Allí abajo —dijo— ven la Puerta de Cadi. Pocos la notan, pero fue una de las entradas menores de la ciudad nazarí, orientada hacia la antigua medina. Su nombre viene de qadi, juez en árabe. Cuentan que por allí pasaban los que buscaban justicia o querían evitarla.

Era una puerta modesta, de ladrillo y piedra, casi escondida entre las casas. Pensé que también en nosotros hay entradas así, invisibles para el mundo, pero por donde a veces entran las transformaciones más profundas.

Más hacia la izquierda se veía la Puerta de las Granadas, ya fuera del recinto amurallado, en la zona del bosque que asciende hacia la Alhambra. Construida en el siglo XVI, su estilo es claramente renacentista, coronada con tres granadas en piedra, símbolo de la ciudad. Fue uno de los accesos cristianos principales tras la toma, y aún hoy conserva algo de solemnidad marcial.

—Esa puerta —nos contó el guía— marca el tránsito entre lo urbano y lo sagrado. Quien la cruza sube, y quien sube cambia de ritmo.

Como en muchas prácticas del Ayur Yoga Vital, donde el paso del estado ordinario a uno más sutil se da al atravesar un umbral interno. A veces, basta un gesto, una inhalación profunda.

Más adelante, se recortaba nitida la imponente Puerta de la Justicia, por donde habíamos pasado poco antes. Desde arriba se veía su arco perfectamente tallado, y las dos inscripciones: la mano y la llave, que ya sabíamos representaban el equilibrio entre fuerza y sabiduría. Pero viéndola desde esa altura, comprendimos algo más: esa puerta no era solo un acceso físico, sino un punto de anclaje simbólico. Como el *ajna chakra*, centro de visión clara, no se ve desde cerca, pero rige todo el mapa.

A pocos metros, casi abrazada por la vegetación, brillaba con su piedra clara el Pilar de Carlos V, una fuente monumental del siglo XVI, diseñada por Pedro Machuca. Aunque simple en su función, su decoración con escudos y mascarones la volvía casi una declaración política: el agua —que antes fluía para jardines y abluciones— ahora se encauzaba como símbolo imperial. En la India también vimos cómo los mogoles reutilizaban fuentes islámicas para inscribir en ellas sus propios signos. El agua, aunque la misma, era narrada distinto según quien gobernaba.

Detrás de todo eso, como un telón multicolor, se extendía el Barrio de San Pedro, uno de los más antiguos de Granada, al pie de la colina de la Alhambra, siguiendo el curso del río Darro. Sus casas blancas, con tejados rojizos, formaban un enjambre apretado, atravesado por callejuelas que serpenteaban hacia la historia.

—Miren bien —nos dijo el guía—. Desde aquí se ve cómo se abrazan los dos mundos: la Granada andalusí y la cristiana. No se destruyen del todo. Se mezclan. Como capas de un mismo cuerpo.

Más allá, nos señaló el punto exacto donde, la tarde anterior, nosotros mismos habíamos estado: el mirador de San Nicolás, en el Albaicín. Recordamos la multitud que se reunía allí al caer el sol. Turistas, músicos, vecinos con sus hijos y algún perro vagabundo. Todos esperando esa imagen de postal: la Alhambra dorada por el atardecer, con Sierra Nevada de fondo.

—Allí arriba —recordó Jorge— sentí lo mismo que ahora: que uno no está solo viendo un paisaje, sino siendo mirado por él.

Y era verdad. Desde esa perspectiva, incluso las casas más humildes se volvían poesía. Los tejados, tan irregulares y únicos, parecían tocarse unos a otros, como notas en una escala musical.

El guía señaló una curva del río Darro.

—Ese camino que ven allí, angosto y melancólico, es el Carril del Darro, también conocido como el Paseo de los Tristes. Se llama así porque, antiguamente, era por donde pasaban los cortejos fúnebres camino al cementerio. Pero ahora es un lugar de vida: cafés, puentes, risas que resuenan en las piedras.

—También los caminos tristes tienen belleza —dijo casi para mí—. A veces es allí donde más aprendemos.

—Como los nadis obstruidos —respondió Jorge—. Son los que más *prana* pueden liberar, si los escuchamos. Desde esa altura, el mapa de Granada se volvía casi un cuerpo sutil. La Alhambra era su corazón; el Darro, su columna de energía; las puertas, sus marmas de tránsito; y los barrios, chakras, órganos que respiran historia.

Granada no es una ciudad que se recorra con los pies, sino con la conciencia, pensé. Como sucede en ciertas ciudades sagradas de la India —Varanasi, Pushkar, Tiruvannamalai—, hay lugares que no se pueden simplemente visitar. Se los debe vivir desde adentro, con la humildad de quien se deja transformar.

Permanecimos allí un rato más, en silencio, mirando como se miran las cosas que laten. El sol seguía en lo alto. El viento, suave, traía aromas de ciprés, de pan tostado, de recuerdos sin dueño.

La Alhambra seguía detrás nuestro. Granada se abría al frente. Y entre

ambas, nosotros: Paola y Jorge. *Ekani y Ganesha*. Testigos de la historia, caminantes de lo eterno.

La cima y la promesa

Nos animamos a seguir. El guía nos dejó elegir: subir a la Torre de la Vela, o quedarnos abajo contemplando desde la sombra. Jorge no dudó. Yo lo miré con cierta resignación divertida, porque ya desde lejos se intuía la escalera empinada y estrecha.

—Es como subir al *sahasana* —dijo él, sonriendo—, pero en versión granadina.

Y allá fuimos, peldaño tras peldaño, como en una *sadhana* lenta. No había apuro. Ni siquiera el cansancio importaba. A medida que subíamos, la Alhambra se iba desplegando a nuestros pies como un mandala en expansión, y Granada, como una flor abierta al cielo.

La Torre de la Vela, imponente, cuadrada, con sus campanas coronando la estructura, fue históricamente una de las torres de vigilancia más importantes de la Alcazaba. Desde allí se controlaban los movimientos del valle, del Darro y del Genil, y hasta se comunicaban señales con otras fortalezas de la región. Era un punto estratégico... y simbólico.

El guía, que había subido sin que lo notáramos, nos contó una leyenda curiosa:

—El 2 de enero, Día de la Toma, cada año cientos de mujeres vienen hasta aquí a tocar la campana. Según la tradición, si lo hacen, se casarán antes de que termine el año.

—Sería buena esta idea para algunas discípulas que conozco —dijo Jorge con picardía.

Desde allí la vista era indescriptible. No solo se veía toda Granada, con sus barrios antiguos, iglesias y cúpulas, sino también la Sierra Nevada al fondo, todavía con algo de nieve sobre sus cumbres. Era como mirar el presente, el pasado y lo eterno, todo al mismo tiempo.

Desde esa altura distinguimos claramente la Torre de la Pólvora, más baja y ancha, que antiguamente resguardaba precisamente los depósitos de explosivos. Su forma redondeada le daba más resistencia ante los ataques, y servía también de protección para el extremo occidental de la Alcazaba. Era el equivalente, pensé, al *muladhara* de una estructura militar: el lugar donde se guardaba la energía más densa pero vital.

Abajo, entre los muros, se asomaba el Jardín de los Adarves, un lugar inesperadamente silencioso. Caminos de tierra, bancos sencillos, miradores escondidos. En tiempos antiguos, los soldados de guardia descansaban allí.

Me recordó a los pequeños retiros que tomamos durante una práctica intensa: un espacio de pausa en medio de la atención.

Más allá se veía la Puerta de Bib-rambla, o más bien, el lugar donde se encontraba originalmente, ya que la puerta como tal fue desmontada y trasladada. En tiempos musulmanes era la entrada principal a la medina desde el oeste. Su nombre significa "Puerta del Arenal", y marcaba el inicio de la vida pública, el bullicio del zoco, el cruce de culturas. Como el anahata: el punto donde el adentro y el afuera empiezan a dialogar.

A lo lejos, rodeado de un aura casi poética, divisamos el Monumento a Ángel Ganivet, ese pensador y escritor granadino que amó profundamente su ciudad. Su figura de bronce, sentada en lo alto de un peñasco, parece contemplar sin nostalgia, como si le bastara estar ahí, testigo callado del devenir.

—Es como un *anahata* —dijo Jorge—, un sabio sin linaje que observa el flujo del karma desde el borde.

Casi ocultas entre la arboleda, se adivinaban las Torres Bermejas, unas antiguas torres defensivas que, aunque hoy no forman parte directa de la Alhambra, fueron su predecesora. De hecho, se cree que allí pudo haber existido una fortificación visigoda antes de la llegada islámica. Su nombre viene del tono rojizo de sus muros, y su solidez habla de una Granada anterior a

la Granada que vemos.

Cerrando el círculo, entre jardines privados y fragancias secretas, se encontraba el Carmen de Peñapartida, una de esas casas granadinas con huerto, jardín y mirador. Lugar de tertulias, inspiración de artistas. Hoy es museo y espacio cultural. Desde la torre podíamos ver apenas su perfil, pero sabíamos que allí florece otro tipo de Alhambra: la del arte contemporáneo, de las palabras, del presente que también se vuelve raíz.

Granada, desde la Torre de la Vela, era como un cuerpo luminoso: con sus arterias, sus ojos abiertos, sus pulmones verdes y su alma dispersa en las cúpulas.

Pensé en las ciudades sagradas de la India, como Madurai o Kanchipuram, donde cada templo tiene su gopuram como faro. Esta torre, sin ser templo, tenía su propia energía axial. Era un lugar de visión, sí, pero también de promesa. De ahí su leyenda matrimonial, quizás. Desde lo alto, uno ve lo que está por venir.

Nos quedamos un rato más. El viento era fuerte, pero no frío. Como un *neepu* antiguo que todavía circulaba entre los ladrillos. Jorge cerró los ojos. Yo también.

En Ayur Yoga Vital, aprendemos que las alturas no son para el ego, sino para el alma. Y esta cima, esta torre, era eso: un espacio para escuchar desde arriba, sin perder la humildad de quien sigue caminando.

Por las sendas del agua y del alma

Bajamos de la Torre de la Vela con una sensación que no sabíamos bien si era cansancio o ligereza. A veces, después de una vivencia intensa, el cuerpo y el alma quedan flotando en una suspensión extraña. Así íbamos, caminando hacia los Palacios Nazaríes, cruzando umbrales invisibles entre la piedra, la luz y la historia.

Dejamos atrás la Torre de la Sultana, también conocida como la Torre de las Infantas. Su nombre despertaba ecos de cuentos, y no era casual. Según la leyenda recogida por Washington Irving, allí estuvieron encerradas tres princesas moriscas que, atrapadas entre el deber y el deseo, acabaron amando a hombres cristianos, traicionando su linaje y perdiéndolo todo. La torre, alta y elegante, parecía guardar aún el suspiro de esas voces.

—Es una historia de *karma* atrapado —murmuró Jorge—. Como cuando el deseo se confunde con libertad, y ambas se apagan.

Avanzamos hacia el Palacio de

Machuca, de líneas más sobrias, pero importante en su simbolismo: fue la residencia del arquitecto Pedro Machuca, autor del Palacio de Carlos V. Una presencia cristiana entre tanta geometría andalusí. En su patio, sin embargo, la armonía del agua y las proporciones siguen el mismo lenguaje ancestral. A veces, los lenguajes se entretejen incluso cuando creen oponerse.

Luego atravesamos el Patio de la Madraza de los Príncipes, un espacio que respiraba estudio y contemplación. Allí se formaban los jóvenes de la corte: no sólo en estrategia y política, sino en poesía, astrología, caligrafía, medicina. Era como un *ashram* secular, donde el conocimiento era sagrado. Me recordó las *gurukulas* de la India antigua, donde los príncipes aprendían tanto el arco como los *mantras*.

La siguiente torre nos sorprendió por su nombre: la Torre de Muhammad, o de las Gallinas. El guía nos explicó que, aunque el nombre suena doméstico, en realidad tiene raíces en una deformación del árabe. Aun así, la leyenda que la envuelve es encantadora: en sus tiempos, allí se mantenían aves para los jardines reales, y se decía que su canto marcaba los momentos propicios para el descanso del sultán. Era, en cierta forma, un reloj natural.

El Patio de Machuca era pequeño pero perfecto. En él, el equilibrio entre espacio y silencio era casi palpable. Las columnas, sencillas, parecían sostener no sólo el techo, sino una idea más grande:

la de que la belleza verdadera no necesita adornos. Como en ciertas prácticas de Ayur Yoga Vital, donde el asana más simple es también el más profundo, si se habita con presencia.

Nos detuvimos un momento frente a la Fachada de Comares, majestuosa, como un umbral de luz tallada en piedra. Allí empieza el corazón espiritual de los Palacios Nazaríes. La delicadeza de su trabajo en yeso y madera no tenía comparación. Era como si el alma de un calígrafo hubiera escrito sobre piedra. Justo detrás, la Torre de Comares, la más alta de toda la Alhambra, albergaba la Sala del Trono, donde el sultán recibía embajadas. Desde allí se gobernaba, pero también se contemplaba. Su altura no era sólo una ventaja militar: era también una forma de mirar el mundo desde lo alto, con desapego, como en un estado de dhyana.

Entramos luego a los Baños de Comares, una joya del hammam nazarí. Sus salas —fría, templada, caliente— seguían un recorrido ritual que se parecía mucho al proceso de purificación interior. Las estrellas talladas en el techo dejaban pasar haces de luz como si fuesen mensajes celestes. El guía comentó:

—Aquí, el cuerpo se limpiaba y el alma se aquietaba. No era solo higiene. Era renacimiento.

Finalmente, llegamos al Patio de los Arrayanes. Y allí... allí todo se detuvo. El agua del estanque central reflejaba la Torre de Comares como si fuese un

espejismo. Los arrayanes, perfectamente podados, enmarcaban el rectángulo con precisión silenciosa. Y el sonido del agua, leve, apenas murmurante, parecía un mantra. Jorge cerró los ojos. Yo también.

—Este lugar es un yantra vivo —susurré—. No hay un exceso, no hay una falta. Todo está exactamente donde debe estar.

El guía, que parecía entender más de lo que decía, nos habló de dos figuras claves para comprender este palacio: Yusuf I (1333–1354) y su hijo Muhammad V (1362–1391). El primero, poeta, jurista y estratega, fue quien mandó a construir gran parte de lo que hoy vemos. Su sensibilidad estética rivalizaba con su agudeza política. Fundó madrazas, potenció las ciencias, y embelleció la Alhambra como reflejo de un ideal espiritual.

Su hijo, Muhammad V, completó la obra y la llevó a su esplendor máximo. Durante su reinado se construyó el Palacio de los Leones, se ampliaron los jardines, se establecieron nuevas rutas diplomáticas. Fue derrocado, exiliado y luego restaurado. Y en esa segunda etapa, su visión fue aún más refinada. Como si el exilio hubiera pulido su mirada.

—En cierto modo —dije—, vivieron el ciclo completo: construcción, caída, renacimiento. Como en *kala*, el tiempo. Desde ese punto, mirando el estanque, comprendimos que la belleza que nos rodeaba no era sólo visual. Era una

forma de oración. El arte, aquí, no servía a la vanidad, sino al alma. Como en los templos del sur de la India, como en los silencios de un retiro yóguico, como en la pausa entre dos respiraciones.

El tararear del agua

Después del recogimiento silencioso en el Patio de los Arrayanes, continuamos el recorrido casi sin palabras. Como si los muros hubiesen dejado entrar una vibración distinta. No era cansancio. Era esa forma de estar que se aprende en Ayur Yoga Vital: cuando la energía se refina, el cuerpo se aquieta.

Y entonces, a la vuelta de una esquina... llegamos al corazón: el Patio de los Leones.

Fue como entrar a un *shala* hecho piedra.

Doce leones esculpidos en mármol blanco sostenían la fuente central. Cada uno diferente, con sus expresiones apenas distintas, como si custodiaran no sólo un espacio físico, sino un saber ancestral. El agua fluía desde su boca hacia los cuatro canales que se abrían en cruz, dividiendo el patio. El guía explicó:

—Esta disposición no es casual. Representa los cuatro ríos del Paraíso descritos en el Corán, pero también los cuatro puntos cardinales, los elementos, los senderos del alma.

—O los cuatro vrittis del corazón —susurré—. Pensamiento, memoria, emoción, y deseo. Si están equilibrados, el centro se abre.

—Y fluye el *prana* —agregó Jorge—. Ese patio, construido por Muhammad V en su segunda etapa de reinado, era la síntesis perfecta entre fuerza y delicadeza. A su alrededor, columnas delgadas como juncos sostenían galerías de una finura que desafiaba el tiempo. Era imposible no pensar en los templos de Khajuraho, donde el peso de la piedra desaparece por la precisión del arte.

Entramos luego a la Sala de los Abencerrajes, con su legendaria historia de sangre. Allí, según cuenta la tradición, fueron degollados los nobles de la familia Abencerraje por orden del sultán, acusado uno de ellos de haberse enamorado de una mujer de la corte. Aún hoy, dicen, las manchas rojas del suelo evocan ese pasado. Pero la sala, con su cúpula estrellada, parecía no guardar rencor. Era tan bella, tan perfecta, que la violencia del relato parecía diluirse en su geometría.

—Es como cuando uno atraviesa un *samskara* doloroso —dije—. Si el corazón está limpio, la memoria ya no duele. Solo enseña.

La cúpula muqarna, con sus miles de nichos que parecían cavidades de luz, evocaba una conciencia multiplicada. Jorge la comparó con el *sabamra*, el loto de mil pétalos.

Cruzamos al otro extremo del Patio de los Leones y entramos a la Sala de los Reyes. Allí, los techos estaban pintados con escenas cortesanas: justas, cacerías, mujeres sentadas en jardines. El arte cristiano ya se insinuaba en los pigmentos, aunque aún respiraba el refinamiento islámico. Era como un umbral entre dos mundos.

El guía habló en voz baja:

—Aquí no se hablaba de guerras ni de juicios. Era el lugar del descanso, del juego. También de las decisiones íntimas.

En Ayur Yoga Vital se aprende que el descanso también es una forma de consciencia. Cuando se hace desde el gozo profundo, sin apego al resultado, la consciencia se expande. El lila de la vida se manifiesta.

Nos detuvimos por un momento en el Patio de Lindaraja, un rincón más recogido, casi escondido. Su nombre en árabe original, Ayn al-Dar Aisa, significa "el ojo de la casa de Aisa", pero fue transformado en época cristiana. Ahora era un jardín tranquilo, con cipreses, rosas, y una fuente al centro. Desde sus arcos, se veían los reflejos del sol entre las hojas.

—Aquí —dijo Jorge— el tiempo no

emite sonido.

Palabras que Fluyen como Agua

Salimos del Palacio de los Leones y ascendimos hacia el Peñador de la Reina, un pequeño mirador que se añadiera en tiempos cristianos. Fue usado por Isabel la Católica, y aunque rompía con la estética nazarí, tenía una vista que quitaba el aliento. Desde allí, la Alhambra se abría como una flor de piedra. Se veían las torres, los patios, los jardines, y detrás, Granada, extendida entre los pliegues del Darro.

El nombre, casi íntimo, hacía referencia al lugar donde la reina se arreglaba el cabello. Un acto cotidiano, femenino, aparentemente mundano... pero también simbólico. En muchas tradiciones, peinar el cabello es ordenar la energía, alinear el pensamiento. Me recordó a las devadasis de los templos de Tamil Nadu, que cuidaban su trenza como un canal sagrado.

El guía nos miró como quien no dice nada, pero comprende. A nuestro alrededor, la piedra seguía en silencio, el

agua seguía cantando, y el viento traía ecos de antiguas plegarias.

Luego, atravesando un pasillo de sombras frescas, y lo que vino después fue casi un suspiro: el Patio del Patal se abrió ante nosotros como un poema dicho sin voz.

Allí, el agua parecía meditar.

El estanque, largo y calmo, reflejaba los arcos del pórtico de la torre como si quisiera memorizar el cielo. El Patal es uno de los espacios más antiguos de la Alhambra que aún se conserva, y sin embargo, su sencillez se sentía moderna, liviana, sin pretensión.

El guía, como un vidente que apenas interfiere, nos dijo:

—Patal viene del árabe al-bartal, que significa "pórtico". Este era un lugar de reposo, de contemplación. No sólo físico. Espiritual también. Se cree que aquí venían a leer el Corán.

La palabra "Corán" resonó como un *sabamra* en la sala vacía de la mente.

Nos detuvimos. El Corán —libro sagrado del Islam, revelado al profeta Muhammad en el siglo VII— no es sólo un texto: es, para los musulmanes, palabra viva, sonido que modela el alma. No se "lee" el Corán: se recita, se entona. Es música y es guía.

—Para estas personas —continuó el guía—, el Corán era la arquitectura interior. Todo lo que hacían debía

resonar con su mensaje. Por eso los espacios no están diseñados sólo para ser bellos, sino para recordar la presencia de lo divino. El agua, la geometría, los versos inscritos... todo invita a retornar al centro.

Entramos en el Oratorio del Patal, una pequeña sala íntima que fue lugar de oración. Su mihrab, orientado hacia La Meca, indicaba el rumbo espiritual. En sus paredes, aún podían leerse fragmentos del Corán inscritos en caligrafía cúfica y nasjí. Versos que hablaban del amor, de la compasión, del equilibrio.

Desde el mirador del Patal, la vista era amplia y serena. A lo lejos se distinguía el Generalife, más allá los barrios blancos, y detrás, la Sierra. El viento venía perfumado de romero y ciprés. Abajo, se deslizaban las sombras de los árboles sobre los caminos antiguos. Granada, como un cuerpo que respira, se desplegaba lentamente.

Me vino entonces el recuerdo de una estupa en Sanchi, en la India. Aquella arquitectura también era circular, meditativa, sin prisa. También allí los peregrinos giraban en silencio, como si el tiempo pudiera disolverse en una órbita de fe.

En la Alhambra, pensé, no hay imágenes sagradas, no hay dioses antropomorfos, pero hay una constante invocación al Infinito. Y eso, tal vez, era una forma o deseo de recordar que somos más que lo visible.

"Todo lo visible fluye... hacia lo invisible."

Entre dos mundos y un mismo anhelo

Apenas dejamos atrás el Oratorio del Partal, un sendero de tierra nos condujo hacia una zona menos transitada, donde la Alhambra parece replegarse sobre sí misma, como si guardara secretos aún no revelados. Allí, entre ruinas restauradas y sombras que susurraban, se desplegaba la área arqueológica del Palacio de Yusuf III.

—Aquí estuvo uno de los palacios más bellos —dijo el guía—, pero el tiempo y los terremotos lo desdibujaron.

Yusuf III, hermano del famoso Muhammad VII, fue un sultán culto y sensible, aunque su reinado fue breve. Lo que queda de su residencia —una alberca central, muros bajos, cimientos alineados con geometría precisa— nos hablaba más de lo invisible que de lo visible.

Nos sentamos un momento. El sol caía oblicuo, y la luz danzaba sobre las

pedras como si celebrara su antigua nobleza.

—¿Por qué, después de tanto esplendor musulmán, la gente aceptó a los cristianos? —pregunté sin esperar respuesta.

El guía sonrió, con esa mezcla andaluza de saber y resignación.

—La historia nunca es simple. Pero hay algo que poca gente dice: en los últimos tiempos de la dinastía nazarí, la Alhambra era un paraíso... para pocos. Las intrigas palaciegas, los impuestos altísimos, la presión militar constante... El pueblo llano vivía con miedo. Muchos veían en los Reyes Católicos un orden más estable, aunque fuese otro credo.

Jorge asintió lentamente. En Ayur Yoga Vital, aprendemos que el *dharma* no es lo que uno cree justo, sino lo que sostiene la vida. Y cuando ese soporte se rompe, por dentro o por fuera, hasta lo bello se vuelve insoportable.

—Y además —siguió el guía— los cristianos ofrecieron beneficios iniciales: perdón de deudas, respeto de la religión islámica, protección del comercio. Incluso muchos musulmanes colaboraron con ellos. Por necesidad, no por traición.

Me vino a la mente el concepto de *artha* en la tradición védica: uno de los cuatro fines de la vida, relacionado con la prosperidad, la seguridad material. Si el *artha* falla, el resto tambalea.

Desde una loma cercana, la Cuesta del Rey Chico descendía en zigzag hacia el río. Era un camino empedrado, estrecho y empinado, flanqueado por muros antiguos. Por allí, según cuenta la leyenda, bajó Boabdil —el último rey nazarí— el día de la capitulación. De ahí su nombre.

—Imaginen al joven rey bajando por aquí, sin ejército, sin corona, con el corazón hecho cenizas —dijo el guía.

Lo imaginamos...

¿Te lo imaginas?

El sendero llevaba hasta el Arrabal de la Alhambra, una zona que antiguamente fue un pequeño barrio externo a las murallas, donde vivían artesanos, sirvientes, soldados y comerciantes. La Puerta del Arrabal, hoy casi oculta por el paso del tiempo, era su acceso. A diferencia de las grandes puertas monumentales, ésta era funcional, discreta, casi humilde. Pero eso la hacía especial.

—Las puertas pequeñas suelen ser las más sinceras —dijo en voz baja.

Y entonces la vimos: la Torre de los Picos, llamada así por la forma piramidal de su cubierta. Fue construida para proteger esta entrada secundaria. Su planta es irregular, como adaptada al terreno, y posee tres cámaras superpuestas. En tiempos de guerra, fue usada como prisión. Pero también como refugio.

Desde su terraza, la vista era amplia y honesta. La Alhambra no se veía majestuosa, sino humana. Con sus patios escondidos, sus jardines en desnivel, sus cicatrices.

—Este lugar me recuerda al fuerte de Gwalior —dijo Jorge de pronto—. Aquel que también cambió de manos muchas veces, pero que sigue en pie, porque fue edificado desde un centro firme.

Pensé en eso. En cómo, más allá de las religiones, lo que permanece es lo que se construye desde el *dharma*, la verdad esencial. Lo demás... cambia de nombre, de color, de bandera.

Nos quedamos allí un rato más. El aire era templado, la luz dorada. Abajo, el Darro serpenteaba como una vena ancestral. Granada no era ya una ciudad para nosotros: era un cuerpo vivo, un texto que cuenta historias. Como un viejo maestro, con historias tatuadas en cada arruga.

—En este punto —dije—, no sé si seguimos conociendo la Alhambra, o si es ella la que nos está leyendo.

Jorge no respondió. Cerró los ojos. Y respiró profundo.

Ecós en la piedra y

en la piel

No bajamos de la Alhambra: descendimos de ella. Como se desciende de una montaña sagrada o de una experiencia iniciática. La dejamos atrás, sí, pero la llevábamos adentro. Caminábamos en silencio, por una de sus puertas menos conocidas, cuando empezamos a notar algo distinto: el murmullo de la ciudad. Ese rumor de la vida cotidiana, con turistas despistados, chicos en bicicleta, abuelos en conversación y olores que ya no eran solo a ciprés.

—Es otro ritmo —dijo Jorge—. Como cuando salís de una larga meditación y de pronto el mundo entra de golpe por los sentidos.

Atravesábamos el umbral de lo visible hacia la Plaza de la Trinidad. Pero antes de llegar, algo nos detuvo: las voces que aún quedaban atrás, en lo alto, flotando sobre la colina de la Alhambra.

Algunos turistas hablaban con admiración verdadera. Otros, con un tono más superficial, buscando en los datos la emoción que no sabían cómo sentir. Los habitantes de Granada —los de verdad, los que viven en la falda de la colina— parecían, en cambio, tener una relación más íntima... y más ambigua.

Le preguntamos al guía, que seguía con nosotros como una sombra amable.

—¿Qué sienten los granadinos por la Alhambra?

Sonrió. Como quien ha escuchado esa pregunta mil veces.

—Muchos la aman. Otros la dan por sentada. Algunos, los más viejos, creen que allí todavía duerme una Granada que no volverá. Y muchos jóvenes... bueno, la ven más como una postal para turistas.

—¿Y las leyendas? ¿Creen en ellas?

—Algunas sí. Otras las cuentan como quien repite una oración sin fe. Pero hay algo curioso... —miró hacia la colina—.

Todos, en algún punto, sienten que la Alhambra no es solo piedra. Que tiene alma. Aunque no lo digan.

Me recordó a los templos en India donde el murti, la imagen sagrada, no se considera una escultura sino una presencia. Así, la Alhambra: no una ruina, sino una entidad que observa.

Desde allí, tomamos rumbo hacia algunos rincones menos frecuentados. Primero, el Museo Sefardi, dedicado a preservar la memoria de la comunidad judía expulsada en 1492. Sus vitrinas mostraban manuscritos, amuletos, objetos de culto. Pero lo que más nos conmovió fue el rincón de las cartas: traducciones de textos escritos por exiliados sefardíes desde el norte de África o los Balcanes, donde todavía hablaban un español arcaico mezclado con hebreo.

Continuamos por callejuelas hasta toparnos con el Museo Casa de los Tiros, antigua casa-fortaleza del siglo XVI. En su fachada, grabadas en piedra, armas y corazones. Y en su interior, una muestra de la historia popular de Granada. Fotografías, afiches antiguos, escenas costumbristas. No era grandioso como la Alhambra, pero tenía algo entrañable. Como un baúl de familia.

—Esto es el grihasta ashrama de la ciudad —bromeó Jorge—. El alma doméstica de Granada.

Más adelante, el Convento de San Francisco, también conocido como la Casa Grande. Fundado por los Reyes Católicos poco después de la conquista, fue uno de los primeros lugares donde se intentó armonizar —o imponer— lo cristiano sobre lo andalusí. En sus muros aún se sentía la tensión entre dos formas de mirar el mundo. No conflicto. Pero sí contraste.

Nos acercamos a una fuente que parecía más humilde que todas las que habíamos visto. Pero su agua era clara, y su sonido, sincero. Nos refrescamos las manos y seguimos camino.

Pasamos luego por el Convento de San José de Carmelitas Descalzas, fundado por discípulas de Santa Teresa. Un espacio cerrado, sin visitas, pero con una energía serena. Desde afuera se oía un canto. Tal vez un rezo. Tal vez el eco de una plegaria solitaria.

—Las paredes que encierran el silencio también lo amplifican —dije.

Y entonces, casi al doblar una esquina, una placa discreta en la pared. Allí decía: "Aquí vivió Gonzalo Fernández de Córdoba, el Gran Capitán."

Ese nombre, tan repetido en las crónicas, nos llevó al contraste: el guerrero brillante que sirvió a los Reyes Católicos y luego alzaría ejércitos en Italia. Pero también un hombre de códigos. De *dharmas* bélicos, si se quiere. Como los *kshatriyas* del Mahabharata, que sabían cuándo usar la espada y cuándo retirarse.

—No fue Boabdil quien entregó Granada —murmuró Jorge—. Fue ella la que eligió volverse recuerdo.

Nuestro recorrido terminó en uno de los puntos simbólicos del corazón granadino: la Doble de Oro, un circuito que une los monumentos andalusíes con otros espacios patrimoniales, como un collar de cuentas sagradas. La idea es simple pero profunda: trazar un puente entre lo árabe, lo cristiano, lo judío. Recordar que todo lo que parece dividido, en realidad alguna vez fue uno.

Finalmente, llegamos a la Plaza de la Trinidad, amplio respiro urbano con árboles que daban sombra de verdad y no solo estética. Allí descansamos unos minutos. El murmullo era distinto al de la Alhambra: aquí era el murmullo de la vida diaria. Ni sagrado ni histórico. Simple y presente. Y por eso, valioso.

—Aquí el prana es distinto —dijo Jorge—. Más rajásico, pero también necesario.

Pan, queso y prana compartido

Después de tanta caminata, con los sentidos aún vibrando por dentro, pensé que lo mejor sería comer algo liviano, amable para el cuerpo, y en sintonía con nuestra práctica. Entonces, como quien cree hacer lo correcto, propuse:

—Vamos a un restaurante vegetariano. Jorge me miró sin oponerse. Pero sus ojos tenían esa mezcla de sospecha y resignación que conozco bien. No era la primera vez. Ya nos ha pasado, en tantos viajes: lo que se anuncia como “vegano” o “saludable” suele estar más cerca de un manifiesto ideológico que de una comida realmente yóguica. Lo sabemos: hay una gran diferencia entre comida espiritual y comida de moda. Entramos. El lugar tenía lámparas industriales, música chill-out, mesas compartidas y una carta donde todo tenía nombres muy largos. Pedimos algo simple, o eso creímos. Lo que llegó fue una especie de masa cruda con cúrcuma y algas, más decorativa que nutritiva, acompañada por un jugo que ardía en la garganta como si *Ganesha* hubiese soplado fuego dentro.

Probamos un bocado. Nada.

Intentamos otro. Peor.

Nos miramos. No hacía falta decirlo. Pagamos —una pequeña fortuna, por cierto— y salimos sin mirar atrás. Caminamos sin rumbo por unos metros, con el estómago confundido y el cuerpo pidiendo algo más... terrestre.

Y entonces, como si el universo nos escuchara, doblamos en dirección a la Plaza Pescadería y lo vimos: un viejo almacén. Uno de esos locales detenidos en el tiempo. La madera oscura de los estantes, las balanzas antiguas, los frascos de aceitunas, las paredes repletas de carteles descoloridos. No había marketing. Había verdad.

Entramos. Nos recibió un señor mayor, con delantal blanco y voz amable.

—¿Qué buscáis, hijos?

Antes de responder, ya nos estaba hablando de los quesos que tenía —de cabra, de oveja, ahumado, con aceite, con pimentón— y de un pan casero que, según él, era “como los de antes, de los de verdad”.

—¿Os hago unos bocatas?

Asentimos, un poco incrédulos. Yo pensaba en algo pequeño. Pero lo que recibimos fueron dos verdaderas ofrendas: pan crujiente y cálido, con una generosa combinación de quesos que se fundían entre sí como si respiraran un

mantra en cada bocado. Jorge eligió uno más fuerte, yo algo más suave. Nos ofreció también una especie de tarta cuadrada, con verduras horneadas, a la que ellos llamaban simplemente “empanada”.

—Esto no es empanada como la conocéis —nos advirtió—. Esto es de las nuestras. Antiguas.

Era deliciosa.

Mientras preparaba todo, entre movimientos lentos y sabios, nos habló de las Fiestas de la Cruz.

—Si van a andar por ahí, tienen que llevar algo. Aunque sea un detalle. Una flor en el pelo, un pañuelo. Algo que los bendiga.

Nos indicó dos locales cercanos donde podíamos buscar un vestido y algún adorno para la ocasión.

En medio de la charla, entraban y salían vecinas. Una preguntaba por el atún, otra por si le guardaban el pan del lunes. La señora que atendía el otro lado del mostrador parecía conocerlas de toda la vida. Les recomendaba según el precio, pero también según el ánimo. Como quien sabe que la comida no solo alimenta el cuerpo, sino también la semana.

Me recordó a los mercados pequeños del sur de la India, donde las vendedoras conocen el dosha de cada cliente, y ofrecen frutas o arroz no solo por temporada, sino por necesidad del

cuerpo.

Cuando salimos, con el pan todavía tibio entre las manos, sentimos que el alimento no estaba sólo en el sándwich. Estaba en el gesto, en la charla, en el tiempo compartido.

—Eso fue *satva* —dijo Jorge, con una sonrisa de pan y queso.

Cruzamos la plaza rumbo a buscar el vestido. A esas alturas, ya no importaba tanto cómo se viera: lo importante era que llevara adentro esa energía simple y genuina que habíamos encontrado en aquel almacén.

Granada, pensaba, es como ese pan: por fuera, puede parecer antigua o rústica. Pero por dentro, guarda un calor que sólo se revela si uno se queda el tiempo suficiente para escucharlo.

El vestido, la flor y la memoria del alma

Después del pan y el queso —ese alimento tan honesto y profundo— salimos a buscar el vestido. Vimos varias tiendas, algunas más coquetas, otras más tradicionales. Entramos en una donde el aire estaba cargado de telas, volantes y voces femeninas. Desde el primer momento, sentimos que allí pasaba algo distinto: no era solo una tienda, era casi un templo de la feminidad andaluza.

Nos recibió una mujer joven, que nos sonrió con una mezcla de cansancio y ternura.

—Buscáis traje para la Cruz, ¿verdad? Pues daos prisa, que ya se están yendo todas a las fiestas...

Y era cierto: en el fondo, se escuchaban risas, perchas vacías y alguna canción que parecía haber nacido del sur del mundo.

Mientras me probaba varios modelos, entre lunares, volados y colores vibrantes, me llamó la atención cómo cada vestido parecía tener no solo un diseño, sino una historia. Me explicaron que los trajes de flamenca cambian según la región: los de Sevilla suelen tener volantes más marcados, en capas amplias, mientras que los de Granada tienden a ser más sobrios, más pegados al cuerpo, con detalles delicados, casi ocultos. Como la propia ciudad.

—Los de aquí no son para llamar la atención —dijo una señora que apareció de pronto, apurada por llegar antes del cierre—. Son para contar secretos bailando.

Nos ayudó con una naturalidad generosa. Me mostró cómo atar las flores del cabello sin que se caigan, usando una pequeña técnica con gomitas, casi como un nudo de energía.

—Si vais a bailar —me dijo—, que no se os caigan los sueños.

Jorge observaba todo, encantado. Le gustó especialmente un vestido verde lima liso y discreto. Elegimos ese. Yo añadí un mantón color lila apagado, que parecía abrazar el cuerpo en lugar de cubrirlo.

—Ese os queda como si hubiese sido vuestro desde antes de nacer —dijo la señora.

Había algo de verdad en esas palabras.

Era un vestido, sí, pero también era una ofrenda. Un gesto hacia la tierra que nos estaba recibiendo.

La tienda se iba vaciando. Algunas de las empleadas ya salían con sus trajes puestos, rumbo a las cruces. Nos recomendaron no ir a las que se veían en los folletos para turistas, sino a otras más íntimas, más vivas.

—Donde todavía bailan las abuelas y los niños —nos dijeron—. Ahí está el alma.

Salimos con el vestido envuelto con mimo, y Jorge, a pesar de haber buscado, no pudo encontrar el sombrero que deseaba.

—No importa —dijo—. Me lo va a dar la noche.

Volvíamos hacia el hotel cuando pasamos por un pequeño callejón lleno de aromas. Era un mercadito de hierbas. No moderno. De los de siempre. Vendedores con manos curtidas y ojos sabios ofrecían ramas de romero, manzanilla, poleo, ruda, tomillo, hinojo... Algunas mezclas eran para dormir, otras para abrir el pecho. Un hombre nos habló del "té de los monjes", una mezcla granadina con hinojo, regaliz y salvia.

—Esto es lo que usaban antes de las romerías —nos dijo—. Para no perderse en el camino.

Me hizo pensar en las hierbas que usábamos en las limpiezas de Ayur Yoga Vital: lo sencillo, lo directo, lo que recuerda al cuerpo cómo sanar sin imponer.

Llegamos al hotel con el día aún dorado en las paredes. Nos recostamos un rato. Jorge abrió los paquetes con esa mezcla de niño curioso y monje cuidadoso.

—¿Y esto? —preguntó, sacando algo envuelto en papel rústico—. No lo habías comprado tú, ¿no?

Era un dulce con forma de flor, delicado, casi artesanal.

—Me lo recomendó el señor del almacén. Se llama Flor de Pascua —le respondió.

Era suave, apenas dulce, con una masa crujiente y un centro de almendra.

Lo probamos sin saber mucho, hasta que, charlando más tarde con una señora en el vestíbulo del hotel, nos enteramos de algo que nos dejó en silencio:

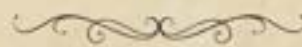
—¿La empanada cuadrada? ¿El dulce? Eso no es de aquí, hija. Eso es gallego. De mi tierra. Ese hombre... no sé cómo llegó a Granada, pero lo que vende, lo trajo del norte.

Y entonces lo entendí.

Era como si los hilos invisibles del viaje tejieran algo más profundo. No habíamos elegido ese almacén por casualidad. No habíamos probado ese pan, ese queso, esa flor, por azar. Galicia, la tierra de mis abuelas y abuelos, había dejado un susurro en nuestro camino. Como si mis antepasados dijeran, con amor silencioso: "No estás sola. Estamos aquí."

—Nada es casual —dijo Jorge—. Lo que es verdadero siempre encuentra forma.

Y mientras me peinaba con las flores bien sujetas, como me enseñó Carmen, me sentí liviana. No por el vestido, sino por el alma. Como si algo dentro de mí hubiera recordado una canción olvidada.



Cruces,

caminos y memorias encendidas

Salimos rumbo a la fiesta como si fuésemos llevados por un río de colores. No éramos los únicos: desde cada esquina surgían grupos de personas vestidas con trajes flamencos, mantones flotando como alas, flores prendidas al cabello como si fuesen promesas. La ciudad entera parecía haber recordado su pulso antiguo.

Nos indicaron que el camino más armonioso para llegar a una de las cruces más íntimas era bordeando el Parque Fuentenueva, un espacio abierto y sencillo, más universitario que festivo. Allí se respira un aire joven, algo distraído, donde los estudiantes descansan sobre el pasto como en los jardines de alguna gurukula moderna. Ese parque, con sus árboles altos y bancos desaparejos, fue para nosotros un espacio de transición: ni campo ni ciudad, ni historia ni presente. Solo paso, solo respiración.

A un costado, vimos el Herbario de la Universidad de Granada, un edificio modesto, casi secreto. Nos llamó la atención por su puerta entreabierta y el

aroma que escapaba como un suspiro de bosque. Adentro, nos contaron, se guardan miles de especies vegetales, prensadas y etiquetadas con amor científico. Nos recordó a los tratados de plantas en los asrams de la India, donde cada hoja guarda un *karma*, y cada raíz tiene un propósito. En *ayurveda*, las plantas son más que medicina: son sabiduría viva. Aquí, también.

Seguimos por callejones hasta que, de pronto, la Basílica de San Juan de Dios se alzó frente a nosotros. Su cúpula dorada reflejaba los últimos rayos de la tarde. San Juan de Dios, aquel enfermero de almas y cuerpos, dedicó su vida al cuidado de los olvidados. Me conmovió pensar que, siglos después, su presencia todavía sana, todavía cobija. Entramos un momento. Era un templo recargado, sí, pero en su exceso había devoción. Jorge se detuvo frente al altar.

Afuera, el Pilar de San Juan de Dios ofrecía agua fresca. Una señora mayor, con vestido rojo y flor en la oreja, llenaba su botellita y la compartía con una niña. El gesto —tan simple— nos recordó que el prana también fluye en los actos cotidianos.

Continuamos caminando entre farolillos y olor a azahar, hasta llegar al Cuarto Real de Santo Domingo. Allí, donde se alza este antiguo palacio nazarí —casi escondido tras construcciones más modernas—, se siente aún el eco de lo que fue. Fue residencia real y después convento. Hoy, se guarda como una joya silenciosa. Sus arcos, su jardín pequeño, su estructura sobria... todo sugiere un

equilibrio perdido. Como esos espacios interiores que uno apenas visita, pero que sostienen la casa del alma.

Pasamos por el Cobertizo de Santo Domingo, uno de los últimos cobertizos históricos de la ciudad: esos pasajes cubiertos que conectaban edificios religiosos. En la sombra que proyectaba su estructura se colaban fragmentos de conversaciones, como si allí hablaban tanto los vivos como los que fueron. En India, hay cobertizos parecidos en los antiguos templos de Varanasi, donde los sadhus descansan entre ceremonia y ceremonia. Lugares de paso, pero también de revelación.

Y así, finalmente, llegamos a la Plaza del Príncipe. No era una de las cruces más promocionadas, pero sí una de las más vivas. Allí no había escenario, ni altavoces con flamenco grabado. Había guitarras verdaderas, manos que aplaudían con ritmo ancestral, pies que marcaban compases como latidos.

La Fiesta de las Cruces es una de las celebraciones más sentidas de Granada. Su origen se remonta a una mezcla de lo pagano y lo cristiano: la cruz como símbolo de fertilidad y de protección, adornada con flores, mantones, utensilios antiguos, frutas. Durante siglos, ha sido una forma de reconciliar la tierra con el cielo, la alegría con la devoción. Hoy, algunas cruces se han vuelto espectáculo, pero otras —como esta— siguen siendo encuentro.

Nos mezclamos entre los vecinos. Nadie nos preguntó de dónde veníamos.

Nadie nos analizó.

Bailamos poco, pero caminamos mucho. Observamos. Escuchamos. Oímos. En cada flor sobre las cruces había una historia. En cada mantón, un silencio bordado. El aire se estaba cargado de guitarras.

Ayur Yoga Vital enseña que hay *sanskritis* —huellas— que viven en el cuerpo más allá de la memoria. Esa tarde, entre faroles y guitarras, algunas de esas huellas se notaban en la gente. No sabíamos sus nombres, pero sí sus ritmos.

Jorge como quien sabe que ha sido bendecido por algo sin forma, me tomó la mano.





El Cristo de los Favores y el alma del caballo

El pulso de la fiesta se volvía más lento a medida que avanzaba la tarde, como si la ciudad misma respirara con

compás flamenco. Caminamos hacia un rincón de Granada que muchos nos habían mencionado en voz baja, como quien habla de algo sagrado: el Cristo de los Favores, en la plaza del mismo nombre, en el corazón del Realejo.

—Si vas a la Cruz, no dejéis de pasar por allí —nos había dicho la señora de los dulces gallegos—. No es una cruz cualquiera.

Y tenía razón. El ambiente en torno al Cristo no era el mismo que en las demás cruces. No había ruido, ni bailes, ni competencia de adornos. Solo un silencio antiguo, de esos que se pueden oír en los huesos. El Cristo —una imagen de piedra sobria, de brazos abiertos y mirada grave— se alzaba sobre un pedestal de historia y fe. Data del siglo XVII y ha sido, desde entonces, punto de encuentro para quienes buscan protección, consuelo, o agradecer favores recibidos.

—Cada Viernes Santo, a las tres de la tarde, se llena de gente —nos contó una señora vestida de negro con peineta y flor roja—. A esa hora exacta se le piden tres cosas. Tres favores. Y él escucha. Pero no siempre como uno espera.

La idea me conmovió. Pedir no por pedir, sino con consciencia. Como cuando en nuestra práctica de Ayur Yoga Vital trabajamos sobre un deseo profundo y lo transformamos en *sambhava*: una intención con raíz espiritual. No se trata de desear, sino de resonar con lo que es correcto. De pedir



lo que ya se está sembrando desde dentro.

A medida que pasaba el tiempo, llegaron los jinetes.

El sonido de los cascos sobre el empedrado marcó una cadencia poderosa. Eran hombres —y también algunas mujeres— que llegaban a caballo, vestidos con trajes de corto, chaquetillas ceñidas, sombreros cordobeses, botas altas. Algunos de los caballos iban trenzados con flores, otros con mantas andaluzas tejidas. Todos imponentes.

Preguntamos a uno de los vecinos sobre ellos.

—Son parte del alma de esta tierra. El caballo granadino es noble, fuerte y elegante. Como su gente.

Y es cierto: el Caballo Andaluz, también llamado Pura Raza Española, es uno de los más antiguos del mundo. Su linaje se remonta a la Edad Media, criado en las caballerizas reales, perfeccionado con paciencia y respeto. Ha sido caballo de reyes, de conquistadores, de toreros, y de

campesinos. Pero por sobre todo, es símbolo de armonía: sus movimientos, incluso en reposo, tienen algo de danza contenida.

—¿Sabes? —me dijo Jorge—. Estos caballos me recuerdan a los *marwari* de Rajasthan. Aquellos que usaban los *rajá* para ceremonias y guerra. También tienen esa mirada firme, casi espiritual. Asenti. Porque sí, ambos caballos —el marwari indio y el andaluz español— comparten algo más que belleza. Comparten historia, y el hecho de haber sido criados no solo por utilidad, sino con una visión estética, ética y hasta sagrada. En India, muchos aún los bendicen antes de una batalla o una boda. Aquí, en Granada, pareciera que también fueran bendecidos antes de cruzar cualquier plaza.

Nos ofrecieron jugo en una de las esquinas. Nada sofisticado: naranjas exprimidas a mano, servidas en vasos reutilizables. Nos sentamos en el borde de una fuente, y con el dulzor del cítrico aún en la lengua, compartimos charla con una pareja mayor que había venido desde un pueblo cercano. Ella, con un vestido color coral y flor blanca; él, con bastón, sombrero y un pañuelo anudado al cuello.

—Nosotros venimos cada año —dijo ella—. Esto nos recuerda quiénes fuimos. Y quiénes seguimos siendo.

La frase me quedó rondando. ¿Qué significa "quiénes seguimos siendo"? En Ayur Yoga Vital, aprendemos que nuestra identidad profunda no es lo que

cambia, sino lo que sostiene los cambios. Es ese *atma dharmat* que no se altera con los años, ni con los paisajes. Y quizás por eso viajamos. Para recordarlo.

El Cristo, los caballos, los rostros encendidos por el fuego de las guitarras y la devoción... todo parecía decirnos que estábamos, no solo en una ciudad, sino en un tiempo suspendido. Granada no nos estaba mostrando un espectáculo. Nos estaba mostrando un espejo.

—¿Pediste tus tres favores? —me preguntó Jorge, mientras me ayudaba a levantarme.

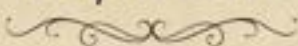
—Sí —le respondí—. Pero no sé si los pedí... o si los recordé.

Y así, tomados de la mano como si fuéramos dos aprendices de algo que aún no tenía nombre, caminamos hacia la próxima calle iluminada. No con prisa. No con ruta. Con consciencia.



Piedras que susurran y cantes que

despiertan



Desde la Plaza del Cristo de los Favores, nos internamos por el Barrio del Realejo. Aún latía en nuestros cuerpos ese silencio denso que sólo lo sagrado deja atrás. El Realejo, con sus calles estrechas y laberínticas, fue el antiguo barrio judío de Granada, y aún hoy guarda el eco de una coexistencia que, aunque rota por la historia, persiste en las piedras.

—Este lugar tiene una energía peculiar —dijo Jorge—. No es ni nostalgia ni tristeza. Es... profundidad.

Y así lo sentimos, como cuando se entra en un templo antiguo donde ya no hay ídolos, pero sí recuerdos. Las fachadas desgastadas, los patios escondidos tras puertas sin timbre, los grafitis que mezclaban cultura urbana con símbolos hebreos... Todo hablaba.

Pasamos por Puerta del Sol Square, una plazuela mínima donde se mezclaban risas de niños y ancianos que parecían haber nacido en los mismos bancos de piedra. De allí seguimos hacia el Pilar del Carmen del Maurón, una fuente escondida entre tapias encajadas



y callejones secretos. En Ayur Yoga Vital, siempre nos detenemos ante el agua. No solo por su poder purificador, sino porque representa soma, el néctar de la vida interior.

Más adelante, el Mirador de la Churra nos regaló una de esas vistas que detienen el tiempo. Abajo, la ciudad iluminada ya por los faroles de fiesta. Arriba, la Alhambra suspendida en el crepúsculo. Y al fondo, las primeras estrellas, como bendiciones olvidadas.

—Mirá —me señaló Jorge—. Desde acá se ve la ruta del alma.

Seguimos caminando y cruzamos el Puente del Cadi. No queda mucho del original, pero su leyenda aún vibra: fue una estructura que conectaba el barrio del Realejo con la Alhambra, y su nombre proviene del Qadi, el juez

musulmán. En la India medieval, también había puentes entre la ciudad y los fuertes-raja, estructuras simbólicas que unían el mundo del pueblo con el mundo de la autoridad espiritual o guerrera. En ambos casos, cruzar era algo más que un tránsito físico.

Subimos por la Cuesta de Carvajales, donde aún se alza la Casa Palacio, noble pero discreta. En su estructura, la mezcla de estilos nos habló de capas de historia: nazarí, renacentista, barroca. Como capas de la mente, pensaba. Como los *koshas* del cuerpo sutil, que en Ayur Yoga Vital aprendemos a reconocer y armonizar.

El Maristán de Granada, ya en ruinas, fue uno de los primeros hospitales del mundo islámico en Occidente. Hospital y albergue. Medicina y compasión. Nos detuvimos allí un rato, contemplando lo que fue, y pensando en la medicina que aún necesita el alma de Europa.



Casi al borde del Albaicín, vimos la Portada Nazari. Era como encontrar un fragmento de un poema olvidado. Una entrada sin edificio. Pero allí estaba, en pie, como una respiración antigua que se niega a desaparecer.

Pasamos también frente al Alminar Almohade de San Juan de los Reyes, testimonio de la fe transformada: un minarete reconvertido en campanario, pero cuya estructura aún guardaba el llamado del muecín. En la India también hay templos convertidos en mezquitas y mezquitas en templos, como en Varanasi. A veces, la historia impone mutaciones. Lo importante es que la vibración no se extinga, sino que se transforme.

Ya en lo alto, en el Alhambra lugar de vista, la ciudad se abría como un mandala encendido. A nuestra izquierda, el Albaicín. A nuestra derecha, la Alhambra. Entre medio, el río Darro como una serpiente de luz. Las cuevas flamencas esperaban del otro lado. Atravesamos el Aljibe del Peso de la Harina, un antiguo depósito de agua donde aún hoy se percibe la frescura del tiempo. En la Placeta del Peso de la Hanna, justo en la Cuesta de San Agustín, una pareja ensayaba pasos de baile. No para un show, sino para las fiestas.

Y entonces, como una llamada, empezamos a oír las voces.

Un grupo de jóvenes hacía cola para entrar a un patio donde habría un concierto de flamenco. Cantaban a viva

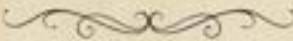
voz coplas tradicionales. Algunos, con guitarras. Otros, sólo con palmas. Y lo que más nos conmovió fue que no imitaban. Vivían. No eran turistas del alma, eran herederos.

—No es un arte muerto —dije—. Es un fuego que cambia de manos.

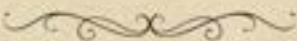
—Como los *mantras* —respondió Jorge—. Pueden sonar distintos, pero la vibración es la misma.

Me emocionó verlos cantar con los ojos cerrados, como si recordaran algo que nunca vivieron. Jóvenes que no había nacido cuando sus abuelos bailaban, pero que llevaban el ritmo en la sangre, como un *sanskara* colectivo. Allí se ve que el espíritu antiguo no se pierde en la juventud. Todo lo contrario: se gana. Se enciende.

Y así, de la mano, seguimos subiendo hacia las cuevas del Sacromonte. Ya no como viajeros, sino como hilos en la trama.



Donde la tierra canta



El sendero hacia el Sacromonte se hizo más estrecho y más vivo con cada paso. La noche comenzaba a caer, pero la luz no se apagaba: se transformaba. Faroles colgados en las fachadas blancas se encendían como luciérnagas urbanas, mientras las guitarras empezaban a vibrar en los patios y cuevas.

Jorge, con su calma de monje y su entusiasmo de niño, había reservado entradas para una función en una de las cuevas flamencas. El espectáculo incluía una bebida, pero sabíamos que lo importante la bebida, sino el duende ese espíritu travieso o encantador, o a una cualidad especial y difícil de explicar que posee una persona, especialmente en el ámbito artístico, como el flamenco.

—Vamos a ir despacio —me dijo—. Este no es un lugar para llegar. Es un lugar para ser llevado.

Pasamos primero por Cuevas Los Tarantos, quizás la más famosa del barrio. Nos detuvimos afuera. Un grupo de turistas salía emocionado. Los Tarantos son emblema del flamenco escénico, donde los herederos de familias gitanas consagradas —como la de María la Canastera— aún cantan como si les fuera la vida. No por drama. Por dignidad. Esa intensidad que en Ayur Yoga Vital llamaríamos tapas, el fuego interno que transmuta.

Más adelante, Cueva Los Parrones parecía más silenciosa, pero de su interior salía un aroma a incienso y a tierra húmeda. Nos asomamos. Era más íntima. Una pequeña lámpara colgaba

del techo cóncavo y había bancos de madera encalados. Recordaba a ciertos templos del sur de la India, donde se canta bhakti en voz baja, entre pocos, y donde no hay escenario, sino entrega.

Desde allí, tomamos un sendero ligeramente empedrado, rodeado de vegetación silvestre: retamas, lavandas, zarzamoras... y alguna buganvilla derramando flores como bendiciones. Las cuevas están incrustadas en la montaña como ojos de fuego. No son casas ni teatros: son vientres. Espacios nacidos de la tierra y devueltos al canto.

Al llegar al Mirador del Sacromonte, la vista era hipnótica: la Alhambra iluminada al frente, las luces del Albaicín como un collar de luceros, y más allá, la Sierra Nevada escondida en sombras. En Ayur Yoga Vital, cuando hacemos *drishti* —esa práctica de contemplación sin juicio—, buscamos esta cualidad: belleza que no distrae, sino que despierta.

Pasamos junto a la Cueva La Faraona, donde una anciana nos saludó con una sonrisa cómplice desde el umbral. Allí se dice que bailaban las mujeres que no salían a la calle sin sus castañuelas. A pocos pasos, Cueva Zincalé, cuyo nombre remite a lo gitano puro: zin-kaló en caló significa “el hijo del sol”. La energía que allí se siente es como la de los agnihotras védicos: una ofrenda de fuego sagrado, pero expresada en zapateo y cante.

Luego, la Cueva Flamenca Los Amayas, otra de las cuevas más

reputadas. Allí, los descendientes de Antonio Amaya guardan el legado como si fuera una llama antigua que no debe apagarse. Al asomarnos, vimos bailar a una niña de no más de diez años con una fuerza que no se aprende. Se hereda. Como el alma.

La callecita se angostó. Escuchamos risas, guitarras, el tintinear de copas. Ya había más gente. Parejas, grupos, algún niño en brazos de su madre. Todos caminaban con dirección. No era prisa, era llamada.

Pasamos por la Cueva La Fragua, donde se dice que aún se forjan guitarras con madera "que ha oído cante". Nos detuvimos un segundo frente a Cueva La Rocio, la más colorida de todas, con su fachada decorada con azulejos, geranios, platos colgados.

Cuevas, cante y cocina colgada del alma

Seguimos caminando montaña arriba, con el eco de guitarras acompañándonos como una bendición insistente. La noche se había instalado del todo, pero no era oscura: brillaba con las luces cálidas que salían de cada cueva, como si las casas mismas estuvieran despiertas, cantando desde sus entrañas.

Pasamos frente a la Cueva Jesús el Negro, una de las más humildes y profundas, de esas que no figuran en los folletos pero que son leyenda entre los flamencos. Allí, cuentan, el propio Jesús el Negro —cantor de los antiguos— hacía soleás que curaban el dolor del pecho. Su voz, decían, era como un cuenco tibetano, capaz de romper la pena en mil trocitos. Me recordó a ciertos *sādhūs* del norte de India, que recitan mantras en las aldeas no para enseñar, sino para sanar.

A pocos metros, encontramos el Museo de la Zambra - Cueva de Curro. Entramos unos minutos. Era un templo del recuerdo. Allí se narraba la historia de la zambra, ese estilo flamenco particular del Sacromonte, mezcla de rito nupcial musulmán, canto gitano y danza africana. Zambra no es sólo una música. Es una ceremonia de cuerpo y tierra. En las paredes, trajes antiguos, zapatos gastados, fotografías en blanco y negro. Todo hablaba. Todo danzaba, incluso en quietud.

Continuamos hacia la Zambra Tablao Los Tarantos —no confundir con las Cuevas Los Tarantos— donde ya salían los ecos de un cante desgarrador. Las

zambras tienen algo de trance. No se canta por cantar: se canta por necesidad. Como si el alma misma dijera "no puedo callar". En Ayur Yoga Vital lo sentimos en ciertas respiraciones profundas, donde uno deja de respirar por voluntad, y es la energía la que toma el mando.

Después, pasamos frente a la Zambra María la Canastera. Su nombre es leyenda. María fue más que una bañadora: fue un pilar del Sacromonte. Dicen que su risa era medicina, y que su cueva servía tanto para espectáculos como para refugio. Nos quedamos un rato frente a su fachada, escuchando los aplausos que salían desde dentro como estallidos de luz.

La última parada fue Venta El Gallo. Allí teníamos nuestra entrada. Llegamos unos minutos antes. Ya había un bullicio encantador: gente saliendo con ojos emocionados, otros entrando con cámaras en la mano, y muchos simplemente esperando, como nosotros, que se abriera otra vez la magia.

Nos ofrecieron unas aceitunas pequeñas, brillantes, verdes, con hueso —como debe ser— y unos jugos frescos. El mío era de naranja con hierbabuena. Jorge eligió uno de granada. Nos sentaron cerca de la recepción. Desde allí se veía casi todo.

La recepcionista —una joven morena, con moño apurado y mirada ágil— iba y venía con una energía inagotable. Parecía estar en cinco lugares a la vez. Me hizo pensar en las *anikas* de los

ashrams, siempre en acción sin perder la calma interior.

Mientras esperábamos, observamos el lugar. Las paredes blancas de la cueva estaban adornadas con ollas de cobre, platos colgados, mantones, candelabros, rejas antiguas, y fotos enmarcadas. Fotos de artistas, de visitantes, de momentos suspendidos. En una esquina, dos bailarinas se acomodaban las faldas mientras hablaban bajo. No ensayaban. Se afinaban.

Una guitarra comenzó a afinarse. No se trataba de acordes, sino de pulsaciones. Como si la cuerda recordara lo que está por venir.

—¿Estás lista? —me preguntó Jorge.

Y en Ayur Yoga Vital, esa es una de las llaves esenciales: no llegar sabiendo, sino llegando abiertos. Como quien entra a un santuario, sin esperar milagros, pero dispuesto a que ocurra alguno.

El espectáculo estaba por comenzar.

El fuego contenido y

la danza del alma

Nos guiaron, finalmente, a una sala más pequeña, íntima, con techo bajo y paredes encañadas. La iluminación era justa: lo suficiente para ver las expresiones y sentir el temblor de los cuerpos al bailar, pero no tanto como para distraernos con detalles. Era un espacio sin ornamentos innecesarios. Puro. Vivo. Como los *Antashta* que describe el Ayur Yoga Vital: ese centro silencioso que sostiene toda la vibración del cuerpo.

En el fondo, un tablado de madera, elevado apenas unos centímetros, esperaba. Dos sillas, una mesita con una copa, una guitarra apoyada. No más. No hacía falta. El templo estaba listo. Se apagaron las luces. Solo quedó una lámpara cálida, como una vela interior. El primero en aparecer fue el guitarrista. Su entrada no fue ruidosa ni teatral. Fue humilde. Saludó apenas con una inclinación de cabeza y se sentó. Apoyó la guitarra sobre su pierna, cerró los ojos y pulsó la primera nota. Bastó. Fue como el primer OM que abre la práctica: una vibración raíz.

La guitarra flamenca no busca llenar el espacio, sino atravesarlo. El guitarrista jugaba con silencios, arpeggios, tensiones. Algunas notas eran como relámpagos.

Otras, como plegarias. Jorge, con los ojos cerrados, se dejaba llevar. Sentí que la música hacía lo mismo que las prácticas de uccara: creaba espacio interno. *Vrtti niradha*, la detención de las olas. Solo sonido, solo nada.

Después llegó la primera bailaora. Vestido largo, ajustado al cuerpo, con una cola —la bata de cola— que parecía tener voluntad propia. Al caminar, la arrastraba como si llevara una historia. El baile comenzó lento. La bata, al principio, era peso. Pero luego se convirtió en extensión del cuerpo. La bailaora giraba, se doblaba, la movía con la fuerza exacta de la pelvis y la cadera. Era asombroso.

En Ayur Yoga Vital, el uso consciente de la cadera es esencial. Ahí vive *apana*, la energía descendente, vinculada a la tierra, a la eliminación de lo viejo, a la entrega. Verla manejar la bata con esa precisión era como ver una danza de *apana* elevada a arte.

—Esto se podría considerar *muladhara dharti* —me susurró Jorge—. Pura raíz.

La segunda parte fue distinta. Otra bailaora, con vestido más corto. Era el turno del zapateado. El cuerpo ya no era fluido, sino fuego. Los pies golpeaban la madera con una cadencia hipnótica. No era solo ritmo. Era palabra. El zapateo flamenco —que ellos llaman taconeo— no es decorativo. Es un lenguaje. Cada combinación de golpes, cada pausa, cada aceleración, tiene significado. Es una conversación con la tierra.

Me recordó a los bailarines *kathak* del norte de India, con sus *ghungroos* (tobilleras con cascabeles). También ellos dialogan con el suelo. También giran, también cuentan historias. Pero el flamenco, en su crudeza, es más desgarrado. Más visceral. No busca agradar, busca decir.

Los brazos, las manos, los giros, los silencios. Todo tenía sentido. En flamenco, los brazos no se levantan por belleza, sino por invocación. En ciertas posturas, me parecía ver los *asubras* de las danzas clásicas de India. Pero aquí eran más salvajes. Más desgarrados. Los brazos no “bailaban”, clamaban.

El espectáculo duró más de una hora. Pero nadie miró el reloj. Cada transición era orgánica. Cada parte tenía su *bhava*, su emoción predominante. Había momentos de alegría cruda, otros de tristeza antigua, otros de pura furia transmutada.

Al finalizar, hubo aplausos.

El flamenco no es solo técnica. Es *prakriti*, naturaleza. Es alma expresándose con los recursos del cuerpo. No embellece la herida: la hace canto.

Esa noche, al salir de la cueva, nos abrazó el aire fresco del Sacromonte. Caminamos en silencio por las callecitas que bajaban entre buganvillas dormidas y faroles que seguían despiertos. La ciudad parecía aún vibrar. Como si hubiera quedado un duende —ese espíritu inasible del flamenco—

flotando en el aire.



Té, piononos y despedidas en silencio

Después del espectáculo, salimos de la cueva aún con el pecho vibrando. El duende seguía con nosotros, caminando entre nuestros pasos, invisible pero presente. El Sacromonte se iba apagando lentamente detrás, pero la ciudad no dormía. Bajamos hacia el Albayzín, donde sabíamos que encontraríamos las teterías abiertas, como pequeños oasis en la noche.

La zona de las teterías parecía un rincón traído de otro mundo: farolitos de colores, cortinas que ondeaban como velos, aromas que recordaban al zoco de Jaipur o a los patios de Jaisalmer. Granada, en su profundidad, parecía hermana de ciertas ciudades del

Rajasthan: ambas tienen esa mezcla de lo místico y lo callejero, lo antiguo y lo ferozmente vivo.

Entramos a una tetería que nos llamó con su aroma. Nos sentamos en el rincón más tranquilo. Jorge, como siempre, eligió un té negro especiado con canela, clavo y cardamomo, y una bandeja de dulces que incluía *baklauri* y dátiles rellenos. Yo, más ligera, opté por un té de jazmín con hierbabuena. Los dulces, sin embargo, fueron cayendo uno a uno en manos de Jorge, que los saboreaba como si cada bocado contuviera siglos de historia.

—Estos dulces también son medicina —me dijo—. No para el cuerpo... para el alma.

Y puede que tuviera razón. Hay momentos en los que lo dulce no es exceso, sino bálsamo.

Al salir, las tiendas aún estaban abiertas. Compré un par de prendas bordadas para mi familia. Algo sencillo, pero con colores y diseños que traían ese perfume morisco que tanto me había tocado. En Ayur Yoga Vital, cuando uno elige un objeto, no lo hace por su apariencia, sino por la energía que transporta. Y sentí que esas telas tenían algo de *samskara*, un recuerdo noble.

Seguimos caminando hacia el centro. Ya pasaba la medianoche, pero los locales turísticos seguían abiertos. El bullicio era suave, sostenido. Parecía que la ciudad sabía cuidar el ruido, como

quien no quiere despertar a un niño que sueña.

Nos recomendaron ir por la Vía de Colón a buscar el dulce más famoso de Granada: el pionono. Lo encontramos en una pastelería que parecía tener siglos de experiencia en hacer felices a los golosos. Estaba lleno de gente. Compramos uno... y otro. Pequeños, húmedos, coronados por una capa tostada. Jorge decía que le recordaban al *pedha* indio, pero con alma andaluza.

Ya con piononos en mano, seguimos caminando. En una esquina, encontramos una heladería artesanal y no pudimos resistirnos. Elegí un helado de menta y limón; Jorge, uno de turrón. Caminamos en silencio, saboreando. Nuestra cena fue eso: dulces, helado y palabras compartidas.

Charlamos sobre las diferencias entre el norte de España y el sur. Yo observaba que el norte parecía más limpio, más ordenado. Pero Granada tenía otro tipo de limpieza: no de veredas, sino de ánimo. Aquí lo desprolijo parecía parte del paisaje emocional. Como si la ciudad no se preocupara tanto por el aspecto.

Cerca de las dos de la mañana llegamos al hotel. Las piernas pesaban, pero el alma no. Dormimos profundo, como se duerme después de una práctica intensa, como cuando el cuerpo cede y la mente se disuelve en descanso.

A la mañana siguiente, tomamos un desayuno simple en el hotel. Frutas, pan,

chocolate para Jorge, infusión para mí. El día estaba tibio. Salimos un rato a buscar un par de cosas que nos hacían falta para la próxima etapa.

Caminando sin rumbo fijo, pasamos por la Plaza de Toros de Granada. Un edificio imponente, circular, construido en 1928. La arquitectura me recordó a ciertos coliseos romanos, o incluso a los espacios sagrados de *Kumbhar Melá*, donde también se reúne la multitud con intensidad devocional, aunque con fines muy distintos. Todo depende del punto de vista... y de la evolución colectiva.

Luego pasamos por la Puerta de la Antigua Prisión Provincial de Granada. Una estructura silenciosa, medio olvidada, pero con peso. Ahí estaba, como si aún custodiara secretos. Me hizo pensar en cómo en India, muchas antiguas cárceles coloniales hoy son museos. Lugares que una vez encerraron cuerpos... pero que hoy liberan recuerdos.

Volvimos al hotel, armamos las mochilas, y lo dejamos con una mezcla de gratitud y nostalgia.

Nos recomendaron un lugar muy cerquita para comer algo antes del tren: La Cueva del Jamón. A pesar del nombre, que no prometía opciones para nosotros, el camarero fue sumamente amable. Al contarnos que llevábamos una dieta más ligera, nos ofreció un menú vegetariano delicioso y jugos naturales de naranja y granada. Fue perfecto.

A las 15:30 salimos hacia la Estación de Trenes de Granada, un edificio moderno, funcional, de líneas limpias y amplios ventanales. Nada de la nostalgia de las estaciones antiguas, pero sí con una cierta claridad. Como una mente lista para partir.

El tren salió puntual. En Ayur Yoga Vital, aprendemos a observar los paisajes internos... pero también los externos pueden ser maestros. Desde la ventanilla, el mundo se deslizaba: campos dorados, olivares infinitos, pueblos blancos como si hubieran sido pintados a mano. El sol acariciaba los cerros con suavidad.

Me llamó la atención cómo el paisaje cambiaba lentamente. De la tierra más árida y rojiza de Granada a las formas suaves, doradas y ordenadas del camino hacia Córdoba. Era como pasar de un *chakra* inferior a uno más elevado. Del fuego al aire. Del *apana* al *prana*.

A las 17:01 llegamos a Córdoba.

Y así, cerramos un capítulo más.

Patios de
silencio,
columnas de

historia

Llegamos a Córdoba por la tarde. El cielo estaba encapotado, gns de algodón grueso, como si el cielo mismo se hubiera puesto a meditar. La estación de tren nos recibió con una mezcla de modernidad y sobriedad. Un edificio funcional, sin grandes alardes, pero limpio, amplio, con techos altos que dejaban respirar. No tenía la nostalgia de otras estaciones, pero sí una sensación de orden silencioso. Me hizo pensar en ciertos dharamshalas del norte de India, donde el tránsito constante de peregrinos no altera la paz del lugar.

La estación actual fue inaugurada en 1994, justo cuando el AVE —el tren de alta velocidad— comenzó a surcar el sur español. Desde entonces, ha sido un punto neurálgico entre Madrid y Andalucía. Pensé en cómo en la India, también las estaciones de tren son puntos de inflexión, no solo geográficos, sino kármicos: gente que parte, que deja, que se encuentra. En Córdoba, el ritmo era más sosegado, menos caótico que en Delhi, pero con esa misma carga invisible de historias entrecruzadas.

Tomamos un taxi. Jorge, con el celular le indicó la dirección al conductor del departamento que había alquilado. El hombre, muy simpático, comenzó a hablarnos con ese acento cordobés suave, musical. Y mientras avanzábamos, su voz se entrelazaba con

las imágenes de la ciudad.

Pasamos por la Antigua Estación de Trenes, hoy en desuso pero aún en pie. De líneas clásicas, tejados de teja y muros de ladrillo. Nos contó que allí paraban los trenes antes de la llegada del AVE, y que muchas personas aún la miran con nostalgia. En Ayur Yoga Vital, solemos decir que lo viejo no es inútil: es raíz. Y en Córdoba, esa raíz parece florecer en los recuerdos de sus calles.

Seguimos camino y vimos el Palacio de la Merced, una joya barroca con fachada exuberante, sede actual de la Diputación. El conductor nos contó que en su origen fue convento de la Orden de la Merced en el siglo XVIII. Desde el auto, apenas pudimos vislumbrar sus patios internos, pero se intuía el frescor. Me recordó a los grandes ashrams del sur de India, donde el mundo exterior se borra al cruzar una puerta.

Justo frente al palacio, pasamos por los Jardines de la Merced, con su Fuente monumental, que se abría como una flor de mármol en el centro del verde. A pesar de las nubes, los jardines parecían luminosos. Pensé en cómo, en Ayur Yoga Vital, el agua en movimiento es símbolo de prana circulando. Esa fuente era como un chakra abierto en medio de la ciudad.

Avanzamos por la Cuesta del Bailío, una calle estrecha, empedrada, que trepa como un pensamiento entre casas blancas. El conductor nos explicó que

su nombre viene de los caballeros de la Orden de San Juan, que allí tenían sus propiedades. Y también, que según la leyenda, allí bailaban los fantasmas de antiguos amantes en las noches de luna llena. Como en Varanasi, donde cada calle tiene su propio relato y sus propios muertos que no se han ido del todo.

Más adelante, vimos desde el auto las columnas del Templo Romano. Majestuosas. Solas en medio de la modernidad. Columnas corintias, elevadas como mudras de piedra hacia el cielo nublado. Me conmovió. ¿Cómo no ver ahí la presencia de un imperio, de una liturgia desaparecida, de una civilización que aún habla con gestos silenciosos? En India también quedan templos cuyos dioses ya no habitan, pero cuyas piedras aún emiten *mantra*.

Finalmente, llegamos a la calle Fernando de Colón. Estrecha, tranquila, de casas con portales de madera y rejas negras. El departamento era parte de un edificio de 3 pisos, de estructura alargada. Entramos con llave, cruzamos un zaguán, subimos por el asesor, y nos encontramos con algo que no esperábamos: un patio central, abierto al cielo.

—Mirá —me dijo Jorge—. Esto es un *mandala* cordobés.

Y tenía razón. Las casas tradicionales cordobesas se organizan alrededor de un patio interior, con plantas, fuentes, azulejos. Como los *naalis* alrededor del *chakra* central. En primavera, esos patios explotan en flores. De hecho, hay un

festival entero, el Festival de los Patios, donde se abren las puertas y los patios compiten en belleza. Me recordé los angan de las casas indias rurales, donde todo lo esencial ocurre en torno al patio: el rezo, la comida, la reunión, la contemplación.

Nuestro departamento estaba justo al fondo del segundo piso. Al acomodarnos, descubrimos que tenía cochera en el sótano, otro detalle inesperado. La construcción parecía combinar lo antiguo con lo nuevo, como casi todo en esta ciudad.

Dejamos las mochilas, ordenamos apenas algunas cosas, y salimos de nuevo, con esa energía particular que aparece cuando uno llega a un lugar nuevo: mezcla de fatiga y entusiasmo.

La ciudad estaba lista para nosotros.

Y nosotros, preparados para sumergirnos en su historia, su vibración, su silencio.

Caminos mojados y memorias de

azulejo

Al salir del departamento, no nos dimos cuenta de que, mientras estábamos adentro, la ciudad había sido tocada por una lluvia breve y silenciosa. El piso aún brillaba, y un suave aroma a tierra mojada flotaba en el aire. No llovía ya, pero la humedad quedaba como un susurro, como una bendición. Jorge levantó la cabeza, inhaló profundo, y dijo:

—Córdoba nos recibe con una bendición...

Entre los yoguis se comenta que cuando llueve en porque han llegado personas espirituales o te darán bendiciones. Y así comenzamos nuestra primera caminata real por Córdoba. Nos dirigimos primero hacia la Plaza de la Corredera, pasando por la calle Sala Corredera, donde pequeños comercios se alineaban, cada uno con su impronta. La plaza nos recibió como un teatro al aire libre: amplia, cuadrada, de arcos repetidos y fachadas rojas con ventanas blancas. Me hizo pensar en las plazas de Gujarat, pero sin el caos. Aquí todo estaba más contenido, más antiguo y majestuoso.

La Plaza de la Corredera es única en Andalucía. Fue, en otro tiempo, sede de corridas de toros, mercado, lugar de ejecuciones públicas. Hoy guarda todo eso en el aire, pero con la calma de quien ya no necesita demostrar. En Ayur

Yoga Vital, a eso lo llamamos "madurez vibracional": cuando algo ha vivido tanto que ya no necesita expresarlo con ruido.

En una de sus esquinas vimos una cerámica mural dedicada a Nuestra Madre del Socorro Coronada. La imagen, de colores suaves y gesto firme, parecía vigilarnos con dulzura. Es la patrona de Córdoba, coronada canónicamente en 1963. Nos detuvimos unos minutos frente a la cerámica. Jorge, en silencio, hizo un gesto sutil de *namaskara*.

A pocos metros, se alzaba el edificio del Pósito, antiguo granero municipal. Sólido, de líneas sobrias, había almacenado trigo durante siglos. Me hizo pensar en los graneros comunitarios de algunas aldeas indias. Hoy, ese Pósito acoge actividades culturales, pero pareciera que su alma sigue siendo de resguardo.

Desde allí, seguimos hacia la Plaza Almagra, un espacio más íntimo, casi escondido, con bancos de forja y árboles de copa redonda. La plaza toma su nombre del pigmento rojo almagra, que aún se usa para teñir fachadas. Esa tierra roja me recordó a la de Auroville, donde el color no se elige: se pertenece.

Enseguida llegamos a los Baños Árabes de San Pedro, vestigio del esplendor andalusí. No entramos, pero el cartel explicativo nos mostró cómo estos espacios no eran solo de limpieza física, sino también de purificación espiritual. Calor, vapor, agua fría... el

mismo esquema que encontramos en los baños indios antiguos, como en Varanasi o en Pushkar. En ambos casos, el cuerpo se limpia para que el alma escuche.

Más adelante, la Plaza del Santísimo Cristo de las Penas nos sorprendió por su quietud. En su centro, una cruz sencilla, rodeada de flores. Dicen que allí se venera al Cristo que consuela las penas de los humildes. Había algo profundamente tántrico en ese nombre: el Cristo que no borra el dolor, sino que lo transforma.

Pasamos frente al Antiguo Hospital de Los Ríos, hoy sede de archivos históricos. Su fachada conserva aún los ecos de su función sanadora. En Ayur Yoga Vital decimos que hay lugares donde el prana queda impregnado, y este edificio, con sus muros anchos y su patio interno, parecía aún latir.

Llegamos luego a la Basílica de San Pedro, uno de los templos fernandinos más antiguos. Construida sobre una antigua mezquita, como muchos templos en Córdoba, y antes aún, sobre un templo visigodo. Tres capas de historia, como los tres cuerpos del ser en nuestra práctica: físico, energético y causal. En su interior se encuentran los restos de los santos mártires cordobeses. El aire en torno a la iglesia era espeso, como si estuviera lleno de oraciones sin pronunciar.

La Plaza de San Pedro, justo al lado, nos ofreció un respiro. Niños jugando, un perro durmiendo a la sombra, y un

hombre mayor regando geranios en una ventana. Córdoba sabe hacer convivir lo sagrado con lo cotidiano, como lo hacen en ciertas aldeas del Himalaya, donde los templos están junto a las cocinas y las vacas.

Seguimos hacia el Triunfo de San Rafael en la Plaza de los Aguayos, un monumento que honra al arcángel protector de la ciudad. San Rafael tiene muchas estatuas en Córdoba. Se dice que, en una época de peste, se apareció a un sacerdote para anunciar la cura. Desde entonces, la ciudad le agradece con devoción silenciosa, pero firme. Para nosotros, en Ayur Yoga, también existen esos "protectores invisibles": formas de conciencia que se manifiestan como guía.

En la Plaza de Aguayos, encontramos un patio cordobés visitable. Entramos. Era pequeño, pero rebosante: macetas colgantes, flores de todos los colores, el sonido de una fuente escondida. Los patios aquí no son sólo lugares de paso. Son centros vibratorios. Como los marmas, que permite el paso a mucho si uno entra con respeto.

Luego, nos acercamos a la Fuente del Vizconde de Miranda, discreta, casi escondida, pero con un flujo constante de agua clara. Al lado, la Casa-palacio de los Ríos o del Vizconde de Miranda, de fachada señorial y algo melancólica, parecía más un poema que un edificio.

Finalizamos el recorrido en el Patio de la Casa de Las Campanas, otro de esos espacios donde el tiempo parece

plegarse. Dicen que allí se escuchan campanas en la noche, aunque no hay torre cercana. Algunos creen que son ecos del pasado, otros que es la tierra hablando. Me recordó al Ashram de Rishikesh donde, a veces, los *sadhans* dicen oír los tambores de *Shiva* en la noche profunda.

Finalmente, llegamos a la Plaza de la Axarquía, una pequeña explanada rodeada de casas bajas, con vistas a las murallas. La luz ya se filtraba en tonos dorados entre las nubes. Habíamos recorrido mucho, pero no estábamos cansados. Córdoba, como ciertos *nyaya*, no agota. Acaricia por dentro.

Nos dio hambre, decidimos ir a cenar, ver que nos indicaba el destino, mientras caminábamos observamos cómo las plantas goteaban aún el agua de la lluvia. En Ayur Yoga Vital, a eso lo llamamos *sankhyam*.

Río abajo, entre lluvias y canciones

Ya con el cuerpo templado por la caminata y el alma suavizada por la belleza callada de Córdoba, salimos

rumbo al río. Queríamos ver el Guadalquivir. Nos habían dicho que caminar por su costa al atardecer era una experiencia en sí misma, y la intuición nos guiaba hacia allí, como si la ciudad misma nos susurrara que no podíamos irnos sin tocar el agua. Pasamos por la Antigua Real Iglesia de San Nicolás de la Axarquía, sobria y robusta. Esta iglesia fue una de las primeras construidas por orden de Fernando III tras la conquista cristiana. La fachada mezcla elementos góticos y mudéjares, como si aún conservara en sus piedras los rezos de musulmanes, judíos y cristianos. Córdoba, como la conciencia, no es una sola cosa. Es un cruce. Una intersección de tiempos, credos y silencios.

Bajamos hacia la ribera, y allí estaba: el Guadalquivir, ancho, sereno, gris verdoso bajo las nubes bajas. Un río con historia. En tiempos romanos fue navegable hasta Sevilla. Desde aquí partieron naves cargadas de aceite, vino y sueños. A lo lejos, del otro lado, se veían los árboles del parque Miraflores, como una franja de verde vibrante que resistía la opacidad del cielo. El parque parecía saludarnos con su frescura contenida. Pensé en el río Ganges, en Rishikesh: también allí, al cruzar un puente, uno pasa del ruido a la introspección. Del comercio a lo sagrado.

Seguimos caminando por la vereda paralela al río, bordeada de bares y restaurantes. El cielo comenzaba a oscurecer, pero el movimiento seguía activo. Nos habían recomendado la

Taberna del Río, y allí nos dirigimos. Entramos, miramos el ambiente: mucha gente, demasiado brillo, algo no nos terminó de convencer. Era bonito, pero el alma no se sentía cómoda. Jorge lo percibió también. Sin hablarlo mucho, volvimos a salir. Cuando uno practica Ayur Yoga Vital durante años, afina el oído interno: si un lugar no resuena, no se fuerza. Se sigue.

Al seguir bordeando la calle, vimos que, en uno de los bares frente al río, se había armado algo peculiar: una especie de fiesta espontánea. Música fuerte, mezcla de flamenco moderno con bases pop. Palmas, taconeos sobre el suelo de piedra, gritos, risas, vasos al aire. La gente estaba en trance colectivo, no desde la meditación, sino desde el gozo externo. Un gozo algo ruidoso, un poco caótico. Pero real. Me recordó a los festivales de Holi en India, donde la espiritualidad se tiñe de colores, gritos y euforia. Hay muchos caminos hacia el alma, incluso los que cruzan por el ruido.

Sin embargo, no era nuestro momento para eso. Seguimos buscando, como buscando un mantra adecuado.

Y lo encontramos.

Un pequeño cartel, casi discreto, decía: Taberna La Alquería. Al asomarnos, el espacio se abría como un refugio. Pocas mesas, luz cálida, paredes decoradas con cerámicas artesanas y algunas plantas colgantes que suavizaban los bordes. Entramos. Apenas nos sentamos, el cielo —que se había estado conteniendo

todo el día— estalló. Una lluvia torrencial, como si la ciudad hubiera esperado a que estuviéramos a salvo para liberarse.

—Nos esperó —me dijo Jorge, sonriendo.

El chico que nos atendió fue un encanto. Al decirle que éramos vegetarianos, no dudó. Nos ofreció un hummus de aguacate con pan de *pita* recién horneado y un arroz vegetariano con verduras de temporada y toque moruno. La comida era sencilla pero honesta, como nos gusta. En Ayur Yoga Vital, lo *sattvico* no es lo insípido, sino lo armonioso. Y esa cena tenía equilibrio.

De postre, nos sorprendió: sésamo garrapiñado y Pastel Cordobés con helado de turrón. El pastel —una delicia hecha con hojaldre, cabello de ángel y canela— parecía contener siglos de recetas pasadas de mano en mano. En India, existe algo similar en algunas regiones de Rajasthan, donde las madres preparan dulces de hojaldre con dátiles y especias en festividades sagradas. Lo que cambia es el sabor, pero no la intención: ofrecer dulzura como un acto devocional.

Afuera, la lluvia golpeaba fuerte el toldo del lugar. Pero adentro todo era cálido. El restaurante entero se volvió un útero. El sonido del agua, el aroma del sésamo tostado, la conversación baja en las mesas vecinas... todo formaba una atmósfera meditativa. No por silencio absoluto, sino por conexión.

Nos miramos con Jorge. No hizo falta decir nada. La ciudad nos había llevado a donde teníamos que estar. Había que confiar en el ritmo, como en una práctica profunda. Cuando uno quiere controlar la secuencia, a veces se pierde lo esencial. Pero cuando uno se entrega, las asanas aparecen solas. Igual que la cena. Igual que la lluvia.

Al terminar, la tormenta había mermado. Solo quedaban las calles mojadas y el perfume de tierra limpia. Salimos caminando despacio, sin apuro. Cada paso era un eco del anterior. El cuerpo liviano, la digestión tranquila, la mente abierta.

Como dice uno de los aforismos que repetimos en nuestra práctica: "A quien tiene paciencia, se la brinda lo justo." Y esa noche, lo justo... llegó con lluvia.

Amaneceres
cordobeses y
piedras que
respiran

La noche anterior nos había dejado plenos. La lluvia, el arroz, el silencio del alma contenta. Dormimos profundamente. El cuerpo —cuando es escuchado y no exigido— se vuelve un aliado perfecto. Como en una práctica bien guiada, nos entregamos al descanso.

Amanecemos temprano, como es costumbre. Antes de que el ruido de la ciudad despierte del todo, Córdoba es otra. Se muestra más íntima, casi secreta.

Jorge preparó una infusión ligera dementa y poleo y salimos a caminar, sin rumbo estricto, por las callejas que nacen desde Fernando Colón. El día era claro, templado, sin ese sol abrasador del sur ni la humedad de la lluvia pasada. El clima justo. El clima *sáttvico*.

Las fachadas blancas reflejaban la luz suave de la mañana. Los balcones llenos de geranios colgaban como ofrendas. Muchos patios internos apenas se dejaban intuir, pero algunos, más generosos, se abrían como pequeños santuarios cotidianos. Las casas parecían tener respiración propia, como si exhalaran fragancia y historia.

Pasamos por la Fuente de la Calle San Fernando, modesta pero serena. Un pilón sencillo, de esos que parecen no querer llamar la atención, pero que llevan siglos ofreciendo agua. Me recordó a las fuentes de los *ghats* de Ujjain, donde el agua también es una ofrenda para el caminante y un símbolo de purificación continua.

Más adelante, entre ruinas y maleza, nos detuvimos en la Ermita de la Aurora. Ya no queda mucho, apenas unos muros que sobreviven entre edificios más modernos. Pero hay algo sagrado en lo que resiste en ruinas. Dicen que allí se veneraba a la Virgen de la Aurora, protectora de los amaneceres. ¿Cuántas oraciones se habrán dicho allí al salir el sol? Pensé en los templos en ruinas del sur de India, donde aún se enciende una vela, aunque el techo ya no exista.

Unos pasos después, una joya inesperada: el Bajorrelieve de la Estirpe Annea. Una escultura moderna que homenajea a una antigua familia romana de la ciudad. La piedra, tallada con precisión y simbolismo, parecía mirar al futuro desde el pasado. En Ayur Yoga Vital, a esto lo llamamos *sutratma*: el hilo invisible que conecta todo.

Llegamos a la Casa del Agua, un edificio singular. En tiempos antiguos, era parte de un sistema hidráulico que traía el agua desde la sierra hasta la ciudad. Aquí se regulaban caudales, se distribuía vida líquida. Hoy, parece olvidada, pero sigue hablando para quien sabe escuchar. Como el sistema de *nadi* en el cuerpo, invisible pero vital.

El Palacio del Marqués del Villar se alzaba sobrio y elegante. Una arquitectura de poder y refinamiento, con su escudo familiar aún sobre la puerta. Córdoba está llena de estas presencias nobles, silenciosas, como si toda la ciudad fuera un museo sin cartel. Su estructura me recordó a ciertos

palacios de Jaipur, donde también cada detalle tiene un símbolo, una intención.

Luego alcanzamos la Plaza de Séneca, dedicada al filósofo cordobés más universal. Jorge se detuvo frente a una inscripción de mármol que decía: "La mayor riqueza es vivir conforme a la naturaleza." Nos miramos. Esa es, en esencia, la raíz de nuestra práctica. Vivir en ritmo con la naturaleza interior y exterior. Séneca, sin saberlo, hablaba también algo *yóguico*.

La Portada de Santa Ana de Lucena, sobria y barroca, parecía una puerta detenida en el tiempo, sin edificio detrás. Era como un portal simbólico, abierto a otra época. Nos hizo pensar en los toranas indios: puertas sagradas que marcan el umbral entre lo mundano y lo espiritual.

Frente a la Plaza Jerónimo Páez, nos sentamos un rato en un banco de piedra. A esa hora, los sonidos eran apenas murmullos. Alrededor, varios estudiantes caminaban hacia sus clases, algunos turistas empezaban a desperzarse con celulares en mano. Justo allí, se alza el Palacio de los Páez de Castillejo, hoy sede del Museo Arqueológico de Córdoba. Imponente, pero no arrogante. Cargado de historia. Decidimos volver más tarde para entrar.

Al lado, los restos del Teatro Romano de Córdoba asomaban como huesos antiguos. Columnas medio caídas, gradas semiocultas, piedras que aún conservan el eco de las voces y aplausos. Pensé en los teatros de Hampi, donde

aún se canta bajo la luna en escenarios de piedra. Lo sagrado y lo artístico eran una misma cosa. Aquí también.

Seguimos por la Cuesta Pero Mato, una callejuela empinada y sinuosa, con casas humildes y macetas azules. No todos los caminos son rectos. Algunos, como en la vida, necesitan de curvas para llegar a la cima.

La Casa del Judío nos recibió con su fachada blanca y sobria. En el interior —nos dijeron— hay una antigua mikvé, un baño ritual judío. No estaba abierta aún, pero nos bastó con saber que allí se celebraban ritos de purificación. Igual que en los baños tántricos del norte de India, donde el agua también es camino hacia la claridad.

Pasamos por el Palacio del Duque de Medina Sidonia, apenas visible desde fuera, pero con un aire de nobleza envejecida. Y poco después, el Convento de Santa Clara, antigua Mezquita de los Jueces de Córdoba. Hoy se proyecta convertirlo en el Museo de las Cofradías, pero en su base vibra aún el espíritu de las tres religiones. Córdoba nunca fue una sola cosa. Como las gunas: múltiple en equilibrio.

Luego cruzamos la Casa de la Concha, con su singular fachada decorada con conchas marinas, como si hubiera salido del océano en medio de una ciudad sin mar. Nos detuvimos en la Calleja del Pañuelo, famosa por ser la más estrecha de la ciudad. Dicen que apenas entra un pañuelo abierto. Un callejón que parece susurrar secretos. Me recordó los

pasajes secretos de los templos del sur de Tami Nadu, donde solo cabe un cuerpo en reverencia.

Finalmente, la Plaza de la Concha, donde el espacio se abre, como el pecho tras una buena práctica de svara. Y desde allí, caminamos hasta la Plaza Santa Catalina, donde ya algunos bares comenzaban a abrir. El aroma del pan y el café empezaba a llenar las calles.

Nos sentamos en uno de los primeros que abrió. Pedimos algo simple. Jorge eligió un ColaCao con pan, y al ver el pan sobre la mesa, no pudo evitar reír.

—¡Esto es como Córdoba... pero la de Argentina! —me dijo.

Y sí. La forma del pan, el ambiente del bar, todo nos pareció familiar. Como si dos ciudades hermanas se dieran la mano a través de un desayuno. El mozo era amable, silencioso. El lugar tenía ese aire de inicio tranquilo que tanto valoramos. Afuera, la luz se hacía más dorada. Adentro, la calidez no era solo del chocolate caliente.

Nos quedamos ahí un rato. Sin urgencia. Solo mirando. A veces no hace falta más.

A las puertas del templo que

habla

Pagamos la cuenta con una sonrisa y salimos del pequeño bar con paso sereno. Ya era hora de dirigirnos hacia la gran protagonista de la jornada: la Mezquita-Catedral de Córdoba. Tomamos por calles empedradas y estrechas, aún medio dormidas, bordeadas de casas que parecían murmurarnos leyendas antiguas desde sus balcones floridos. La ciudad tenía esa calma que precede a un gran acto. Como respirar antes de una postura intensa.

Al llegar, vimos que ya se empezaban a formar algunas filas para las entradas. Todavía no habían abierto las puertas, y nos ubicamos detrás de un pequeño grupo de turistas extranjeros que, impacientes, no disimulaban su frustración. Uno de ellos hablaba en voz alta, queriendo hacerse entender a fuerza de volumen. La persona que atendía la boletería, un hombre mayor, no les respondió de inmediato. Se limitó a seguir su rutina con calma. Me sorprendió esa forma de no reaccionar: no fue desdén, fue firmeza serena. Un gesto que, en Ayur Yoga Vital, asociamos con *ekagrata*: la atención centrada en lo esencial, sin perturbarse por lo externo.

Cuando fue nuestro turno, el hombre levantó la vista y me sonrió.

—¿De dónde son?

—De Córdoba —respondí—, pero... de Argentina.

El hombre soltó una pequeña carcajada. Luego bajó la vista, buseó algo en su casillero y nos entregó los tickets. Para mi sorpresa, en vez del ticket habitual para turistas extranjeros, me dio la entrada local, la que corresponde a los residentes de Córdoba. ¿Un error? ¿Un gesto deliberado? Nunca lo sabremos. Pero lo cierto es que me senti acogida, como si una parte de mí también perteneciera a esta ciudad de patios y sombras frescas.

Preguntamos si convenía tomar la audioguía o esperar por un guía presencial. La respuesta fue clara: "El guía es mejor. La voz de alguien que ama este lugar no se reemplaza con auriculares." Tenía razón. Nos indicaron que faltaba un poco para que el grupo pudiera ingresar, así que decidimos dar un paseo por los alrededores.

La primera parada fue la Calleja de las Flores, quizá la más fotografiada de Córdoba. Una calle diminuta que desemboca en una vista espectacular de la torre de la catedral. Los balcones, rebosantes de flores, se curvaban hacia el centro como manos en anjali mudra, ofreciendo su belleza. El silencio aquí no era absoluto, pero sí era denso, como el que envuelve una imagen sagrada en medio de un festival. Me recordó a ciertos callejones de Vrindavan, donde uno gira una esquina y, de pronto, se encuentra con un altar inesperado.

Caminamos un poco más hasta la

Casa-Museo del Guadamecí Omeya. Este arte —casi olvidado y milagrosamente rescatado por unos pocos— consiste en trabajar el cuero con oro y plata siguiendo técnicas andaluzas. El resultado son piezas que parecen tejidos de luz. El nombre “Omeya” remite al califato omeya que dio esplendor a esta ciudad, y la técnica en sí me recordó a los antiguos trabajos de repujado que aún se conservan en las escuelas de arte tradicionales de Jaipur. En ambos casos, la belleza no es decorativa: es devocional.

Seguimos hacia la Puerta de San José, uno de los accesos históricos a la Mezquita-Catedral. Construida en época califal, fue modificada en tiempos cristianos, y aún conserva esa mezcla de estilos que caracteriza a todo este lugar. Al tocar la piedra de sus muros, sentí lo mismo que cuando toco el mármol del templo de Minakshi en Madurai: una vibración sutil, como si la piedra no fuera solo materia, sino historia viva.

Al girar, llegamos al edificio del Cabildo Catedralicio, donde residen los canónigos que custodian la catedral. Imponente, cerrado, pero con esa arquitectura solemne que invita a la introspección. Jorge, curioso como siempre, se acercó a mirar los detalles en las molduras de piedra. Yo observé los azulejos del patio: estaban dispuestos como en mandala, girando hacia el centro invisible. Todo gira hacia el corazón —pensé.

Unos pasos más adelante nos detuvimos frente a la imagen de la

Virgen de los Faroles. Situada en una pequeña hornacina, iluminada por faroles de forja, esta virgen parece abrazar la noche cordobesa con su luz cálida. Dicen que muchos devotos se detienen aquí al anochecer para pedir protección antes de dormir. Es una imagen modesta pero profunda. Como los ídolos de las aldeas en India, hechos en barro o madera, sin adornos, pero llenos de fe.

Todo alrededor parecía hablarnos. No con palabras, sino con símbolos, texturas, resonancias. En Ayur Yoga Vital hablamos de los *samskritis* —las vibraciones de conciencia que impregnan un espacio cuando ha sido testigo de prácticas profundas. Córdoba está llena de *samskritis*, aunque no todos los perciban.

Donde el
agua y la
piedra
conservan el
aliento

Después de ese breve paseo por los alrededores, miramos la hora: aún teníamos unos minutos antes de que el grupo de visita guiada se organizara. Entonces nos dirigimos hacia el corazón abierto de la Mezquita-Catedral: el Patio de los Naranjos.

Entramos despacio, como quien cruza un umbral sagrado. El silencio era suave, como un manto. El patio se abría ante nosotros como una alfombra viva: filas de naranjos perfectamente dispuestas, la piedra clara bajo nuestros pies, las fuentes y surtidores aún dormidos. Caminamos sin hablar. En Ayur Yoga Vital, al practicar dharana —la atención profunda—, hay un momento en el que el espacio externo se vuelve interno. Eso ocurrió allí. Todo el lugar parecía pensar con nosotros.

Este patio era, en época musulmana, el *sahn*, es decir, el patio de abluciones. Aquí se purificaban los fieles antes de entrar a rezar. Las fuentes no eran solo ornamentales: eran transiciones espirituales. El agua no limpiaba solo el cuerpo, sino la vibración. Y eso se siente aún hoy.

Nos acercamos primero a la Fuente de Santa María, uno de los puntos de agua más antiguos del lugar. Su nombre actual remite al tiempo cristiano, pero su espíritu viene de más lejos. El agua caía con un ritmo constante, como un mantra líquido. Jorge se mojó apenas las manos, como en los *ghats* de Haridwar. Me miró y sonrió. A veces no hace falta más que agua, piedra y silencio para recordar quién somos.

Caminamos hacia la Puerta de Santa Catalina, una de las principales entradas al patio. De estilo gótico-mudéjar, esta puerta era usada tradicionalmente por los fieles cristianos. Me impresionó su verticalidad, su aire casi fortificado. Me hizo pensar en los templos de Khajuraho: también allí, las puertas no son simples accesos, sino umbrales de transformación.

Desde ahí se ve con claridad el minarete de Abderramán III, hoy transformado en campanario. Originalmente, esta torre era el punto más alto desde donde se llamaba a la oración cinco veces al día. En su momento fue una obra revolucionaria, ejemplo de simetría y poder espiritual. Como los shikharas en los templos hindúes, que apuntan al cielo como dedos en oración, este minarete sigue elevando la mirada.

Seguimos caminando hasta llegar al Aljibe de Almanzor, una cisterna antigua que recogía el agua del patio. La construcción es sobria, funcional, pero lo que guarda es sagrado: el agua que alimentó a generaciones de fieles. Como los *kunds* de Varanasi o los tanques del sur de la India, estos aljibes no eran solo soluciones técnicas, sino espacios energéticos. Donde hay agua, hay *prana*.

Y luego, en un rincón más apartado, encontramos una pequeña fuente escondida: la Fuente del Cinamomo. El nombre me encantó, evocaba aromas y sutilezas. Allí, un árbol de cinamomo (una especie de canelo silvestre) crece junto al agua, como en un poema persa.

Dicen que este árbol tiene propiedades calmantes. No lo dudamos. Su sombra era distinta: más fresca, más íntima.

Nos sentamos un momento bajo él, esperando al grupo. La torre se alzaba silenciosa. Las hojas caídas en la piedra no hacían ruido. Y allí, en ese breve descanso, pensé que no todo lugar sagrado tiene que estar dentro del templo. A veces el templo es el patio. A veces el templo es la espera.

Luego, decidimos caminar un poco más por el perímetro exterior y detenernos en sus puertas históricas, que parecían guardianes dormidos. Cada una tenía su historia, su energía.

En la fachada oeste estaba el Postigo de la Leche, una pequeña puerta por donde, según la leyenda, las madres pasaban con sus hijos recién nacidos para pedir protección a la Virgen. La simbología era clara: el cuidado, el alimento, la primera ofrenda. En India, la diosa *Ausparya* tiene un rol similar: nutre, cuida, protege.

Más adelante, la Puerta de los Deanes, por donde accedía el clero. Una puerta sobria, discreta. Luego la Puerta de San Esteban, de aspecto mudéjar, usada antiguamente como entrada de los nobles. Me detuve a mirarla: sus formas parecían una fusión perfecta entre lo islámico y lo cristiano. Como los seres que integran sus polaridades, también estas piedras encontraron armonía.

La Puerta de San Miguel, en el lado norte, era más robusta, decorada con

arcos apuntados. Era por allí donde entraban los fieles durante las grandes celebraciones. Me recordó a los portones del templo de Rameswaram, por donde los peregrinos cruzan después de sus baños rituales.

Más adelante, la Puerta de los Obispos, conectada con el Palacio Episcopal. De estilo sobrio, era una puerta institucional, pero guardaba un silencio sagrado, como de decisiones tomadas a la sombra.

Luego, pasamos por el Postigo del Palacio, un acceso menor pero de gran simbolismo. En la espiritualidad india, hay postigos secretos que solo los iniciados conocen. Este parecía tener ese aire: cerrado, discreto, pero pleno de sentido.

La Puerta del Espíritu Santo, bellamente decorada, nos sorprendió por su nombre. Me recordó a los templos en Nepal donde se venera al aliento mismo: el espíritu como sopro, como esencia invisible.

La Puerta de San Pedro, también conocida como Puerta de la Paloma, tenía en su dintel antiguas marcas de cantero. Dicen que fue usada durante siglos por las cofradías. Su nombre alternativo me encantó: "la puerta de la Paloma". Porque en los Vedas, la paloma es símbolo del alma viajera.

Finalmente, la Puerta de San Ildefonso y la Puerta del Sabat. Esta última era, en tiempos califales, una pasarela elevada que conectaba la mezquita con el

palacio del califa. Era un paso secreto, exclusivo. Como en los templos de Puri, donde el rey tenía su entrada directa al santuario sin mezclarse con los fieles. El poder y lo sagrado, unidos pero separados.

Regresamos al punto de encuentro. El grupo ya comenzaba a reunirse. El guía nos sonrió. El sol brillaba con una luz amable, filtrada por las hojas de los naranjos. Todo parecía dispuesto.

Estábamos listos para entrar.

Campanas que marcan el ritmo del alma

Mientras aguardábamos al grupo, Jorge alzó la mirada hacia el campanario. Desde abajo, la torre se erguía con una presencia que parecía dominar no por imponencia, sino por equilibrio. El antiguo minarete de Abderramán III, que un día llamó a la oración de los fieles musulmanes, fue transformado tras la reconquista cristiana en el actual campanario de la Mezquita-Catedral. Y aunque su función cambió, la vocación de elevar el alma permaneció intacta.

—Mirá —me dijo Jorge, señalando con la barbilla hacia arriba—, son muchas campanas.

—Diecinueve —dije, recordando haberlo leído en algún cartel informativo.

El número me resonó. Diecinueve: uno más nueve, diez. Y uno más cero, uno. El regreso al origen. En la numerología yóguica, el 1 representa el comienzo, el fuego interior, la chispa del alma individual que busca unirse al Todo. Es el número de la semilla, del impulso creativo. Y allí estaban ellas: las campanas, cada una afinada con su propia voz, vibrando en diferentes tonos, como si fueran chakras de la torre.

Cada campana tiene un nombre y una historia. Una de ellas, la más grande, se llama Santa María, y pesa más de dos mil kilos. Otra, San Rafael, es invocada en procesiones. Me recordó a los *ghantas* de los templos hindúes, esas campanas que se hacen sonar al entrar al recinto sagrado. No son para avisar a los dioses, sino para ahuyentar lo profano de la mente y reconducir al devoto que ya está en otro plano.

En Ayur Yoga Vital hablamos de los ritmos del cuerpo, de las vibraciones internas, de cómo el sonido ordenado puede equilibrar el sistema nervioso, alinear la respiración, abrir la conciencia. Escuchar esas campanas, incluso en silencio, era como recibir un masaje sonoro del cielo.

Después de contemplarlas un rato, nos acercamos hacia la fachada este, donde se disponen otras puertas, cada una como un *madra* arquitectónico que transmite un mensaje.

Primero pasamos por la Puerta de la Grada Redonda, de curioso nombre. Se la llamó así por la forma circular de la escalinata que conduce hasta ella. En tiempos antiguos, esta puerta conectaba directamente con los tribunales eclesiásticos. A través de ella se juzgaban casos espirituales y morales. Pensé en el karma, en cómo cada acto tiene su eco, y en cómo a veces las puertas son simbólicas: uno entra para enfrentar su verdad.

Un poco más adelante, la Fuente de Santa Catalina nos detuvo. Su caudal suave brotaba con continuidad. Dicen que los fieles se detenían allí para hacer pequeñas abluciones antes de entrar. Me recordó a las fuentes de Purificación de Pushkar, en India, donde la gente lava las manos y la cara con respeto antes de entrar al templo. Agua para quitarse las impurezas del ego.

Junto a ella, la Puerta de Santa Catalina, amplia y decorada con sobriedad. Es una de las principales del conjunto. Su nombre y su posición indican protección y firmeza. Me pareció como el *Maladhara chakra* de la Mezquita: la base, el punto de apoyo. La energía que sube empieza desde allí.

Luego, la Puerta de San Juan, más discreta, pero con un encanto singular. Me impresionó su dintel, decorado con

relieves vegetales. San Juan, el del bautismo, el que predica desde el desierto. En la India, los *ambas* errantes muchas veces cumplen ese rol: mostrar la verdad desde fuera del sistema, recordar lo esencial. Esta puerta tenía algo de eso: sobriedad y fuego.

La Puerta del Baptisterio nos llamó la atención por su forma casi escondida. Desde allí se accedía directamente a la pila bautismal. El agua y el espíritu unidos. Es el lugar donde la carne se vuelve alma, según el rito. En Ayur Yoga Vital, esa transmutación la hacemos de forma consciente: no se trata de agua externa, sino del agua interna que sube por la columna, el soma que se activa cuando el cuerpo se vuelve templo.

La Puerta de San Nicolás tiene un aire románico. Me hizo pensar en los templos de piedra de Karnataka, donde los dioses parecen brotar desde la roca misma. San Nicolás, protector de los viajeros y los navegantes, parecía guiarnos también a nosotros, dos viajeros del alma.

Al lado, la Puerta de la Concepción Antigua, que fue una de las primeras usadas por los canónigos. El nombre evoca la gestación de lo divino en lo humano. En India, se cree que todo templo tiene su *garbha griha*, la "casa del útero", el espacio oscuro donde nace la deidad. Esta puerta me llevó a esa idea: concebir lo sagrado en el silencio, no en el estruendo.

La Puerta de San José era más modesta, casi tímida. José, el silencioso,

el guardián de la familia, el que hace sin alardes. Esa energía también está en la práctica: el karma yoga, el hacer sin esperar recompensa.

Y al final, la Puerta del Sagrario y la Puerta de Jerusalén. La primera, lujosamente decorada, da acceso al sagrario donde se guarda el Santísimo. Allí, el silencio es otra cosa: más denso, más vertical. Es el lugar del misterio. La segunda, la de Jerusalén, me tocó especialmente. Es una de las más antiguas. En sus días musulmanes, era la que se abría hacia el este, hacia la Meca. Luego cambió de nombre, pero no de espíritu. Me recordó a Varanasi, donde cada puerta del Ganges apunta a algo más allá del horizonte.

Habíamos recorrido las puertas como se recorren los chakras: una por una, de abajo hacia arriba, reconociendo su energía. Afuera, la luz comenzaba a filtrarse por los naranjos. Todo parecía dispuesto.

Y entonces, sonaron las campanas. Una, luego otra, luego todas. Como un despertar. Como un mantra colectivo que envolvía el cielo.

Bajo las Palmas del

Umbral Sagrado

El grupo comenzó a reunirse frente a la Puerta de las Palmas, y la guía —una mujer de andar sereno, cabello recogido y voz clara como agua fresca— nos dio la bienvenida. No llevaba micrófono ni pancarta. Solo un cuaderno en la mano y una presencia que imponía respeto sin esfuerzo, como si conociera cada piedra por su nombre. Nos miró con calidez, esperó a que el murmullo cesara, y comenzó:

—Están de pie ante uno de los lugares más singulares del mundo —dijo con una sonrisa tranquila—. Donde no hay un "antes" ni un "después", sino capas de historia latiendo juntas.

La Puerta de las Palmas, por donde se ingresa, recibe su nombre por los frescos de ramas de palma que decoran su parte superior. También porque era la puerta del Domingo de Ramos, el día en que se bendicen las palmas. Me detuve a observar sus arcos entrelazados. Tenían esa geometría que no es solo matemática: es vibración. Como los *jantras* que usamos en Ayur Yoga Vital para canalizar la atención. Cada curva tiene intención. Cada trazo, una dirección.

—Aquí —continuó ella—, donde pisan ahora, hubo antes una iglesia visigoda dedicada a San Vicente Mártir. Y antes aún, quizás, un templo romano. Pero lo cierto es que, cuando llegó el Islam, este solar fue compartido. Cristianos y musulmanes rezaban en el mismo lugar. Un tiempo de convivencia que, aunque breve, dejó huellas profundas.

Esa idea me conmovió. Como en las aldeas del sur de India, donde un mismo árbol cobija un lingam y una cruz, un altar y una piedra sin nombre. Espacios compartidos, donde la devoción no se divide.

—Fue el emir Abderramán I —siguió ella— quien, ante el crecimiento de la población musulmana, compró toda la estructura en el año 785 para construir aquí la gran mezquita. A cambio, permitió reconstruir otras iglesias en ruinas. Un gesto político, sí, pero también simbólico: abrir una puerta a lo nuevo sin borrar del todo lo anterior.

—Las cubiertas actuales —explicó— son el resultado de siglos de transformaciones. Desde la modesta basilica visigoda hasta la ambiciosa ampliación califal. Lo que vemos hoy no es una unidad, sino una suma. Como en la vida, no se borra lo anterior: se integra.

Desde el exterior se percibían las bóvedas de cañón, los tejados a dos aguas, los remates escalonados y, sobre todo, el contraste entre los techos musulmanes —más planos, casi

horizontales, y los altos techos cristianos de la nave mayor, apuntando al cielo.

La guía nos señaló las cubiertas del mihrab y del área de la macsura, rematadas con tejados más antiguos, ocultos parcialmente tras las restauraciones cristianas. Luego levantó la mano y señaló hacia una esquina del edificio:

—Allí estuvo el minarete original que construyó Abderramán III en el año 958. El que vemos ahora, más elevado, es el que los cristianos transformaron en campanario, pero en su base, aún permanece la estructura islámica. No se destruyó. Se abrazó con otra forma.

El minarete, con su aire de torre-vigía, me recordó al Gopuram de muchos templos del sur de la India. En Tamil Nadu, estas torres-marco delimitan la frontera entre lo profano y lo sagrado. No hay templo sin gopuram. Aquí, igual: el minarete era la antena, la llamada al interior. Y su permanencia, aunque transformada, nos hablaba de lo esencial que nunca muere, solo cambia de ropa.

Nos detuvimos frente a uno de los muros laterales, donde se veían los distintos tipos de piedra usados a lo largo de los siglos. Mármol reciclado, arenisca, ladrillo, columnas de origen romano reutilizadas... Me incliné a tocar una de las piedras más antiguas y sentí el calor del sol en su superficie. Pero también algo más: una vibración sutil, como si esa piedra supiera cosas que nosotros aún no.

—Durante el Califato de Córdoba, la mezquita fue ampliada varias veces. La obra más suntuosa llegó con al-Hakam II, en el 971. Fue entonces cuando se construyó el mihrab que hoy es admirado por su perfección geométrica —dijo la guía, con cierto orgullo casi maternal—. Y no olviden que en su época, esta era la segunda mezquita más grande del mundo, solo detrás de la de La Meca.

Lo dijo como si hablara de una hija brillante. Y lo era. La mezquita cubría 23.400 metros cuadrados. Como una ciudad interior. Como un cuerpo de proporciones cósmicas. En los textos védicos se dice que el cuerpo humano es un templo de 96 palmos, y que su medida sagrada encierra el universo. Aquí, el edificio hacía algo similar: convertía el espacio arquitectónico en mapa espiritual.

Alzamos la vista y dejamos que la mirada se perdiera en las cubiertas de la Mezquita-Catedral, ese milagro silencioso de ingeniería milenaria. "Es imposible entender este lugar sin mirar desde arriba", había dicho alguna vez uno de sus arquitectos conservadores. Y lo comprendimos enseguida. Las cubiertas a dos aguas, sostenidas por la selva de columnas y arcos bicolores, no solo sostienen el alma del templo: también la limpian, la purifican, la hacen fluir. Durante siglos han evacuado el agua de lluvia con una precisión que asombra, a través de canalones exteriores que aún hoy siguen activos. No recogen el agua para almacenarla, como haría un aljibe, sino que la

conducen hacia fuera, hacia el Patio de los Naranjos, donde en días de tormenta el cielo se convierte en cascada. Es un sistema que respira, que vive, que aún funciona como los nadis del cuerpo energético: conduciendo el flujo, limpiando los excesos, manteniendo el equilibrio.

En Ayur Yoga Vital decimos que la estructura exterior refleja la conciencia interior. Aquí, cada gota caída, cada sombra proyectada, nos recordaba que el tiempo puede pasar, pero lo vivo —si está bien construido— permanece.

—Ahora sí. Entramos.

El templo nos esperaba.

El Bosque que Respira

Dimos el primer paso y el mundo cambió de escala: la luz se volvió penumbra dorada, la temperatura descendió un suspiro y el murmullo de la calle quedó atrás como un sueño olvidado. Estábamos dentro.

La guía, levantó apenas la mano, pidiendo silencio con la misma delicadeza con que se pide no despertar a un niño que duerme.

—Mirad alto —susurró—. Y luego bajo. Aquí todo se explica por repetición y detalle.

El bosque de columnas palmera. Ante nosotros se extendía la famosa "selva" de la mezquita: más de 850 columnas que parecen multiplicarse al infinito. La guía nos recordó que muchas proceden de templos romanos y visigodos: mármoles verdes de Éfeso, porfidos rosados de Cartago, granitos egipcios... Cada fuste trae en la base la firma del cantero que la cortó hace dieciséis o diecisiete siglos: pequeñas marcas —cruces, anclas, iniciales— grabadas como *japa yantras* pétreos.

—Fijaos —dijo señalando una letra griega trazada en la cara oculta de un capitel—: ese tallista quiso dejar testimonio de su linaje. Aquí nada es anónimo.

Las columnas no alcanzaban la altura deseada y, para compensar, los constructores omeyas idearon la doble arcada: un arco de herradura en la base (el "entibo") y un arco de medio punto encima, sosteniendo el techo. El resultado es una palmera de piedra que se duplica: tronco y copa, raíz y cielo. Yo pensé en el árbol invertido que describe la *Katha Upanishad*, cuyas raíces están en el firmamento y sus ramas en la tierra.

La música silenciosa del techo

La guía nos hizo mirar hacia lo alto. Sobre las dovelas alternas de ladrillo rojo y caliza dorada se apoyaba un

entablamento original de madera de alerce. En su día estuvo pintado con pigmentos de cinabrio y añil. Las vigas forman canales internos por los que la lluvia, filtrada a través de tejas ocultas, corre en sombra hasta descender por gárgolas externas: un acueducto secreto suspendido en la penumbra.

—El agua nunca se queda arriba —explicó—. Siempre desciende purificada al Patio de los Naranjos. Ese ciclo ha funcionado trece siglos sin bombas, solo con pendientes de medio grado.

Era un *svara* estructural: inhalar arriba, exhalar abajo, manteniendo la bóveda fresca y el bosque seco.

El suelo que enseña a fluir

Nos inclinamos para ver las canaletas de ablución: finísimos cauces tallados entre las losas, apenas un dedo de profundidad, pero suficientes para conducir el agua sobrante hasta sumideros laterales. La guía tocó la piedra con la punta de la lapicera:

—Si vertéis unas gotas, veréis que siguen el camino que marcó Abderramán. La arquitectura enseña a fluir.

En Ayur Yoga Vital recordé la práctica de *neti*: limpiar los conductos para que la respiración —y la consciencia— corran sin obstrucción. Aquí, el edificio hacía su propio *neti* cada vez que llovía. Luz que no invade, luz que susurra

Algunos vanos superiores dejaban

entrar haces oblicuos. La luz no bañaba: acariciaba. Cuando un rayo tocaba un capitel, este parecía despertar de un sueño hondo. Me vino inmediatamente la imagen del templo excavado de Kailasa, en Ellora: allí los dioses se iluminan solo unos minutos al día; aquí, las columnas reciben su albor en un lento *ayur surya namaskar* horizontal.

Umbral de los Dioses Ocultos

La guía caminó unos pasos más hacia el lateral derecho del bosque de columnas, donde una estructura de vidrio protegía un área excavada. Allí, el suelo parecía haberse abierto como una herida arqueológica, revelando una capa más profunda del templo. Nos acercamos con cautela, como quien se asoma al pasado sin querer perturbarlo.

—Miren con atención —dijo ella, bajando la voz aún más—. Están viendo lo que podría haber sido un templo romano. Y, más allá, tal vez, algo más antiguo todavía.

A través del cristal se distinguían

bloques ciclópeos de piedra, alineaciones que hablaban en un idioma anterior al latín. La guía nos explicó que algunos arqueólogos creen que allí existió un templo dedicado a Jano, el dios romano de los comienzos y los finales, el que mira en dos direcciones.

—Jano tiene dos rostros —dijo—. Uno mira al pasado y otro al futuro. Es el guardián de los umbrales, de las puertas, de lo que cambia.

Me conmovió. Pensé que este lugar, tan atravesado por capas y recuerdos, era el templo perfecto para Jano. En Ayur Yoga Vital, trabajamos también con umbrales: el paso de lo burdo a lo sutil, de lo externo a lo interno. Jano, con sus dos caras, me pareció el símbolo perfecto del *antaryatra*, el viaje hacia el interior.

—Lo curioso —agregó la guía— es que este templo romano, a su vez, parece haberse edificado sobre otro aún más antiguo, de origen celta.

Jorge y yo nos miramos. Otra capa. Otro rostro.

—¿Quiénes adoraban allí? —pregunté, casi sin darme cuenta.

—Posiblemente los celtiberos —respondió ella—. Se han encontrado rastros de la presencia de varias divinidades celtas. Lugus, Taranis, Ataecina...

Lugus, el dios de la guerra y la artesanía, me recordó a Shiva en su

forma de Rudra, destructor y creador, danzante y forjador de los mundos. Lugus no solo empuñaba armas: también herramientas. Era protector de los oficios, inventor de lenguajes, tejedor de símbolos. Como en India, donde el mismo dios puede sostener un tridente y una flor de loto.

Taranis, el de los truenos, tenía un halo más oscuro. Los romanos lo comparaban con Júpiter, pero su energía era más visceral, más arcaica. Era el que rugía desde el cielo y rompía las montañas. En Ayur Yoga Vital lo habría asociado con Agni Bhuta, el fuego primigenio que disuelve la forma para revelar la esencia.

Ataecina, por su parte, era una figura fascinante: diosa de la tierra, de la primavera y del inframundo. Curaba, fecundaba y guiaba a los muertos. Una mezcla de Lakshmi y Kali. En algunas regiones se la invocaba en cuevas, como a las yoginis del sur de India, aquellas deidades femeninas que no necesitan templo porque habitan en la oscuridad fértil de la Tierra.

La guía nos dejó un momento en silencio frente a los restos. Desde allí, por entre los vidrios, veíamos los bloques rectangulares de piedra tosca, como si fueran los huesos de un cuerpo milenario. Me agaché. La piedra no tenía brillo, pero sí una densidad extraña, como si hubiese absorbido siglos de invocaciones.

—Cada capa —dijo Jorge con suavidad— es como un *kosha*. Un

cuerpo sutil sobre otro. Este lugar tiene su *annamaya*, su *pranamaya*, su *manomaya*...

Asentí. La analogía era perfecta. La Córdoba romana, visigoda, islámica y cristiana eran como los cuerpos envolviendo al *Atman*, el núcleo eterno. Y en medio de todo, Jano —el dios de las transiciones— custodiaba el paso de una era a otra, de una cultura a otra, como un gran maestro de ceremonias invisible.

—En la antigua Hispania —añadió la guía, como quien deja caer una semilla más—, muchos pueblos adoraban también a los ríos y las montañas. Se han hallado inscripciones a dioses sin nombre, solo símbolos de agua o piedra.

Recordé entonces los ghats de Varanasi, donde los hindúes todavía cantan al Ganges como madre y diosa. La relación con la naturaleza sagrada no es exclusiva de oriente. Está en todos los pueblos que escucharon a la energía al río hablar.

Nos quedamos un momento más, mirando al suelo de vidrio, respirando en silencio. Yo sentía que no estábamos solos: las antiguas sacerdotisas celtas, los monjes visigodos, los astrónomos árabes y los canteros romanos estaban allí con nosotros, compartiendo un mismo espacio en distintos planos.

En Ayur Yoga Vital, se dice que en cada *chakra* hay una memoria ancestral. Quizá este lugar era eso: un *chakra* telúrico, vibrando en baja frecuencia,

custodiado por dioses de muchas caras.

Y al fondo, más allá del vidrio, más allá del tiempo, algo seguía latiendo.

La Maksura: Geometría del Poder y Silencio

Avanzamos en penumbra, guiados por la vibración de las piedras. Al llegar frente al mihrab, la guía se detuvo como quien llega a un santuario íntimo. Allí, el bosque de columnas parecía abrirse en un claro sagrado, como si la estructura misma respirara más lento. Nos encontrábamos ante la maksura, el recinto reservado para el califa, y uno de los puntos de mayor esplendor de toda la Mezquita-Catedral.

—Aquí se concentra todo el poder simbólico del califato de Córdoba —dijo—. Y también toda su sofisticación geométrica.

Miré hacia arriba. Cuatro cúpulas de nervios curvos y entrecruzados, esculpidas con precisión mística, tejían un cielo de piedra sobre nuestras cabezas. Los nervios no se cruzaban en el centro: giraban a su alrededor como pétalos de un loto invisible. Eran como los canales sutiles del cuerpo, los *nadis*, girando en torno al corazón espiritual. No se tocaban, pero todos confluían en un mismo centro vacío. Me recordó a las enseñanzas sobre el *hridyajya*: ese centro silencioso donde todo nace y al que todo regresa.

—Este tipo de cúpula —explicó la guía— es único en el arte islámico occidental. Y fue diseñado no sólo para deslumbrar, sino para decir algo: aquí, en este lugar, reside la palabra y la voluntad del califa. Esta red de rombos, los arcos lobulados y entrelazados, las filigranas vegetales... todo eso es poder hecho forma.

Todo me parecía un gran *jaamra* de piedra vivo, no para mirar desde fuera, sino para sumergirse dentro. El ataurique, con sus hojas de vid y palmas en espiral, recordaba a los motivos florales que habíamos visto en los templos de Khajuraho, donde la piedra se volvía orgánica, sensual, palpitante. Allí como aquí, la decoración no era adorno: era vibración manifestada.

—Cada elemento tiene un mensaje oculto —murmuró Jorge a mi lado—. Y nosotros somos apenas visitantes en este idioma.

La guía se desplazó hacia un lateral y

nos mostró la Capilla de Villaviciosa, un espacio cristiano insertado como una flor tardía dentro del antiguo templo. Allí, un Cristo crucificado del siglo XIV colgaba sobre un retablo sobrio, de líneas góticas. La figura, alargada y doliente, no contrastaba con la mezquita: dialogaba con ella.

—Este Cristo ha estado aquí durante más de seis siglos —dijo la guía—. Y ha visto pasar guerras, terremotos, reformas y silencios.

Me acerqué despacio. El rostro de Jesús, tallado en madera oscura, tenía la serenidad de quien ha comprendido lo inevitable. No me pareció una figura de sufrimiento, sino de aceptación. En su forma y su gesto había algo que me recordó a las esculturas de Buda en Ajanta, que también enseñan desde el silencio.

—Es curioso —susurré—. Aquí el Islam habla con Bizancio, Roma con Córdoba, el sur celta con el oriente hindú. Y nada se borra. Todo se entrelaza.

Jorge asintió.

—Como en el cuerpo sutil —dijo—. Ninguna energía se elimina. Solo se transforma, se eleva, se purifica.

Nos quedamos unos minutos más bajo los arcos entrecruzados, como bajo una red de *muqarnas* geométricos. Luego, antes de irnos, la guía señaló una puerta al fondo.

—Esa es la Puerta de San Esteban. Uno de los ejemplos más antiguos de la unión entre el arco y el alfil. Fue construida en el siglo IX, y muchos piensan que inspiró luego el diseño del mihrab. Curiosamente, la forma que nació como entrada, se convirtió luego en santuario.

Me quedé pensativa. En Ayur Yoga Vital, también decimos que lo que parece exterior —una puerta, una entrada, un gesto inicial— puede transformarse en centro. Todo depende de cómo se habite.

Y así, entre cúpulas califales, conchas visigodas y cruces góticas, seguimos recorriendo lentamente. No con prisa. No con nostalgia. Solo con gratitud.

Habíamos estado en un lugar que era muchos. Y que, al mismo tiempo, seguía siendo uno solo.

Como el ser que somos.



La Concha del Silencio Poder

Nos quedamos frente al mihrab. El verdadero, el definitivo. La guía hizo una pausa, como si el aire tuviera que asentarse antes de ser nombrado.

—Este fue el corazón final del templo islámico —dijo en voz baja—. La ampliación más ambiciosa de todas. El alma donada de la mezquita.

El espacio delante nuestro no era un simple nicho orientado a la Meca. Era una pequeña sala octogonal, revestida con mosaicos que resplandecían como si el sol saliera desde dentro. Su cúpula, esculpida como una concha invertida, parecía vibrar con una música que solo el silencio podía escuchar.

—Fue construida por orden de Alhakén II, el califa más erudito y amante de las ciencias —añadió la guía—. Él no sólo expandió físicamente la mezquita: le dio una nueva vibración.

Me quedé mirando los reflejos dorados de las teselas bizantinas. Pensé en el gesto: enviar una carta desde Córdoba hasta Constantinopla, pedir un artista, recibirlo con regalos, aprender su arte y luego transformarlo con alma andalusí. No era solo un acto diplomático: era una alquimia espiritual. Como en Ayur Yoga Vital, donde uno toma herramientas de distintas tradiciones, no para imitar, sino para encarnar algo más profundo.

—Estas teselas llegaron desde Bizancio en 1600 kilos de belleza —continuó la guía—. Y aquí fueron colocadas una a una, como si fueran

jujutsu malas de oro.

Me conmovió la dedicación. Los nombres de los artesanos aparecen inscritos, junto con los que trabajaron en el Salón Rico de Medina Azahara. Nada era anónimo. Como en nuestra práctica: cada respiración tiene su nombre, cada asana su intención, cada gesto su efecto.

—Miren cómo se abren los arcos —señaló Jorge—. Son como mudras de piedra. Acogen y canalizan. No imponen.

El mihrab no era opresivo. No exigía fe ni sumisión. Se abría como el loto de mil pétalos del saharara, y su concha resonaba a través de los siglos.

Desde allí, la guía nos llevó hacia el doble muro de la qibla, otra novedad arquitectónica de Alhakén II. Gracias a esta estructura, el *sabat* —el pasadizo que comunicaba el Alcázar con la mezquita— podía conectarse directamente con el mihrab, sin interrumpir la oración colectiva.

—El califa debía entrar y salir sin ser visto, como un soplo —dijo ella—. Todo se construyó para honrar el movimiento invisible del poder espiritual.

Pensé en las prácticas más internas del Yoga Vital, las que no se ven, pero son las que transforman. Las que no brillan en la superficie, pero operan en lo profundo. El *sabat* era como ese canal secreto por donde viaja la intención

pura.

Y entonces nos habló del mimbar, el púlpito que Alhakén II mandó construir en el año 965. Hecho de maderas nobles —ébano, boj, sándalo— e incrustado con marfil, tenía ruedas para ser trasladado. Era un trono móvil de la palabra sagrada.

—No se conserva —dijo la guía—. Pero muchos lo describieron como una joya que hablaba. Una especie de arca parlante.

Lo imaginé: el califa subiendo a ese púlpito aromado.

—Aquí el mimbar está desviado 51 grados hacia el sur —dijo—. No fue un error. Era una costumbre en al-Ándalus, quizás herencia de otras orientaciones más antiguas religiosas. ¿Quién sabe si hacia la estrella más brillante? ¿O hacia un punto energético específico?

El mihrab, con su forma de concha invertida, evocaba una cueva madre. Como las garbhagriha de los templos hindúes: el útero del templo, el punto donde el espacio se pliega hacia adentro. Allí, el imam no se dirigía a la gente, sino a lo invisible. Era el punto de retorno, como el *bhūmī* del *pantra*.

Cuando la Virgen Entró al Mihrab

—Y entonces llegó 1236 —dijo la guía—. Con la entrada de Fernando III de Castilla, la mezquita se transformó en catedral. Pero no de golpe. Fue una conversión silenciosa, como un río que cambia de curso sin dejar de fluir.

Me detuve. El aire parecía haberse cargado de otra vibración, como si un nuevo mantra hubiese empezado a repetirse, sin borrar el anterior. Como si la energía del lugar no se hubiera dividido, sino expandido.

—La primera misa cristiana se celebró el 29 de junio de ese año —continuó ella—, bajo el mismo cielo de piedra que habían construido los califas. El altar mayor fue colocado en la capilla de Villaviciosa, justo bajo uno de los lucernarios califales.

Pensé en esa imagen: un altar cristiano respirando bajo la luz que Alhakén II había elevado. En Ayur Yoga Vital, sabemos que los cambios verdaderos no destruyen: transmutan.

—Lo curioso —agregó— es que

muchas estructuras originales permanecieron. El mihrab, por ejemplo, fue consagrado como la Capilla de San Pedro. Allí se colocó el Sagrario para custodiar las hostias consagradas.

Un mihrab convertido en sagrario... Sonrei. ¿No es acaso lo mismo? El espacio más íntimo, el más puro, destinado a contener lo invisible. Ya no miraba hacia La Meca, pero seguía apuntando al misterio.

Avanzamos hasta el minarete. La guía nos explicó que fue transformado en campanario. A simple vista parecía apenas modificado, pero en la cima brillaba ahora una cruz.

—Los conquistadores castellanos no destruyeron el minarete —dijo—. Lo adaptaron. Como si quisieran que la piedra hablara otro idioma, pero sin olvidar el anterior.

Era un gesto similar al de los templos de India que fueron reconvertidos en mezquitas, o viceversa, y aún conservaban símbolos del culto anterior. Las columnas del templo de Quth en Delhi me vinieron a la mente: pilares hindúes reutilizados para sostener la oración islámica. La arquitectura como cuerpo común, abierto a múltiples aspiraciones.

Dentro del templo, la transformación cristiana avanzó de forma paulatina. Se crearon pequeñas capillas a los lados: San Felipe y Santiago en 1258, San Clemente antes de 1262. Algunos altares fueron efímeros, como los dedicados a

San Blas y San Miguel. Otros, más duraderos, se convirtieron en pequeños chakras devocionales insertos en el gran cuerpo del templo.

—Durante esta etapa —añadió la guía—, muchos de los trabajos de mantenimiento fueron realizados por artesanos mudéjares. Algunos trabajaban por devoción, otros por obligación: cumplían un impuesto laboral que les exigía ofrecer dos días de trabajo al año para la catedral.

—A pesar de eso, su arte era valorado. Tenían un saber que nadie más poseía. Eran los únicos capaces de leer la geometría del edificio.

Me recordó a los *shūpīs* de la India, escultores y constructores iniciados en la tradición de los templos. No eran obreros, eran yoguis de la forma. Cada golpe de cincel era un *mantra* encarnado. Tal vez estos mudéjares también trabajaban así, aunque sus rezos fueran otros.

Llegamos entonces a la Capilla Real, justo detrás del muro occidental de la capilla de Villaviciosa. Allí, durante el siglo XIV, fueron sepultados los reyes Alfonso XI y Fernando IV. La capilla fue construida en estilo mudéjar, con una cúpula nervada y una delicada decoración en estuco.

—Dicen que fue Constanza de Portugal quien hizo la primera gran donación para levantar esta capilla real —comentó la guía—. Pero fue Enrique II quien la completó en 1371, trayendo aquí los

restos de su linaje.

Me acerqué. La cúpula me recordó a la de la capilla de Villaviciosa. El mismo juego de nervaduras, la misma sensación de elevación contenida. Como si una flor de loto quisiera abrirse en el aire, pero sin romper la piedra.

En Ayur Yoga Vital decimos que el alma es como una lámpara que cambia de recipiente. Lo esencial no es el vidrio, ni el color, ni la forma. Es la llama que arde adentro.

Y en Córdoba, esa llama aún arde. A veces como aceite de oliva andalusí. A veces como incienso cristiano. Y pareciera que siempre, como fuego sagrado.

La Nave que Quiso Ser Centro

Apenas dimos unos pasos más, la luz cambió. Ya no era la penumbra vibrante del bosque de columnas ni el susurro íntimo de la maksura. Era otra cosa. Un cielo alto se abría sobre nosotros, interrumpiendo el ritmo fluido del templo anterior. Allí, en pleno corazón

de la antigua mezquita, se elevaba una nave monumental: la capilla mayor renacentista.

—Este es el mayor quiebre arquitectónico de toda la Mezquita-Catedral —nos dijo la guía—. Y también, el más polémico.

—Fue el obispo Alonso Manrique quien impulsó esta obra en 1523. Él traía consigo la visión de las grandes catedrales castellanas. Había sido obispo en Badajoz y Salamanca, y quiso insertar aquí esa estética monumental, vertical, solemne... propia del Renacimiento.

—La ciudad se opuso —continuó la guía—. El concejo de Córdoba no quería que se alterara la armonía del templo. Pero el emperador Carlos V intercedió a favor del proyecto.

El arquitecto original fue Hernán Ruiz el Viejo, quien trazó la estructura principal. Trabajó en la zona sur, añadiendo bóvedas góticas incluso sobre las naves islámicas construidas por Almanzor. Su hijo, Hernán Ruiz el Joven, continuó la tarea con los contrafuertes y los muros del transepto. Finalmente, Juan de Ochoa completó la cúpula entre 1599 y 1607.

Ochenta y cuatro años de obras. Casi tres generaciones de constructores.

—A veces me preguntan si la mezquita de Granada es superior a la de Córdoba —comentó entonces la guía, bajando el tono—. Yo nací en Granada. Pero vivo aquí desde hace veinte años. Y les digo

siempre lo mismo: en Córdoba, el alma está su mármol.

Nos detuvimos frente a una de las columnas originales. El mármol, extraído de las canteras de la misma ciudad, parecía contener siglos de respiración. En cambio, en Granada —explicó—, muchas estructuras estaban hechas en yeso, moldeado y pintado. Bellísimo, sí. Pero efímero. No tenía el peso del tiempo.

—Aquí todo se cinceló para durar —dijo ella.

Pensé entonces en los templos del sur de la India, como el de Brihadeshwara en Thanjavur, esculpido enteramente en granito. También allí, la piedra era devoción. No sólo forma: vibración encarnada.

A pesar de todo, el edificio seguía siendo uno. A pesar de las rupturas, las tensiones, los añadidos y las cicatrices. Seguía respirando con una sola alma. No porque fuera perfecto. Sino porque todo estaba allí. Lo que fue y lo que vino después. Lo sagrado y lo político. El silencio islámico y el canto cristiano. El mármol andalusí y el estuco nazari.

En Ayur Yoga Vital hablamos de integrar, no de borrar. De volver al centro, no al pasado. De hacer que la energía vuelva a fluir, aunque el cuerpo haya cambiado.

—Este templo —dije en voz baja— es como una entidad que atravesó muchas situaciones. Fue mezquita. Fue catedral.

Y sigue siendo santuario.

Jorge asintió.

Cada etapa deja una huella. Lo importante es que el fuego interior no se apague.

Nos quedamos en silencio, respirando bajo la gran cúpula manierista. Y aunque su lenguaje nos era ajeno, la escuchamos. No como extraños. Sino como quienes reconocen que toda forma, incluso la más contradictoria, puede ser un portal hacia lo sagrado si se la habita con conciencia.

La Madera y el Cielo

Pasamos bajo los arcos renacentistas hacia una zona aún más cargada. No de ornamento, sino de densidad simbólica. Era el coro.

Allí, la luz descendía con dificultad, atrapada entre las paredes altas y los respaldos oscuros de los bancos tallados. Me detuve en seco. Sentí como si se escuchara un preludeo.

—Qué contraste... —murmuré—. Oscuridad abajo, luz arriba. Como si el cielo y el infierno estuvieran separados por la espalda de los fieles.

La guía se giró hacia nosotros con una sonrisa ligera.

—Estamos en el coro —dijo—. Su construcción comenzó en 1748, cuando el obispo Diego de Mardones y el archidiácono José Díaz de Recalde decidieron embellecer la capilla mayor con una sillería de madera noble.

—Fue diseñado por Pedro Duque Cornejo —explicó ella—. Un escultor sevillano muy admirado. Trabajó en esto más de una década, sin interrupción.

—¿Y lo terminó él mismo? —pregunté.

—No. Murió dos semanas antes de su inauguración en 1757 —respondió ella, bajando la voz.

Es como si esas maderas contuvieran el último aliento del artista. Como si su alma hubiese quedado atrapada entre los arabescos, los rostros tallados, las pequeñas escenas bíblicas escondidas entre las hileras. Cada banco era un tam de madera, conteniendo devoción y fatiga.

Lo que más le llamó la atención a Jorge fue el órgano. Se acercó con esa mezcla de respeto y fascinación que solo he visto en él cuando contempla un mar inmenso o escucha un mantra antiguo.

—Siempre me conmovió el sonido del órgano —dijo—. Especialmente en las catedrales. Tiene algo de cósmico, como si estuviera soplado por el mismo viento que mueve las esferas.

—Y no estás tan lejos —le dijo la guía—. Aquí tenemos dos órganos barrocos, uno frente al otro, que se responden como si dialogaran entre mundos.

Me senté en uno de los bancos. Miré hacia arriba. La bóveda renacentista se elevaba como un cielo geométrico, mientras la oscuridad de los bancos parecía atrapar la densidad de lo humano. El alma y el cuerpo. La vertical y la horizontal.

En Ayur Yoga Vital, solemos meditar en la dualidad del cuerpo energético: prana que asciende y apana que descende. El órgano, con sus tubos alzados, era prana puro. Los bancos, con sus formas contenidas y su peso, eran *apana*, el arraigo.

La guía nos contó sobre el campanario. Nos contó cómo, tras una gran tormenta en 1589, se decidió reforzar la torre. El diseño lo trazó Hernán Ruíz III, nieto del primer arquitecto, quien envolvió el antiguo minarete islámico dentro de una nueva torre renacentista. La obra comenzó en 1593, pero los gastos de otras reformas la interrumpieron, y Ruíz III murió en 1606 sin verla terminada.

—Fue otro arquitecto, Juan Sequero de Matilla, quien añadió el cuerpo del reloj en 1616 y concluyó la torre —dijo ella—. Aunque no sin problemas. Hubo fallas estructurales, y a mediados del siglo XVII, Gaspar de la Peña tuvo que reforzarla y rediseñar la puerta del Perdón, justo debajo.

Me intrigó el nombre: la puerta del Perdón. ¿Qué perdón se necesitaba para atravesarla? ¿El de las piedras, por haber sido tantas veces modificadas? ¿El de las almas, por haberse cruzado en conquistas?

—En 1664 —siguió la guía—, de la Peña coronó la torre con una estatua del arcángel Rafael. Es el custodio de la ciudad.

—Es curioso —dijo—. En la India también hay guardianes en lo alto de los templos. *Gardias*, leones, *devas*... todos custodian la cima. Aquí también hay uno. Pero alado y con forma humana. La torre sufrió más daños: una tormenta en 1727, el terremoto de Lisboa en 1755. Fue entonces cuando Baltasar Dreveton, un arquitecto francés, restauró su estructura durante ocho años.

Y al igual que en nuestra *sadhana*, todo estaba allí: la ascensión, la ruptura, el silencio y el canto. El perfume del incienso... y el eco del órgano.

El Silencio Subterráneo

Salimos del coro por la nave septentrional, guiados por la suave cadencia de nuestra cicerone. Apenas cruzamos un arco, el ambiente volvió a transformarse; la penumbra se hizo íntima y el mármol cedió paso a muros encajados y yeserías de un blanco que parecía absorber todos los sonidos.

—Entramos en la zona que, durante la Edad Media, ocuparon las capillas de San Martín y San Andrés —anunció la guía—. Hoy, este espacio lo preside la Capilla de Santa Teresa y la Sacristía Mayor.

Don Arias de Castro y el Génesis de dos Capillas

Nos detuvimos ante una lápida gótica casi borrada. Allí reposaron los restos de don Arias de Castro, embajador de Fernando IV. Sus hijos fundaron en 1330 la Capilla de San Martín para honrar aquella memoria. Junto a ella, el deán don Gil Pérez erigió la Capilla de San Andrés, que daba acceso a la Sacristía primitiva.

—Cuando el patronato de los Castro expiró —explicó la guía—, el Cabildo cedió ambas estancias al gran mecenas del Barroco cordobés: cardenal Pedro de Salazar y Toledo (1686-1706).

Jorge y yo recordamos haber visto su nombre en el frontón del antiguo hospital que hoy es Facultad de Filosofía y Letras. Aquel cardenal fue un *samajain* de la caridad: sembró hospitales, iglesias y obras públicas como quien reparte prana allí donde falta.

La Capilla de Santa Teresa:
un panteón y un *mantra*

Cruzamos el umbral barroco y nos embargó un aroma tenue a cera y madera vieja. El retablo dorado cobijaba una escultura de Santa Teresa en éxtasis, flanqueada por columnas salomónicas. Todo vibraba con una energía ascendente, como una *kundalini* que se eleva desde el suelo hasta la bóveda octogonal decorada con estuco y filigrana.

—El cardenal quería aquí su panteón familiar —susurró la guía—. Por eso ordenó excavar una cripta justo debajo.

Nos mostró la escalera lateral: a la izquierda, descendíamos hacia la Cripta; a la derecha, subíamos a la cámara del Tesoro. Un *Ha Tha* vertical.

La Cripta: descender al *Muladhara*
Bajamos. El aire cambió; olía a tierra y aceite de lámpara. La bóveda estaba recubierta por yeserías que simulaban hojas de acanto y palmas, como raíces en negativo. En las paredes colgaban cuatro lienzos de Juan Pompeyo: la Virgen apareciendo a San Fernando, el martirio de San Zoilo, San Eulogio y la transverberación de Santa Teresa. Cada cuadro era un espejo de fuego interior. —Santa Teresa sintió la "llaga de amor viva" en el corazón —recordé en voz baja—. Igual que un *pranayama* profundo que perfora el anahata hasta que todo arde en la luz de la conciencia. Jorge tocó el frío mármol de una lápida sin nombre. Se sentía el pulso subterráneo del lugar, como el latido oscuro del *chakra* donde descansan las

memorias familiares.

Santa Teresa y el *Yogi*
del Fuego Interior

Mientras mirábamos el retablo dorado que la representaba, pensé en ella. En Teresa de Ávila, mujer intensa, ardiente, indomable en su fe. Su cuerpo enfermizo y su espíritu indomable recuerdan a tantos sabios de Oriente, que también atravesaron el dolor para llegar al néctar.

Sus escritos hablan de castillos interiores, de habitaciones del alma que se recorren en silencio y oración, como si fueran los tam que en *yóguicos*. Para ella, el viaje era hacia el centro, hacia el "cuarto del Rey", donde el alma se funde con Dios.

Santa Teresa hablaba de un fuego de amor vivo que la traspasaba. Ese fuego la consumía y la purificaba. Lo mismo ocurre en las prácticas de la *shakti* intensas, donde la *kundalini* —transforma— se despierta y eleva la conciencia. Ella lo llamaba "transverberación". Nosotros, en sánscrito, lo llamaríamos *tapas*, el ardor que impulsa la evolución espiritual.

Y no olvidemos su devoción por la interioridad, por el recogimiento. Teresa enseñaba a "estar sola con Aquel que sabemos nos ama", algo muy semejante al *dhyana*, la meditación silenciosa, la comunión sin palabras.

La Custodia que Camina un Sol de Plata entre dos Milenios

Subimos ahora por la escalerita opuesta: el pasillo se estrechó y el olor a incienso reemplazó al del yeso húmedo. Salimos a una cámara rectangular, clara y casi reverberante. Allí nos aguardaba el Tesoro. El aire parecía más liviano, como si todas las oraciones depositadas aquí hubieran decantado en una quietud palpable.

La guía alzó la mano hacia la pieza central, elevada sobre un pedestal de mármol:

—Ante ustedes, la Custodia procesional del Corpus Christi de Córdoba —dijo con un tono que era mitad orgullo, mitad entrega—. Una torre gótica de plata sobredorada, casi dos metros de altura, obra de Enrique

de Arfe (1514-1518).

Nos acercamos despacio. Desde abajo la custodia se sentía viva: pináculos calados, arbotantes diminutos, docenas de estatuillas de apóstoles y profetas, todo cincelado con una precisión que solo puede venir de la devoción. La luna creciente de los antiguos musulmanes se había transmutado aquí en un sol eucarístico que cada junio recorre la ciudad.

Un andamio para la luz

La guía nos invitó a rodearla:
• Primer cuerpo: basamento hexagonal, góticos arcos trilobulados que recuerdan a las primeras tracerías mudéjares; podría ser el *muladhara* de este "organismo" litúrgico.
• Segundo cuerpo: pequeñas ojivas que cobijan ángeles turiferarios—*prana* en forma de incienso.
• Tercer cuerpo: nicho octogonal donde se aloja la luna que porta la Forma consagrada; el *chakra* corazón, pensé, porque aquí "late" la Hostia.
• Remate: un templete con la figura del Resucitado y, sobre él, una cruz flordelisada. El eje *sushumna* de esta custodia de metal precioso.

—Arfe trajo el gusto flamenco, pero bebió del modelo hispano musulmán —añadó la guía—. Fíjense en los atauriques diminutos, casi como los de la *maksura*. Cambia el credo, persiste la filigrana.

Me vino la imagen de los *rath* de Jagannatha en Puri: carros templo que se desplazan para que la divinidad

"respire" la calle. Aquí, la custodia es un templo portátil que cada Corpus Christi hace recorrido inverso: sale del vientre de la Mezquita Catedral para bendecir la ciudad y, a la vez, absorber su anhelo.

Procesiones a través de los siglos
La guía nos pintó un viaje:

Época:

S.XVI (Reforma católica)

Atmósfera

Solemnidad didáctica

Particularidades

La custodia se concibe como catequesis visual: mostrar la "verdad" de la Eucaristía tras el reto protestante.

Época

Barroco

Atmósfera

Exuberancia sensorial

Particularidades

Añadidos de ciriales, pendones, danzantes seises. El cuerpo del pueblo vibra como en un kirtan colectivo.

Época

Ilustración & XIX

Atmósfera

Racionalidad y orden

Particularidades

Se aligera la coreografía; triunfa la banda de música militar, eco de modernidad.

Época

Actualidad

Atmósfera

Patrimonio vivo

Particularidades

GPS, vallas y flashes, pero la coreografía interior —paso lento, incienso, campanas— continúa como un *jaṭa* que nunca cesó.

Le pregunté por el peso. Sonrió: "Casi cien kilos; la llevan en carro, pero antaño la alzaban a hombros, doce costaleros".

Pensé como doce pétalos de un loto andante.

Entre la penumbra y la chispa
Los focos LED modernos creaban destellos sobre la plata dorada. Yo pensaba en nuestro Ayur Yoga Vital: cuando hacemos *trataka* fijamos la mirada en la llama sin parpadear, hasta que el resplandor se interioriza. Algo así provoca esta pieza: el ojo viaja por arcadas diminutas, se pierde y regresa al fulgor central, recordándonos que la luz verdadera está adentro.

Otras joyas que susurran
En vitrinas contiguas descansaban:
• La Cruz del obispo Manrique (S.XVII) —plata sobredorada con esmaltes verdes que evocan la savia; hojas de acanto ascendentes como Tara la Verde.
• La "Virgen de las Lágrimas" de Damían de Castro —plata cincelada imitando encaje; su rostro en madera policromada, pura compasión.
• Cáliz de cristal de roca y pezuños de ágata indiscente: un yantra que sublima lo terrestre.

La guía deslizó un comentario final:

—En Granada, mis paisanos modelaban el yeso como si fuera encaje de aire. En Córdoba, fundimos la luz en metal. El yeso es aliento; el mármol, hueso. La custodia es el destello que une ambos.

Jorge se quedó un rato más frente al conjunto, como quien escucha un órgano silencioso. Yo cerré los ojos. Sentí que la plata reverberaba como *mantra* grave, mientras el oro repicaba como cimbales agudos. OM y *Shanti* danzando en aleación castellana andalusi.

Nos despedimos del Tesoro con un pranam discreto. Al salir, la penumbra del pasillo nos acogió de nuevo, recordándonos que el viaje prosigue: luz y sombra, nota y silencio, inhalación y exhalación.

Las Cruces y el Jardín Velado

Salimos del Tesoro con una sensación de plenitud que no era solo visual, sino vibratoria. Habíamos visto el "sol" de la custodia, y ahora, como en toda secuencia del día, era tiempo del ocaso: la cruz.

La guía nos detuvo en un pequeño altar lateral, dentro aún de la Capilla de Santa Teresa. Allí se alzaba una cruz procesional de plata dorada, bellamente ornamentada, con esmaltes color jade y

rojo vino. Nos dijo que era la Cruz del obispo Fray Diego Mardones, siglo XVII. El detalle que más llamaba la atención era su nudo central: una esfera tallada, como una manzana de metal que irradiaba desde el centro hacia los cuatro brazos de la cruz.

—La llamamos "la manzana" —nos dijo—. Es el corazón de esta cruz. La unión del eje vertical y el horizontal, del cielo y de la tierra.

Jorge y yo nos miramos. Esa intersección es el axis mundi, el *svabhava vadhi* de la cruz cristiana. Es también el punto donde nace la expansión, como el ombligo de *Vishnu* del que surge el loto del mundo.

La cruz antes de Cristo

La guía, conocedora de los símbolos, añadió con un brillo en los ojos:

—La cruz es anterior al cristianismo. La hallamos en la antigua Mesopotamia, como signo solar. En Egipto, el ankh representaba la vida eterna. En culturas celtas, era la rueda del año. En la India... ¿no es cierto que también aparece?

—Sí —respondí—, en muchos *yantras* encontramos esa forma de cruce. Incluso el símbolo del *svastika*, en su sentido original, representa la expansión de la energía en todas direcciones. La cruz es un signo universal: une los opuestos, crea el centro. Es geometría sagrada.

El Cautivo de la Mezquita

Avanzamos hacia un rincón más oscuro. Allí se veneraba al Cristo Cautivo de la Mezquita, una imagen que evocaba la tradición de los cristianos que, en tiempos de dominio islámico, rezaban clandestinamente aquí. Se decía que algunos marcaban cruces en los pilares para reconocer su "altar secreto" dentro del bosque de columnas.

—Eran cautivos, sí —dijo la guía—, pero no solo de los musulmanes. También de la historia, de su propio tiempo. Y sin embargo, nunca dejaron de invocar. Como quien respira suave, silencioso, pero constante.

Pensé en nuestra práctica de *pranayama*. A veces, en momentos de prueba, no puedes hacer más que eso: mantener viva la llama del aliento. Así lo hicieron aquellos cautivos invisibles, entre las sombras de la Mezquita.

La manzana y el Edén

Volvimos a mirar la cruz de Fray Diego. La "manzana" en su centro no dejaba de hipnotizarme. La guía explicó que también se la asociaba con la fruta del Edén, pero reinterpretada: ya no como símbolo del pecado, sino de la promesa.

—Aquí —dijo— no es la manzana prohibida, sino la promesa de un paraíso restaurado. El oro que cubre la esfera habla de la luz recuperada, no de la caída.

Senti que ese fruto dorado no estaba lejano ni perdido. Era como el *bindu* en

meditación, el punto de donde emanan todos los mundos. La manzana de la cruz era el *bindu jagarbhá*, el "útero dorado" del que habla el *Rig Véda*. No el fruto que nos echó del Edén, sino el que nos llama a regresar.

La cruz como mudra vertical

La cruz también puede verse como una postura: el cuerpo enguido, brazos extendidos, corazón expuesto. Como la *Indriyama* que practicamos en Ayur Yoga Vital: un gesto de enraizamiento y expansión a la vez. Elevarnos sin huir, abrimos sin perder el centro.

Pensé en Santa Teresa de nuevo. Ella misma fue como una cruz viviente: raíz en su dolor, rama en su éxtasis. Y su oración profunda, casi sin palabras, era una forma de japa silencioso, como las cruces que tallaron los cautivos sin ser vistos.

El lenguaje oculto de las cruces

—Si prestan atención —dijo la guía mientras salíamos—, verán pequeñas cruces dispersas por todo el templo. Algunas apenas perceptibles, otras grabadas en mármol o madera. Cada una es un testimonio. Una respiración detenida en piedra.

Y así fue: en la base de una columna, en un rincón olvidado del altar, en el cierre de una puerta antigua. Cada cruz era un yantra de fe. Un mensaje en clave para quien supiera ver.

Al final del recorrido, Jorge me tomó de la mano y susurró:

—Es como cuando salimos del *pratyahara*. Cuando de a poco todo lo externo se silencia, y empezás a descubrir lo interno. Cada cruz es un signo en ese silencio. Una brújula hacia el centro.

Asentí. Habíamos caminado entre símbolos, pero más que eso: entre capas de conciencia. Y en ese bosque de cruces doradas, entendimos que el viaje no era solo hacia la historia, sino hacia lo eterno que aún pulsa bajo cada piedra, cada gesto, cada línea de luz.

Lucernas y Cuñas Espirituales

La guía cerró su relato con una dulzura que no se apaga fácilmente. Aún dentro de la Mezquita-Catedral, con la luz tamizada acariciando las columnas, nos recomendó quedarnos un poco más. "Miren despacio", nos dijo, "porque aquí el que observa, aprende más que el que pregunta." Nos sonrió con ese brillo andaluz que mezcla sabiduría y alegría, y entonces, como quien cruza un umbral, nos preguntó:

—¿Y ahora? ¿Cuál es vuestro próximo destino?

—Sevilla —contestó Jorge, y yo asentí.

—¡La Feria! ¿Van a la Feria de Abril?

—¡Sí! —dije, con una chispa que me sorprendió a mí misma—. Ya tengo el vestido.

Ella aplaudió ligeramente, encantada.

Ella también iba. Su entusiasmo era genuino, como si una parte de ella también viajara con nosotros.

—Entonces no olviden las cuñas espartanas. Son ideales para bailar y no cansarse. Nada de tacones finos... que luego una no llega ni al rebujito.

Reímos juntos. Las cuñas espartanas. Qué hermoso nombre para unos zapatos que te sostienen sin exigirte, que te elevan sin hacerte sufrir. Pensé en nuestras prácticas de Ayur Yoga Vital: siempre hablamos de sostenernos sin esfuerzo, de elevarnos con raíz. Aquellos zapatos no eran solo un consejo práctico... eran una metáfora.

Nos despedimos con un abrazo cálido. Pero aún quedaba un último asombro.

La Luz de Nicea

En una de las salas laterales, descubrimos que hasta el 5 de julio se presentaba una exposición singular: "Símbolo: Luz de Nicea". Cuarenta piezas seleccionadas con cuidado: iconos, objetos litúrgicos, manuscritos,

pero sobre todo... lucernas.

Nos acercamos a la primera vitrina como quien entra a una cueva sagrada. Allí estaban: las lucernas tardoantiguas, delicadas, de barro cocido, con formas que recordaban a pequeños animales dormidos. Algunas tenían motivos vegetales, otras cruces, otras el simple orificio del aceite y la mecha: una boca por donde salía la luz.

—Mirá, Jorge —dije en voz baja—. Son como las que usaban los yoguis en los antiguos templos del sur de la India. Esa luz constante, pequeña, que acompaña la meditación en la madrugada.

—O como nuestras velas en la práctica de *trataka* —agregó él—. Una llama única que sostiene la atención. No encandila, pero guía.

Las lucernas tenían algo familiar. Como si nos miraran desde siglos atrás, preguntándonos si aún recordamos cómo sentarnos en silencio.

Un cartel explicaba que muchas de esas piezas venían del norte de África, de antiguas excavaciones sin fecha clara. Otras de Siria, Palestina... zonas donde la historia arde y resucita como el incienso. Pensé en los templos excavados en las grutas de Ellora, donde también se usaban lámparas de aceite, pequeñas, permanentes. En el *Rig Veda* se habla del *jyotir* —la luz sutil—, como la esencia misma del alma. Y en la tradición cristiana, ¿no es acaso Cristo *lumen gentium*?

La lámpara que no se agota

El guía de sala nos comentó que muchas de estas lucernas fueron halladas sin contexto estratigráfico claro. Se usaban para fechar otros hallazgos, pero ellas mismas quedaban en el misterio. Me pareció una bella paradoja: lámparas que iluminan todo... menos su propio origen. Como el alma.

—En nuestra práctica, la luz no se define —dije en voz baja—. Se deja ser. Jorge asintió, y juntos seguimos recorriendo. Lucernas de Santa Pola, de Rosas, de Villajoyosa... Cada una era una huella, una respiración atrapada en barro. Algunas de tipo africano, otras más tardías, bizantinas. Su diversidad no restaba unidad: todas hablaban un mismo idioma, el idioma de la llama.

El símbolo como semilla

En el centro de la muestra, un pequeño altar con un icono representando el Concilio de Nicea. La luz, nos decía un cartel, no era solo un fenómeno físico. Era símbolo de verdad revelada. De claridad interna. Como el tejas en Ayur Yoga Vital: ese fuego sutil que permite comprender, discernir, ver más allá del velo.

Me detuve ahí. Cerré los ojos. La exposición no era solo un paseo por el arte antiguo. Era un espejo. La lucerna me recordaba que todo verdadero camino espiritual se sostiene por pequeñas llamas. No por luces cegadoras, sino por esa luz paciente, perseverante, que no se apaga en la tormenta.

Piedra que habla, luz que late

Después de las lucernas, aún hechizados por su sutil llamarada interior, nos quedamos a ver una videoinstalación que presentaba con maestría la réplica a escala real de un sarcófago paleocristiano del siglo IV. Las luces, la música suave, y la narración en voz profunda creaban un clima entre ritual y revelación. El espacio se volvió una caverna sagrada donde la piedra cobraba vida.

—Es el sarcófago dogmático —murmuró Jorge, acercándose con la reverencia que uno tiene frente a una figura maestra.

Efectivamente, así lo decía el cartel. Era una copia fiel del original que se encuentra en los Museos Vaticanos. Había sido encontrado en el siglo XIX durante las reconstrucciones de la Basílica de San Pablo Extramuros. Aquel bloque de mármol tallado no era solo una tumba: era una declaración de fe esculpida en relieve. Una cápsula teológica de piedra.

Simbolos en dos registros: una enseñanza escalonada

Nos sentamos frente a la pieza. A cada tanto, las luces dirigidas cambiaban de tono: ahora resaltaban una escena, ahora otra. El relieve frontal del sarcófago se dividía en dos franjas narrativas: el registro superior, con historias del Génesis y milagros de Cristo; el inferior, con escenas del nacimiento de Jesús y momentos de San Pedro. En el centro, un medallón con forma de concha albergaba la imagen de los dos difuntos, tomados del brazo, vestidos para la eternidad.

Ese gesto de unión conyugal me tocó particularmente. Jorge me tomó la mano, y pensé en cómo el camino espiritual, si se camina de a dos, no significa diluirse sino acompañarse. En la India también se representan así a las almas que han encontrado una visión compartida: no como fusión, sino como reflejo. Ardhanarishvara, el dios mitad mujer, mitad hombre, expresa ese mismo equilibrio sagrado.

El Logos entre Adán y Eva

Una de las escenas más impactantes mostraba a Cristo como Logos —la Palabra— entre Adán y Eva, junto al árbol del bien y del mal. El video lo resaltaba con un tenue haz de luz dorada. Allí no había condena, sino promesa. Cristo no aparecía como juez, sino como mediador, como presencia que estuvo "desde el principio".

—Es lo que en Nicea llamaron consubstancialidad —le susurré a Jorge—. Lo que en nuestra práctica llamamos

Satya, lo que es en sí mismo. Lo que no necesita ser creado porque ya es. Milagros como señales

Las escenas de las bodas de Caná, la multiplicación de los panes y la resurrección de Lázaro también estaban presentes. El artista había tallado las figuras con cuerpos densos, como si aún no supieran que eran santos. Los pliegues eran torpes, las cabezas toscas... pero había en ello una fuerza primera, casi infantil, como el arte popular que uno encuentra en las aldeas remotas del sur de la India. Lo importante no era el realismo, sino la intención espiritual.

El registro inferior: humanidad y guía

Debajo, la adoración de los Magos me recordó al relato de los rishis que reconocen la encarnación del Ser Supremo sin necesidad de palabras. Los reyes con gorros fríos no eran distintos de los sabios orientales que leían en las estrellas el descenso del alma.

También estaba Daniel entre los leones, una figura que me hizo pensar en los *sadhús* que conviven con serpientes, o en los yoguis que cruzan el fuego en los rituales aghori sin ser tocados. Hay un punto en que la fe y la práctica elevan al cuerpo por encima del miedo. Daniel, inmóvil, rodeado de bestias, se volvía símbolo de esa serenidad profunda: *samatvam*, diría la Bhagavad Guitá.

San Pedro como arquetipo del

discípulo

Las escenas con Pedro eran de las más humanas: su negación de Cristo, su captura, incluso una imagen que lo mostraba haciendo brotar agua —como un Moisés nuevo— ante un centurión vestido con ropas del siglo IV. Me pareció fascinante cómo los artistas de la época unían tipologías bíblicas: Pedro como Moisés, el discípulo como guía, el caído como fuente.

En Ayur Yoga Vital también decimos que el que cae y se levanta con conciencia, se vuelve más fuerte que el que nunca tropezó. La negación de Pedro es la sombra de todo discípulo, y su posterior testimonio, su luz.

Lo no esculpido también habla

Observamos el rostro apenas esbozado de los difuntos en el centro. El escultor no llegó a terminarlo o quizás lo dejó así a propósito. Tal vez no importaba quiénes eran, sino el hecho de que eran humanos en tránsito, abrazados en un gesto de eternidad. No tenían rasgos... pero tenían forma. Me pareció hermoso. El alma tampoco tiene rostro. Y sin embargo, se reconoce.

Arte que trasciende su tiempo

El estilo tosco, las figuras sin proporción clásica, todo ello hablaba del llamado "arte plebeyo" que aún reverberaba en la época de Constantino. Pero no era pobreza. Era profundidad. La piedra vibraba con una devoción que no necesitaba ornamento. Como los templos de *Mahabalipuram* o las cuevas de *Ajanta*; allí también, los cuerpos son

más símbolos que anatomías. La belleza no está en la forma, sino en el gesto.

—Este sarcófago —dijo Jorge en voz baja— es como una gran práctica de asanas. Cada escena, una postura. Cada pliegue, una transición. Pero lo importante no es la forma, sino el eje.

—El símbolo que te revela el centro —dije yo—. Como en *tristaba*. Uno se queda mirando... hasta que algo se vuelve claro desde adentro.

Seguimos en la sala. Seguimos escuchando.

Cada objeto que veíamos, cada figura tallada o expuesta, era una semilla que se abría en silencio. No queríamos salir aún. La exposición no nos estaba enseñando historia. Nos estaba enseñando visión.

Y así seguimos, sin apuro, de símbolo en símbolo, como quien practica lentamente una secuencia solar, sin perder el aliento ni el sentido.

El Cristo emparedado y la piedra que

recuerda

Seguimos caminando en silencio, aún envueltos en la atmósfera que había dejado la videoinstalación del sarcófago dogmático. Nos adentramos entonces en otra sala, donde nuevas piezas nos esperaban como maestros silenciosos. Cada una parecía tener su propio campo de energía, su vibración particular. Nos detuvimos ante un bajorrelieve de Osio, aquel obispo sabio y mediador que participó activamente en el Concilio de Nicea. Su rostro, tallado en mármol, emanaba una serenidad activa, como la de los yoguis que saben cuándo hablar y cuándo callar.

—Fue uno de los primeros defensores de la unidad —dije—. Como los *rishis* que preservaban la sabiduría védica en los tiempos de dispersión. Osio hablaba en griego y en latín, pero sobre todo, hablaba desde el espíritu.

Jorge asintió. En Ayur Yoga Vital, a menudo se menciona cómo cada palabra debe nacer desde el centro. Desde la conexión. Y Osio parecía ser de esa estirpe: su teología no era ideológica, sino vivencial. El alma, para él, no se pensaba. Se respiraba.

Un poco más allá, había bustos de piedra y mármol, algunos fragmentarios, otros sorprendentes en su exactitud. Nos quedamos mirando una cabeza sin cuerpo, con los ojos abiertos como si aún contemplara el misterio. Las teseras

que decoraban el espacio, pequeñas piezas que en su conjunto construían grandes figuras, nos recordaron la idea de interconexión: cada parte tiene su rol, aunque no entienda el todo.

La cruz de Lope y el Cristo escondido

En la siguiente vitrina, una cruz llamó nuestra atención. Era la cruz de Lope de Fitero, primer obispo de Córdoba después de la etapa islámica. No era una cruz lujosa, sino robusta, como si hubiese estado clavada en muchas tierras. Representaba el retorno del cristianismo institucional a la ciudad, pero también la persistencia de un símbolo universal.

—Esta cruz no separa —le dije a Jorge—. Une. Marca un punto en el espacio, pero no lo cierra. Como los yantras que dibujamos en nuestras prácticas: en apariencia rígidos, pero en verdad, abren una puerta al infinito.

Entonces, algo nos atrajo más allá, como un imán sutil: el Cristo de la Vera-Cruz. Allí estaba. Una escultura humilde, tallada en madera de cedro, con un aura antigua y conmovedora. Nos enteramos de su historia por un grupo de peregrinos llegados desde Puerto Serrano, con su sacerdote, Rafael Pinto, que nos habló con orgullo contenido. El Cristo se conocía como el “Cristo emparedado”.

—Fue hallado en una oquedad del muro —nos contó—. Allí estuvo escondido por siglos, hasta que en 1986 volvió a manifestarse. Pero aún así,

decidimos dejarlo allí. Solo en 2018, lo trajimos aquí para que volviera a la luz.

Me impresionó esa decisión de no moverlo. Como si reconocieran que el Cristo ya había encontrado su lugar, aunque fuera dentro de la piedra. Me recordó a ciertos sadhus del Himalaya que meditan encerrados en cuevas durante años, cubiertos de oscuridad, respirando apenas, pero vivos en su llama interior.

El Cristo emparedado tenía un cuerpo desmembrado, dañado quizás por la filoxera o el paso del tiempo. Pero aún así, su presencia era íntegra. Había sido tratado mínimamente, solo lo justo para que no se cayera a pedazos.

Lo oculto, lo revelado, lo eterno

Había algo profundamente yóguico en aquel Cristo emparedado. La historia no lo había destruido. Solo lo había ocultado. Pero incluso desde su escondite, su vibración persistía. Como los antiguos mantras que se repiten en silencio durante siglos, sin que nadie los oiga, pero que sostienen el mundo desde adentro.

Ese día, no solo vimos una cruz ni una estatua. Vimos la permanencia del símbolo. Vimos que aún bajo capas de tierra, bajo el olvido y la intemperie, la presencia despierta sigue respirando.

Y como siempre, cada encuentro era también un espejo. Nos preguntamos cuántos Cristos emparedados tendríamos dentro. Cuántos aspectos luminosos de nuestra alma habrían

quedado encerrados en alguna oquedad del pasado, esperando simplemente que nos detuviéramos, miráramos, y decidiéramos: esta vez, vamos a sacarlo a la luz.

Un Cristo de luz que camina hacia vos

Había otra escultura más moderna junto a las antiguas, al observarlo detenidamente, no lo sentí como una imagen de dolor. Lo sentí como un Cristo de luz, caminando desde dentro del papel. Como si sabiera no con fuerza, sino con claridad. A cada corte de la lamina, una rendija de luz. A cada fisura, una entrada para el espíritu.

—Es como la conciencia cuando rompe el muro de la ignorancia —dijo Jorge—. No se impone. Solo... llega. —Y cuando llega —respondí—, ya no hay muro. Solo claridad.

La figura de Cristo, sencilla, sin dramatismo, parecía avanzar hacia nosotros. No en el plano físico, claro, sino en ese otro espacio donde el símbolo se vuelve experiencia. Como cuando se está en savasana, al final de la práctica, y algo empieza a emerger desde dentro. No es pensamiento. Es revelación.

Sabina, la felicidad y

la llama azul

Aún con la imagen del Cristo emparedado resonando en nuestro interior, seguimos caminando con una actitud reverente, como si cada paso fuese un *asana*, cada mirada, un *mantra* silencioso. La sala siguiente albergaba una delicadeza distinta, más íntima, más luminosa. Allí estaban, casi tímidas en su vitrina, dos piezas que habían viajado desde Baena: un anillo de oro con el nombre de una niña —Sabina— grabado con símbolos cristianos, y un pequeño cazo de bronce con un asa decorada con los mismos motivos.

—Sabina... —susurré—. Suena a *avina*, a la sabiduría escondida en lo pequeño.

Jorge observó el anillo con detenimiento. El oro estaba suavemente pulido por los siglos, pero aún conservaba una frescura que emocionaba. Había algo conmovedor en pensar que ese anillo había pertenecido a una niña, tal vez de apenas diez años, y que, aún así, portaba un mensaje teológico: la felicidad de vivir en Cristo.

—Una iniciada —dijo Jorge, con suavidad—. En la India, las niñas que nacen con una sensibilidad especial son reconocidas por los brahmanes. No necesitan títulos. Solo se las escucha.

Me detuve en la inscripción del asa del cazo. Era un objeto cotidiano, pero el

mensaje era profundo. Me recordó cómo en Ayur Yoga Vital trabajamos la espiritualidad en los detalles de la vida diaria: el modo de tomar el agua, de preparar la comida, de encender una vela. Cada gesto puede ser sagrado si nace desde la presencia.

Ambas piezas procedían de pequeños asentamientos del Valle de Guadajoz. Y sin embargo, desde esa aparente marginalidad, irradiaban una luz que había atravesado los siglos. Me vinieron a la mente los ashrams ocultos en las colinas del sur de la India: pequeños, humildes, alejados del ruido... y, sin embargo, portadores de un conocimiento vasto y vivo.

La vela de Pascua: columna de fuego. Frente a una de las columnas, descansaba con solemne belleza una gran vela pascual. Su presencia no era meramente decorativa. Estaba adornada con tonos dorados y celestes, y parecía emitir una vibración suave, casi maternal. El azul, pensé, no es un color común para una vela pascual. Pero aquí evocaba claramente la presencia femenina: la Madre, la *Shakti*, la conciencia receptiva.

—Es como la *Amalaki* antes de despertar —murmuró Jorge—. Está ahí, enroscada en su silencio, pero llena de promesa.

La vela pascual es uno de los símbolos más potentes del cristianismo litúrgico. Se enciende durante la Vigilia de Pascua, en la noche más oscura del año litúrgico, y representa a Cristo resucitado: la Luz

que vence a la muerte. Pero más allá de la doctrina, hay en ella un eco universal. El fuego como principio de transformación. La llama que no solo alumbra, sino que purifica.

En Córdoba, como en toda Andalucía, la Pascua no es un mero rito: es una vivencia colectiva. Las procesiones atraviesan la ciudad como ríos humanos, con los nazarenos caminando en silencio, cubiertos por sus túnicas y capirotos, portando velas que parecen alargar la llama interior.

—Los nazarenos —dije, mientras veíamos una foto antigua de una procesión— son como los *sādhus* en *Kumbha Mela*. Cubiertos, anónimos, pero cada uno con su propia búsqueda. No marchan por costumbre, marchan por llamado.

La vela pascual, en otras culturas, también aparece disfrazada de otros símbolos. En India, la columna de fuego —*lingualohara*— es la forma en que *Shiva* se manifiesta en ciertas leyendas. Un eje de luz que une la tierra con el cielo. También en el antiguo Egipto, el *djed*, símbolo de estabilidad, se encendía en ciertas ceremonias como pilar luminoso del renacer.

Esa vela, silenciosa en su pedestal, me pareció entonces una forma occidental del *sushumna*, el canal central de energía en el cuerpo sutil. Y entendí por qué esa llama era tan importante: no era solo un recordatorio del pasado. Era una brújula para el alma.

El símbolo que permanece

En el aire había incienso suave y una música de fondo que se mezclaba con los pasos de los visitantes. Pero nosotros ya estábamos en otra frecuencia. El Cristo emparedado, el anillo de Sabina, la vela de Pascua... todo se hilaba en un mismo hilo invisible. Todo hablaba de lo mismo: la luz que sobrevive, incluso cuando se oculta.

No dijimos mucho. Jorge me miró con esos ojos suyos de sabio callado, y comprendí que para él, como para mí, eso era parte de la enseñanza.

—¿Y si todos llevamos una vela pascual adentro? —le dije—. Una llama aún sin nombre, esperando su noche más oscura para empezar a arder.

—Entonces —me respondió— cada noche es un llamado. Y cada silencio, un templo.

Agnus Dei y la Paloma que Desciende

Seguimos recorriendo la exposición, aún impregnados por la vibración delicada que nos había dejado la vela pascual. El ambiente parecía denso en símbolos, pero ligero en presencia. No era tanto lo que se mostraba, sino lo que se insinuaba. Las piezas no estaban ahí para informar: estaban para recordar. Y eso era lo que hacían. Nos devolvían algo.

Nos detuvimos frente a una escultura antigua: Agnus Dei. Un cordero delicadamente tallado, con una expresión serena y una cruz sobre su lomo. Había algo silenciosamente conmovedor en ese símbolo. No era el cordero del sacrificio sangriento que uno imagina al pensar en el dolor. Era, más bien, el cordero de la entrega: el que transita el mundo con mansedumbre, y aún así es centro de fuerza.

—“Agnus Dei” —leí en voz baja—. Cordero de Dios.

—La pureza que no lucha contra el mundo, pero que lo transforma —dijo Jorge—. Como el yogui verdadero.

La figura evocaba también un símbolo recurrente en la tradición védica: el cordero como criatura lunar, asociada a la quietud, al sacrificio voluntario, al silencio fértil. En algunas leyendas del sur de la India, Vishnu se aparece como un ciervo blanco en el bosque, entregándose al cazador para despertarlo del *karma*. El paralelismo no era perfecto, pero sí vibracional.

Detrás del Agnus Dei, una vitrina

protegia manuscritos antiguos. Entre ellos, uno abría sus páginas sobre una mesa inclinada: un acta del Concilio de Nicea, del año 325. Reconoció el nombre de Osio nuevamente.

—Ahí está otra vez —dije—. Como un hilo que une todo esto.

—Fue como un tejedor —respondió Jorge—. Unió credos, lenguas, culturas. Como el Yoga cuando es real.

La sala siguiente tenía una energía más solar. Allí, el centro lo ocupaba una escultura vibrante: un círculo radiante, con rayos dorados que emergían hacia todas partes, y en su núcleo, una paloma descendiendo, apenas sostenida por el aire. Parecía que flotaba. El Espíritu Santo, decía la placa. Pero más allá de los nombres, era la geometría lo que hablaba: una expansión desde el centro.

—Es como el *anubats chakri* —dije—. El corazón cuando se abre y todo se vuelve luz.

—Sí —dijo Jorge—. Y la paloma... es el aliento que baja. Prana como gracia.

La simbología de la paloma, presente en tantas culturas, aquí se volvía arquetipo puro. No solo el símbolo cristiano del Espíritu Santo, sino también la *hansa* de la India —el cisne blanco que representa el alma que discierne, el que sabe distinguir lo eterno de lo transitorio—. Como la paloma, también descende, pero no para quedarse: vuela, toca y parte.

—El alma no es una llama fija —dije—. Es un visitante silencioso.

—Y a veces —respondió Jorge—, se posa en el hombro sin que lo notes.

Pasamos un largo rato frente a esa escultura. Había algo hipnótico en su forma, pero también en su vacío. Los rayos dorados no terminaban: sugerían un centro que no cesa de irradiar. Me recordó a ciertos diagramas del *Sri Yantra*, donde las líneas convergen hacia un punto tan profundo que se vuelve invisible.

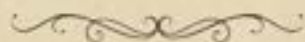
Nos sentamos en una pequeña banca, dejando que las imágenes reposaran en nuestro interior. Solo respiramos. El silencio tenía su propia pedagogía.

Entonces, con ese aire de quien ha comprendido algo simple y sagrado, Jorge me miró:

—Todo esto... no está hecho para ser creído. Está hecho para ser encarnado.

—Como Ayur Yoga Vital —dije—. No es una idea. Es una forma de vivir.

Y así, entre un cordero, una paloma, y manuscritos que aún guardan ecos del primer concilio, comprendimos que esta exposición no era una mirada al pasado. Era una conversación viva. Un espejo en donde el símbolo se vuelve espejo del alma.



La Virgen del Vinilo Dorado y la Luz Interior

Antes de salir de la exposición, una última imagen nos detuvo como si el tiempo quisiera estirarse un poco más. Frente a nosotros, ocupando casi toda la pared, se alzaba la figura de la Virgen María, plasmada sobre un vinilo dorado por el artista Vicente Molina. Era una imagen poderosa, luminosa, como si en lugar de pintura llevara luz condensada.

La Virgen aparecía "vestida de sol", como decía el cartel, y sostenía en brazos al Niño Jesús, que abría los brazos no con fragilidad infantil, sino con la fuerza de quien acoge al mundo entero. El oro del fondo no era un adorno: parecía una vibración. Una irradiación silenciosa, como un aura que conteniera siglos de devoción.

—Ella como madre solar... —susurré—. Es como *Lakshmi* cuando sostiene al loto y lo ofrece al corazón.

—O como *Durga* —agregó Jorge—, la que brilla desde el centro del caos.

Pero lo que más nos llamó la atención no fue el arte, ni siquiera el fulgor del vinilo. Fue la postura del Niño. No pedía, no temía, no imponía. Se ofrecía. Y en ese gesto abierto, había una forma de salvación.

—Este cuadro da la sensación... —dije—, de necesitar un salvador. Alguien que venga a redimir, a cargar con las faltas.

—Pero en el sendero del yogui —respondió Jorge—, el alma se levanta sola. Porque recuerda que la divinidad ya está en ella.

No era un juicio, ni una crítica. Era una observación amorosa. Porque cada camino tiene su música. Hay quienes necesitan una figura externa para sostenerse. Y hay quienes, como algunas tradiciones yóguicas, caminan hacia dentro, reconociendo que lo divino no viene de arriba, sino que emerge de lo más profundo.

Nos quedamos un instante más. Me pareció que la mirada de la Virgen no nos seguía, sino que nos bendecía en silencio, como comprendiendo ambos caminos. Como madre universal, no elegía entre hijos.

Puertas, mapas y el murmullo de los naranjos

Salimos de la exposición por una de las puertas laterales que conducía al Patio de los Naranjos. Al cruzar el

umbral, la luz cambió. El aire se llenó de frescura, y una brisa suave hizo vibrar las hojas de los árboles como si celebraran algo invisible.

Un guardia de seguridad, de rostro amable y ojos atentos, nos detuvo con una sonrisa.

—Tomen, por si quieren seguir descubriendo —dijo, mientras nos ofrecía unos folletos doblados y un pequeño mapa—. Son las rutas de las Iglesias Fernandinas. Y si están unos días más, no se pierdan el Festival de los Patios. Córdoba se viste de flores.

Le agradecemos con una inclinación, casi como un pranam espontáneo. Había algo especial en la forma en que nos lo dijo, como si él también participara del espíritu del lugar.

Nos sentamos un momento en un banco de piedra bajo un naranjo. El sonido del agua en las acequias del patio, el perfume leve de los azahares, el crujido de las hojas secas al caer... todo parecía conspirar a favor del recogimiento. Abrimos el mapa, que mostraba las iglesias erigidas tras la conquista cristiana de Córdoba, bajo la orden directa del rey Fernando III. Cada una, según el folleto, construida sobre antiguos templos o mezquitas menores, como si el nuevo credo se hubiese injertado sobre el viejo tronco.

—Como en India —dije—, donde los templos védicos se fundan sobre sitios de poder anteriores. El lugar elige la fe, no al revés.

Jorge asintió.

—Y también el cuerpo. El alma construye sus templos donde el silencio ya ha vivido.

Miramos las rutas sugeridas: San Lorenzo, San Andrés, San Agustín, Santa Marina... todas con ese aire de piedra vieja, sobria y quieta. Nos llamaban. Pero no por turismo. Era otra cosa. Era como si la ciudad misma nos susurrara que aún había caminos interiores por recorrer.

El festival de los patios: flores como *asanas*

Antes de levantarnos, Jorge señaló algo en el folleto: una fotografía de un patio cordobés, lleno de geranios, jazmines y buganvillas, colgados en macetas azules sobre paredes blancas. Una explosión ordenada de vida vegetal.

—Mirá esto —dijo—. Es como una serie de *asanas* florales.

Sonrei. Porque era cierto. Cada maceta era como una postura. Un gesto ofrecido. No se trataba solo de belleza: era una práctica. El cuidado de esas flores, la simetría, la dedicación diaria... todo hablaba de una atención amorosa que bien podía considerarse al *yóguico*.

—En Ayur Yoga Vital decimos que cada gesto puede ser un mudra —le dije—. Y esto... es un gesto floral hacia el cielo.

—Y hacia el vecino —añadió Jorge—. Porque abrir el patio es también abrir el

corazón.

El Festival de los Patios era más que una celebración popular. Era una enseñanza. Una manera de vivir hacia fuera sin perder el centro. Como el loto, que florece en el barro pero no se mancha.

Nos levantamos despacio. La tarde apenas comenzaba a declinar, pero el sol teñía sombras largas entre los naranjos. La Mezquita-Catedral quedaba a nuestras espaldas, pero su eco seguía latiendo en el corazón.

Y al mirar el mapa con sus rutas, las iglesias fernandinas, los patios floridos, los símbolos compartidos, sentimos que Córdoba no era una ciudad. Era un mandala. Y nosotros, apenas peregrinos girando en sus pétalos.

Libros

Secretos y las Moradas del Silencio

No habíamos dado aún diez pasos por el Patio de los Naranjos cuando una figura familiar apareció entre las sombras doradas del atardecer. Era nuestra guía. Nos miró con alegría sincera, como si fuera natural que volviéramos a encontrarnos.

—¡Nos vemos en Sevilla! —nos dijo con una sonrisa amplia—¿Conocen la zona del Palacio Episcopal? Hay una biblioteca que tal vez les interese. Tienen libros antiguos, sobre mitos, cultos y tradiciones que ya casi nadie recuerda.

Fue como si alguien hubiese encendido una luz en medio de nuestro mapa. No estaba en nuestros planes, pero sentimos que debíamos seguir esa señal. Así que salimos por la Puerta del Perdón y comenzamos a caminar entre una marea de puestos para turistas que habían brotado como flores urbanas. El aire olía a especias dulces y cuero nuevo.

Pasamos por el Palacio de Congresos, de líneas sobrias y modernistas, que contrastaban con la piedra viva de la Muralla Almohade. Y allí, justo al lado del antiguo Palacio Episcopal, estaba lo que buscábamos: la Biblioteca Diocesana de Córdoba.

Era un edificio discreto, casi escondido entre muros más antiguos, como si custodiara secretos que no deseaba mostrar a cualquiera. Entramos con el corazón abierto, como quien ingresa a un templo silencioso.

Nos recibió una joven amable, de ojos

brillantes y voz serena.

—¿Buscan algo en particular? —nos preguntó.

Le conté que me interesaban textos sobre antiguos cultos, sincretismos, y también sobre los santos místicos. Ella sonrió con comprensión.

—Hay algunos ejemplares muy valiosos —dijo—. Pero solo pueden ser consultados con permiso especial, y dentro de la sala de lectura restringida.

Miré a Jorge. Asintió sin decir palabra. Entendíamos lo que significaba: algunos conocimientos están ahí, pero no siempre se abren. No porque se oculten... sino porque exigen una preparación interior.

—¿Qué tipo de libros tienen? —pregunté.

La joven enumeró algunos:

- Tratados de alquimia cristiana del siglo XVI, que interpretaban el "fuego del Espíritu" como un proceso de transmutación interna.
- Crónicas de los primeros concilios, donde se discutía el lugar del alma, del cuerpo, y de la encarnación.
- Textos sobre la Virgen Negra, venerada en ciertas ermitas rurales, con vínculos con antiguas diosas madre del Mediterráneo.
- Y un manuscrito particularmente raro: una traducción castellana del "Corpus Hermeticum" que había pertenecido a un canónigo iniciático del siglo XVIII.

Jorge alzó las cejas, encantado. Yo sentí una mezcla de respeto y deseo. Esos libros no eran solo documentos. Eran puertas. Mapas hacia territorios invisibles.

—Es como las *Asanas* —dije en voz baja—. Uno puede repetir las posturas mil veces, pero si no ha entrado en el texto interior, sigue en la superficie.

En Ayur Yoga Vital, aprendemos que los verdaderos textos están escritos en el cuerpo sutil, que son claves. Disparadores. Pero el conocimiento... es vibración encarnada.

Agradecemos a las jóvenes de la biblioteca, sabiendo que volveríamos en otro momento, quizás en otro viaje, ya que estábamos con poco tiempo por Córdoba. Habíamos recibido lo que necesitábamos: la intuición de que el saber verdadero, como la gracia, no se posee. Se invoca.

Al salir, el sol caía lentamente sobre los muros ocre del palacio. Las palomas volaban en círculos como si custodiaran secretos invisibles. Jorge me tomó la mano.

—Los libros están ahí —me dijo—. Pero también están acá. Y tocó su pecho.

—Sí —dije—. Y a veces, cuando menos lo esperas, uno se convierte en página o los libros llegan como un regalo.

Triunfos, Columnas y el Sendero del Alma

Después de dejar atrás la biblioteca y el murmullo tibio de las jóvenes bibliotecarias, decidimos seguir el hilo invisible que nos llevaba desde lo oculto hacia lo abierto. Caminamos entre callejuelas donde el pasado todavía respira, y pronto llegamos a la Plaza del Triunfo, justo frente a la imponente Puerta del Puente. Allí, elevándose hacia el cielo, como un dedo que señala lo eterno, nos recibió el Triunfo de San Rafael.

Una fuente de piedra clara cantaba con voz de agua antigua. A su lado, la columna barroca se alzaba sobre una base ornamentada, y en la cúspide, el arcángel Rafael —el custodio de Córdoba— extendía su brazo con un gesto entre protección y bendición. Nos detuvimos a contemplarlo. Tomamos unas fotografías

—Dicen que San Rafael se le apareció

varias veces a un padre mercedario en sueños —me contó Jorge—. Y que desde entonces, es considerado el ángel de la ciudad.

Lo miré. La historia me resultaba extrañamente familiar, como si en alguna vida pasada hubiese oído algo similar... pero en otro lugar del mundo. Pensé en *Hawama*, el dios mono del Ramayana, que también aparece cuando se lo invoca, no para dominar, sino para sostener. Figuras celestes que no dictan, sino que acompañan.

El Triunfo no es solo un monumento. Es un símbolo. Durante siglos, los cordobeses han encendido velas allí, han rezado, han hecho promesas. Pasaron moros, cristianos, guerras, epidemias... y Rafael permaneció, silencioso y vertical. Es como una columna vertebral de la ciudad. Y como en el cuerpo, la columna sostiene pero no se exhibe: está ahí, siempre, haciendo su trabajo sutil.

Miré a mi alrededor. La Plaza del Triunfo era un verdadero cruce de tiempos. Allí se tocaban la antigüedad romana, el al-Ándalus musulmán, la reconquista cristiana y el turismo del siglo XXI. Sentí que el suelo que pisábamos era como una *asana*: una postura que, bien sostenida, permite la unión de opuestos. Oriente y Occidente. Luz y sombra. Historia y presente.

Se veían los muros nobles de la Mezquita-Catedral, que aún parecía exhalar incienso. Y más allá, el perfil del Palacio Episcopal, como un eco de las

estructuras palaciegas del Rajastán, aunque sin mármol ni cúpulas, pero con el mismo aire de lo sagrado en lo cotidiano.

Cerré los ojos. Sentí el rumor del agua, la caricia del sol sobre la piel, el paso lento de los turistas, el vuelo pausado de las palomas. Y me pareció que Córdoba, en ese momento, no era solo una ciudad. Era un cuerpo sutil. Y nosotros, células pasajeras reconociendo su pulso.

El Triunfo de San Rafael me pareció no solo una estatua, sino un mudra. Un gesto ofrecido por la ciudad al cielo. Un gesto de fidelidad, de devoción, de permanencia. Una oración que no pide nada. Solo dice: "Estoy aquí".

Nos quedamos un momento más. Y antes de irnos, nos dimos cuenta de algo: no hay puente sin puerta, ni puerta sin guardián. Rafael, desde su columna, es eso. El guardián del umbral.

El Puente, el Río y los Ecos de los Jardines

Al dejar la Plaza del Triunfo, cruzamos bajo la Puerta del Puente, una estructura maciza de aire triunfal que nos recordaba que Córdoba había sido una ciudad de puertas... y de pasos. Al traspasarla, sentimos ese umbral sutil que también enseña el Ayur Yoga Vital: el momento en que una inhalación se convierte en exhalación. O el instante en que no estás ni en el pasado ni en el futuro. Estás, simplemente, cruzando.

Nos detuvimos sobre el Puente Romano de Córdoba, que se extiende como una serpiente de piedra sobre el Guadalquivir. Es fácil pensar que los puentes son solo estructuras, pero para nosotros —caminantes conscientes— un puente es también un *mantra* arquitectónico: canaliza el flujo, armoniza orillas, une lo que parecía separado. Así es también Ayur Yoga Vital: una tecnología para conectar.

Caminamos en silencio, sintiendo el peso amable de los siglos bajo nuestros pies. El viento del río traía frescura y un leve olor a agua antigua. Al llegar al extremo sur del puente, nos recibió la Estatua de San Rafael Arcángel, otro de los muchos lugares donde este ángel se erige como guardián invisible. Desde allí, Rafael parecía mirar la ciudad como un padre sabio, no vigilante, sino presente.

Volvimos lentamente por el mismo puente. A veces, regresar por el mismo camino no es repetición, sino integración. Cada paso tiene su eco sutil en el cuerpo. Cada mirada, una memoria. Cada regreso, una asimilación.

Ya en la orilla norte, seguimos caminando por la Rúa de Issa, un nombre que nos recordó la raíz árabe del lugar y también nos hizo pensar en "Isa", como llaman a Jesús en la tradición islámica. Todo aquí nos hablaba de sincretismo, de encuentro, de diálogo entre culturas. Córdoba, como nuestro cuerpo tras una práctica profunda, no es una sola cosa. Es un tejido vivo de múltiples tiempos y visiones.

Desde allí se abría el paisaje hacia los antiguos molinos. Vimos primero el Molino de la Albolafia, con su gran noria reconstruida. La historia cuenta que esa rueda elevaba el agua del río hacia los jardines del Alcázar en tiempos del Califato. El rumor del agua en movimiento nos recordó a *narana nadi*, por donde asciende el *prana* en ciertas prácticas. La rueda que sube agua es la misma imagen que utilizamos para limpiar la energía vital.

Un poco más adelante, divisamos el Molino de Téllez, más discreto pero igualmente cargado de historia. Ambos son recordatorios de que la verdadera ingeniería, como el verdadero Ayur Yoga Vital, surge de la observación de la naturaleza y del deseo de vivir en armonía con ella.

Nos internamos luego en los Jardines de las Almunias, donde palmeras, cipreses y fuentes componían un canto vegetal. "Almunia" es un término andaluz para referirse a las fincas ajardinadas en las afueras de las ciudades, espacios de retiro y

contemplación. Me pareció un lugar ideal para una práctica de *stava* al aire libre, con el perfume de la tierra húmeda y el canto de los pájaros como *bhajan* espontáneo.

Desde allí seguimos el curso de las antiguas defensas. Vimos la Torre de Guadalcabrilas y luego la Torre de los Leones, silenciosas y majestuosas. Sentí en ellas la misma energía que emana de ciertos templos en la India: no es solo su forma, sino lo que protegen. Como si las torres también tuvieran su *bandha*, su cierre energético, su contención.

Ya entrando en el Alcázar de los Reyes Cristianos, sus jardines nos recibieron como un oasis. Canales rectos, cipreses recortados, flores y azulejos: la geometría y la belleza aquí se funden en una danza sutil. Caminamos en silencio, como si estuviéramos recorriendo un yantra de piedra y agua. Las fuentes nos recordaban al Ganges en su aspecto más amable. El murmullo del agua, que descendía desde lo alto, parecía una versión sonora del flujo de la energía.

Pasamos por la Puerta de los Sacos, por la Huerta del Alcázar, y más allá por el Recinto Amurallado del Alcázar Viejo. Cada tramo del muro parecía conservar un suspiro de historia. Me venían imágenes del Fuerte Rojo de Delhi, del Fatehpur Sikri, donde también las piedras guardan los pensamientos de emperadores, santos y sabios.

Finalmente, salimos por la Puerta de Sevilla, coronada por la Torre Albarrana, que protegía el acceso como

una *atta* protector. Jorge la miró con atención y dijo:

—Estas torres son como los puntos de presión del cuerpo. Si sabés tocarlos, todo el sistema responde.

Yo asentí. La arquitectura defensiva de estas ciudades no está tan lejos de las ciencias sutiles del cuerpo. En Ayur Yoga Vital aprendemos que el cuerpo también tiene sus murallas, sus torres, sus puertas. Lo importante no es romperlas... sino entrar con la llave correcta.

La tarde nos sorprendió con una de las celebraciones más entrañables de Córdoba: la Fiesta de los Patios. Varias casas abrían sus puertas y pudimos entrar en esos pequeños mundos floridos. Buganvillas, geranos, macetas de colores colgadas como oraciones vivas. El aire olía a tierra, a jazmín, a la vida simple y profunda.

—Esto es como entrar en el corazón de alguien —dije en voz baja—. Cada patio es un alma que se abre.

Seguimos nuestro recorrido en los alrededores de la pequeña y encantadora Ermita de Nuestra Señora de Belén y los Pastores, un rincón devocional, sencillo y auténtico. Y visitamos los silenciosos y evocadores Baños del Alcázar Califal. Allí el agua, la piedra y la penumbra nos envolvieron como un *áirtar* que se repite en el fondo del cuerpo.

Nos sentamos un momento a respirar.

El silencio era denso, como un tapiz invisible. Jorge me miró y dijo:

—Si uno escucha bien... Córdoba canta.

Y era verdad. Cantaba con sus patios, sus torres, sus molinos, sus puertas. Y su canto no estaba en las notas... sino en las pausas.

Caballos,
Frutas y la
Voz
Silenciosa de
la Piedra

Apenas unos pasos después, mientras dejábamos atrás los baños califales, nos detuvimos ante una escena que parecía arrancada de otra época: varios carros de caballos estaban estacionados junto al borde de la calle, como si esperaran alguna procesión antigua que nunca terminó de pasar. Los animales, fuertes y serenos, llevaban sobre sus lomos

arneses relucientes, y en sus ojos se adivinaba ese gesto noble y silencioso de los seres que conocen la paciencia.

—En Córdoba, los caballos no son solo transporte —me dijo Jorge, acariciando el cuello de uno—. Son herederos de una tradición milenaria.

Y era cierto. Desde los tiempos del Califato, Córdoba ha sido famosa por la cría de caballos andaluces, descendientes de las líneas árabes y beréberes que trajeron los omeyas. Me recordaron a los marwari de Rajastán, aquellos caballos de orejas curvas y paso elegante que también acompañaban a reyes y santos. Ambos, los de aquí y los de allá, nacen para la belleza y la firmeza, para el arte del movimiento. Como en algunos de las técnicas de Ayur Yoga Vital, que busca en el cuerpo no solo fuerza, sino gracia consciente.

Seguimos caminando y pasamos junto al Monumento a los Enamorados, donde se celebra el amor trágico entre Ibn Zaydun y Wallada, poeta y princesa, él musulmán, ella hija del califa. Allí, una inscripción recuerda sus versos. Córdoba se vuelve otra vez India en sus historias: como Laila y Majnun, como Radha y Krishna, amores imposibles que subsisten en la vibración del nombre, aunque el cuerpo haya sido negado.

—El corazón —dije—, es el único lugar donde todos los exilios terminan.

—Y donde todas las promesas se guardan —agregó Jorge.

Pasamos por el Campo de los Santos Mártires, un nombre que evoca tiempos de persecución, de fe sostenida en el filo del peligro. La piedra aquí está cargada de devoción, como los templos de Haridwar o los *ghats* de Varanasi. No importa si el credo cambia: el gesto es el mismo. Arrodillarse ante lo invisible, rendirse ante lo eterno.

Atravesamos la cercanía del Torreón de la Muralla, una estructura que parece velar, más que custodiar. Las murallas de Córdoba no son muros de guerra: son contornos del espíritu urbana. Como si dijeran: "Hasta aquí llega el cuerpo, más allá comienza el espíritu".

Un poco más allá, el Monumento a Al-Hakam II, uno de los califas más ilustrados del Califato de Córdoba. Amante de los libros, de las ciencias, de la arquitectura, dejó huellas profundas en la ciudad. Me recordó a los sabios rishis de la India, que fundaban *ashrams*, escribían *sutras* y aún así no dejaban de caminar entre los suyos. Su legado era conocimiento en acción, como el *jilana joga*, pero también armonía, como Ayur Yoga Vital, que no busca acumular saberes, sino despertar la conciencia de forma inteligente.

Pasamos por la Casa Sacerdotal San Juan de Ávila, y luego tomamos el rumbo de vuelta hacia nuestro alojamiento. Ya el cuerpo pedía pausa, pero todavía nos aguardaba la dulzura de lo cotidiano.

Hicimos una breve parada en un supermercado de paso, donde compra-

mos algunas cositas simples. Nos reímos entre las góndolas porque todo se sentía muy doméstico y a la vez parte de nuestra práctica: saber elegir, saber nutrir, saber decir "esto sí, esto no". Ayur Yoga Vital no se hace solo en la colchoneta: se hace en la mesa, en la compra, en el gesto.

Luego fuimos a un lugar cercano, con nombre curioso: La Boca. Nos atrajo por lo simple. Pedimos un almuerzo tardío, fresco, con vegetales y unos jugos. Nada complicado. Como enseña Ayur Yoga Vital, lo sutil no necesita artificio: solo conciencia.

—Creo que ayer pasamos por algunas de las iglesias fernandinas —le dije a Jorge mientras comíamos—. Sin darnos cuenta.

—Como cuando uno repite una postura y recién después la entiende —respondió él.

Antes de regresar al departamento, pasamos por una pequeña verdulería de barrio. Compramos frutas y un par de jugos naturales. Todo para la cena: una comida ligera, que acompañe la digestión de tantas imágenes, tantas sensaciones.

Al llegar al departamento, acomodamos todo en silencio. Había algo ritual en ese gesto: poner las frutas en una bandeja, guardar los jugos, lavar las manos. Como si estuviéramos ordenando no solo la casa... sino también el corazón.

Y apenas paso un poco el tiempo,

salimos otra vez. Córdoba aún tenía algo que decirnos.

Cuñas, Templos y el Abrazo de las Piedras

Salimos nuevamente, con ese impulso que dan las ciudades vivas, donde todo parece aún por descubrir. Tenía que comprar unas cuñas cómodas para bailar en la fiesta de Sevilla, que sean ligeras... y con estilo.

Caminamos lentamente, dejando que la ciudad nos guiara. En ese dejarse llevar, lo primero que se nos apareció fue el Templo Romano. Las columnas altísimas, casi flotantes, parecían querer tocar el cielo sin perder su raíz en la tierra. Es curioso cómo esas ruinas no se sienten viejas, sino suspendidas, como en un *javna* de piedra. Me recordó los templos de Khajuraho, en la India, donde también el equilibrio entre lo terrenal y lo sagrado se expresa a través de la piedra erguida. Jorge se quedó un rato en silencio frente a una

de las columnas.

Seguimos y llegamos al Muro de Anterides, una zona poco transitada, casi secreta, como una memoria susurrada de la ciudad. Allí nos detuvimos en el Claustro de los Abrazos Perdidos, un rincón de sombra y musgo, con un banco solitario junto a un olivo antiguo. Pensé en todos los abrazos no dados, en las despedidas incompletas, en los encuentros que no llegaron a ser. Ayur Yoga Vital también es eso: hacer espacio interior para lo que no pudo suceder. Respirar por las caricias que faltaron.

Más adelante, el Jardín de las Dueñas nos ofreció su frescura vegetal. Allí los árboles se alineaban como guardianes silenciosos de un tiempo más lento. Me senté un momento bajo un naranjo y recordé las caminatas por los jardines de Pune, donde a veces el maestro simplemente se detenía y nos decía:

—No busquen nada. Solo quédense con lo que está.

Eso hicimos. Permanecer es una práctica. Permanecer en paz, aunque todo se mueva.

Cruzamos la Plaza de los Capuchinos, con su blanco austero y su geometría callada. Allí vimos la fachada de la Iglesia Conventual del Santo Ángel, también conocida como la de los Padres Capuchinos, y el Cristo de los Faroles, cuya figura es tal vez una de las más icónicas de Córdoba. Envuelto en faroles de hierro, su imagen parece contener todos los silencios del mundo.

Había una mujer rezando en voz baja. No interrumpimos.

Frente al Santuario de Nuestra Señora de los Dolores Coronada, sentí un eco mariano que también vibra en ciertas devociones de la India: la Madre, la *Shakti*, la energía protectora que abraza incluso en el dolor. Me acerqué en silencio y cerré los ojos. No pedí nada. Solo ofrecí. A veces, lo más sagrado no se pide... se da.

Más adelante pasamos por el Palacio de los Valdeflores, una joya escondida, noble y antigua. Me llamó la atención su equilibrio arquitectónico: belleza sin ostentación, elegancia sin excesos. Me hizo pensar en la estética del Ayur Yoga Vital, donde todo lo que se muestra debe estar al servicio de lo que no se ve.

Ya en la Plaza de las Tendillas, con su fuente sonora y viva, nos encontramos con el Monumento al Gran Capitán, Gonzalo Fernández de Córdoba. Figura compleja y admirable, guerrero y diplomático, estrategia de silencios y batallas. Córdoba tiene esa cualidad: te lanza hacia el espíritu, pero también te recuerda la historia encarnada, la carne que fue verbo, el verbo que aún vibra en las piedras.

Allí, entre la fuente y el monumento, encontramos una zapatería. Elegí unas cuñas de esparto, sencillas, ligeras, como las que usan las mujeres en las fiestas populares. Jorge bromeó:

—Ahora vas a flotar por Sevilla.

Nos reímos como adolescentes. A veces, el cuerpo liviano empieza por los pies.

En otra tienda cercana, vi unos aros decorativos para la feria de Sevilla y no me resistí. Compré uno pequeño, de colores vivos, como quien guarda un talismán para el viaje que aún no empezó. El futuro también se construye con gestos así.

De regreso pasamos frente al Teatro Góngora, un edificio de líneas modernas que contrasta con el entorno, pero que guarda la memoria de tantas voces, tantos cuerpos danzantes. Me hizo pensar en los recintos teatrales de Kerala, donde el kathakali y otros estilos aún se transmiten como un fuego vivo. Todo teatro es también un templo. Volvimos al departamento con el corazón lleno. Preparamos una cena simple y conversamos hasta tarde. Era nuestra última noche en Córdoba.

Jorge, mientras investigaba por internet, dijo:

—Cada ciudad tiene un ritmo. Córdoba... respira.

Yo asentí.

—Sí. Y lo hace con un corazón antiguo, pero lúcido. Como si aún recordara algo que todos los demás han olvidado.

Esa noche dormimos profundamente. Como quien se entrega al descanso después de una larga meditación.

Y ya el alma soñaba con Sevilla.

Tránsito entre reinos de luz

Por la mañana, mientras acomodábamos nuestras cosas, nos tomamos un rato para conversar sobre lo vivido en Córdoba. Había algo en el aire de la ciudad que aún flotaba en nosotros, como una fragancia que no se va del todo.

—¿Sabés cuántos apellidos argentinos vienen de aquí? —le pregunté a Jorge, mientras doblaba la ropa con esa ceremonia lenta de quien ya no tiene prisa.

—Muchos más de los que imaginamos —respondió, sin levantar la vista, como quien sabe que esas raíces duermen ocultas en los nombres, esperando ser nombradas.

Charlamos de familias andaluzas que habían cruzado el océano siglos atrás, llevando consigo no solo su idioma y sus hábitos, sino también una forma de mirar el mundo, un modo de caminar el día. Nos preguntamos si entre nuestros propios ancestros habría alguno que alguna vez hubiera caminado por el Pato de los Naranjos o cruzado la Puerta del Perdón. No lo sabíamos. Pero la intuición decía que sí.

A las 11:30 entregamos el departamento. Había algo de nostalgia en cerrar esa puerta, como cuando se sale de un lugar que, sin buscarlo, se volvió hogar. Pedimos un taxi. El conductor, amable y pausado, nos llevó por las calles de Córdoba como si nos estuviera despidiendo con respeto. Llegamos a la estación con tiempo. La mañana se abría clara y calurosa, como solo Andalucía sabe hacerlo.

Y allí estaban ellas. Las mujeres.

Vestidas para Sevilla.

Un desfile de elegancia espontánea, como si el andén mismo fuera un salón de gala. Me llamó particularmente la atención una señora de unos sesenta o setenta años: llevaba un vestido impecable, de telas nobles, colores intensos, y una gracia natural en cada gesto. Sus manos eran suaves y hablaban, incluso cuando callaban. Intercambiamos unas pocas palabras sobre el destino.

—¿Van para Sevilla?

—Sí, a la feria.

—¿Qué suerte tienen —dijo con una sonrisa que era como un guiño del tiempo.

Esa breve charla quedó vibrando en mí. Pensé en cómo una vida entera puede caber en un vestido. En cómo la elegancia verdadera no necesita edad.

El tren salió puntual, a las 12:40. Jorge,

como siempre, se hizo cargo de las valijas. Le gusta asegurarse de que todo esté bien puesto, bien cuidado. Yo me quedé mirando por la ventana, como una niña que intuye que el camino también es destino.

—Es un suspiro —me dijo, cuando se sentó a mi lado. Y tenía razón. El viaje pasó volando.

Desde la ventanilla, la campiña andaluza se abría como un mantra de tierras rojizas y verdes ondulantes. Vi olivos eternos, campos de girasoles que ya empezaban a inclinarse hacia el sol, cortijos blancos como semillas sembradas en la llanura. Pasamos por pequeños pueblos que parecían maquetas de otra época: Almodóvar del Río, con su castillo encaramado en lo alto, me recordó ciertas fortalezas rajastaníes, como *Kumbhalgarh*, donde también la piedra y la altura hablaban de poder, pero también de contemplación.

A lo lejos, el río Guadalquivir se dejaba ver por momentos, curvándose como una serpiente luminosa. En Ayur Yoga Vital, el río simboliza siempre la circulación de la energía vital, el *prana* que se mueve sin obstáculos, abrazando, limpiando, renovando.

Pensé: Andalucía también es un gran sistema de canales internos, donde la historia aún fluye.

Mientras el tren avanzaba, noté cómo los paisajes iban dejando atrás la sobriedad de Córdoba y se volvían más sensuales, más abiertos, como si ya se

escuchara a lo lejos el taconeo de los tablaos.

—Ya estamos llegando al reino de lo festivo —le dije a Jorge.

—Y también al de la alquimia — respondió él, con esa mirada que mezcla razón e intuición.

A las 13:40 llegamos a Sevilla. Nos bajamos sin apuro, como quien llega a una cita que ya estaba escrita en el destino. El aire tenía otro aroma. Algo entre azahar, polvo y promesa. La estación de Santa Justa nos recibió con su movimiento veloz y su rumor constante. Pero nosotros íbamos con otro ritmo. Con el de quien ha aprendido a mirar. Con el de quien aún siente, en cada paso, el eco suave de una ciudad que acaba de dejar... y el latido inminente de la que se abre.

Santa Justa y el Camino Secreto hacia la Luz

La estación de Santa Justa parecía un corazón latiendo al compás de toda Sevilla. Construida en 1991, es una de las más modernas de España, pero guarda en su arquitectura ese equilibrio tan andaluz entre lo nuevo y lo ancestral. Líneas limpias, techos amplios de estructura metálica, grandes vidrios que capturan la luz como si fueran espejos de otro mundo. Su nombre rinde homenaje a una de las patronas de la ciudad, Santa Justa, mártir hispalense, cuya historia atraviesa siglos y memorias.

Había gente por todos lados. El murmullo constante de maletas, voces, risas y saludos se mezclaba con el calor de la tarde y la energía vibrante que anunciaba algo grande. Las colas para los remises y taxis eran eternas. No lo habíamos previsto: la Feria de Abril había convocado a medio mundo. El gentío, los trajes, los ramos de flores, los abanicos, todo parecía parte de un escenario abierto donde cada persona representaba un papel en la gran danza de Sevilla.

—¿Esperamos? —pregunté, mirando la fila de taxis que no avanzaba ni un centímetro.

—No. Caminamos —respondió Jorge sin dudar, con esa resolución práctica que a veces me salva del fastidio.

Y así lo hicimos. Salimos con las valijas rodando detrás, tomando la calle Juan Antonio Cavestany. A nuestra izquierda, un parque pequeño ofrecía un respiro verde. Lo contemplamos apenas unos segundos, como quien toma nota mental

de un lugar para volver. Seguimos caminando y pasamos por el mural El Faro de San Urbí, una obra callejera que parecía más bien un altar moderno al alma flamenca. La calle Júpiter nos llevó luego a Recaredo, y allí a Almirante Tenorio. El calor andaba entre los adoquines, pero el impulso de descubrir lo nuevo nos empujaba como una corriente invisible.

Tomamos Azafrán, un nombre delicioso para una calle: me hizo pensar en los aromas que habíamos respirado en India, en los mercados de especias de Mysore, donde el azafrán no solo se vende, se bendice.

Frente a la Iglesia de Santa Catalina, sede de la Hermandad de la Exaltación, nos detuvimos un momento. El edificio, con su fachada mudéjar restaurada, parecía susurrarnos historias de siglos mezclados. Templos sobre templos, capas de fe. Me recordó a ciertas capillas en Tamil Nadu, donde se puede sentir cómo el suelo guarda rezos antiguos que siguen vibrando bajo los pies.

Al doblar la esquina, apareció el Hotel Don Paco, sobrio y elegante, escondido entre calles sin pretensión. Nos recibió con calidez. Una habitación cómoda, fresca, con una terraza que nos habían recomendado especialmente. Lo más encantador: ofrecían un servicio de comida saludable que podía pedirse al cuarto, con opciones vegetarianas alineadas a nuestro estilo. Ayur Yoga Vital en bandeja.

Pedimos el almuerzo y subimos a la

terracea mientras esperábamos. La vista era un regalo. Sevilla se extendía como una promesa, con sus torres, sus palmeras, y ese aire de ciudad que aún canta, incluso en silencio. Desde allí arriba parecía más clara su historia: una urbe nacida del cruce, del río, del fuego y la alquimia.

La ciudad, fundada por los romanos como Hispalis, fue tomada luego por los visigodos y más tarde floreció bajo el dominio musulmán, cuando pasó a llamarse Ishbiliya. De aquella época queda el arte mudéjar, los jardines con patios internos, las torres que vigilan sin invadir. Sevilla, como un cuerpo entrenado, aprendió a integrar lo diverso, a no rechazar sino transformar.

Bajamos a tiempo para recibir nuestra comida. La presentación era sencilla, pero llena de intención. El packing era delicado. El postre —una tortita húmeda de zanahoria— fue una revelación. Sentí que cerraba un círculo interior, como cuando en la práctica uno termina el kriya y se queda en quietud sabiendo que todo está en su sitio.

Después, nos preparamos para salir. Nos vestimos con alegría, sabiendo que Sevilla nos esperaba vestida de fiesta. El Ser también se cambia de ropa, pensé. Se pone flores, se descalza, se arregla con la luz del atardecer.

Y así, comenzamos a caminar hacia ese nuevo capítulo, donde el arte, la música, la historia y el cuerpo se entrelazan como ramas del mismo árbol.

Calles que Cantan Bajo la Piel

Salimos del hotel sin grandes planes, más bien siguiendo esa brújula interna que a veces es más precisa que cualquier mapa. Preguntamos en recepción por alguna recomendación, pero, como suele suceder en los hoteles grandes, la atención era más bien funcional. Cada quien se las arreglaba como podía, y nosotros preferimos seguir el impulso de la exploración. Hay algo en el caminar sin destino fijo que afina los sentidos.

Tomamos por la calle Almirante Apodaca y luego seguimos por Albóndiga. El nombre ya evocaba aromas de antiguas mercancías, de pasillos donde se vendía el grano y se tejían pactos en silencio. El trazado de las calles nos llevó, como por un juego secreto, hasta la Casa de la Hermandad de Santa Lucía, y luego a la Plaza de San Leandro, que respiraba una paz monástica, a pesar del bullicio de la ciudad en fiesta. En el centro, una fuente murmuraba discretamente, mientras el Convento de San Leandro nos observaba con su fachada sobria. Aquí las monjas hacen unos dulces

artesanales que parecen oraciones de azúcar. Pensé en cómo la dulzura también es una forma de silencio. En Ayur Yoga Vital, lo sutil es tan poderoso como lo evidente.

Más adelante, la Torre del antiguo Convento de los Descalzos se alzaba como una vigia del pasado. Me recordó a ciertos templos jainistas de la India, donde la austeridad es belleza, y el vacío, ofrenda. Luego doblamos por calles que nos parecían inventadas para el paseo: en la Plaza de San Ildefonso nos recibió la iglesia homónima, y muy cerca, la Hermandad Sacramental de San Ildefonso y la Hermandad de la Virgen de los Reyes de los Sastres. ¡Cuántas hermandades! Cada una con su historia, su simbología, sus procesiones y devociones particulares. Era como una red invisible de almas orantes que sostenía la ciudad desde dentro.

Las fachadas estaban adornadas con banderas y mantones, y muchas ventanas colgaban frases bordadas con letras flamencas: "El alma canta aunque llore el cuerpo", leí en una. La espiritualidad andaluza tiene esa mezcla de tierra y cielo, de llaga y flor.

Pasamos frente a la Casa de Manuel José Borrego, y luego por el Convento de Santa María de Jesús, habitado aún por Clarisas. A esas horas la callejuela parecía suspendida en el tiempo. En una esquina, una monja pasó como un soplo, llevando en las manos algo que no vimos, pero sentimos.

Después, nos encontramos con las

Columnas Romanas, restos verticales de un pasado que no se termina de ir. Eran como vértebras de un gigante dormido bajo la ciudad. Pensé en cómo también nuestra columna vertebral guarda la memoria del tiempo. En Ayur Yoga, la columna es el eje sutil por donde asciende el fuego del despertar. Sevilla tiene su columna también, y en ella arde una llama antigua.

Un poco más adelante, la Torre secreta de Espiau, con su aire modernista y su misterio intacto, nos miró pasar. Luego la Real Academia de Bellas Artes de Santa Isabel de Hungría, con su fachada noble, y finalmente entramos en el Casco Histórico. Todo se volvía más intenso: los sonidos, los colores, la temperatura misma. La Plaza de San Francisco, con su amplitud elegante, nos recibió como un umbral. Y más allá, la Plaza Nueva, donde la ciudad ya comenzaba a vibrar en clave de fiesta.

Finalmente, apareció la Catedral. Imponente, solar, abierta al cielo. Y junto a ella, como una hermana que se eleva sin competir, la Giralda. Era imposible no detenerse. La Giralda no solo es un campanario: es una torre que nació como minarete. Fue parte de la antigua mezquita, y guarda en sí misma esa alquimia sevillana que transforma sin destruir. Su rampa interna, diseñada para que el muecín pudiera subir a caballo, me recordó las torres de los templos en India, donde también lo vertical es camino.

La zona era un verdadero río de gente. La mayoría vestida para la Feria: mujeres

con trajes de flamenca, peinetas altas, flores en el cabello, hombres de traje, niños que parecían salir de una postal antigua. Toda Sevilla era una coreografía viva. Pero no era solo una fiesta: era un acto ritual. Cada paso, cada prenda, cada saludo formaba parte de una ceremonia mayor.

Y allí estábamos nosotros. Caminando como forasteros y como hermanos. Mirando con los ojos del cuerpo y del alma. Escuchando con atención, como se escucha el latido de un *moatra*. Sevilla no se recorre: se deja entrar.



La Puerta que Guarda el Silencio

Seguimos bordeando la catedral como quien da vueltas a una montaña sagrada. Ya no había plan, sólo una especie de escucha interna. Pasamos por la Puerta

del Bautismo, y sentimos una pausa. Nos asomamos casi por reflejo y entramos a la Parroquia del Sagrario, ese lugar que queda a un costado del templo mayor, como un suspiro escondido.

Adentro, el aire era fresco y antiguo. Nos sentamos en una de las bancas. Jorge se quedó mirando el altar sin decir palabra. Yo también. Un Cristo descendido de la cruz lo ocupaba todo. No era un Jesús de sufrimiento ostentoso, sino de entrega total. En su rostro no había dolor, sino una rendición luminosa. Me recordó al gesto del sabio que, en la práctica de Ayur Yoga Vital, deja caer su cuerpo en el suelo tras un kriya intenso, entregado al prana, permitiendo que la energía se acomode sola, sin resistencia. El Cristo descendido era eso: el alma que, después de alzarse, el cuerpo desciende para fusionarse con la Tierra.

Salimos de allí más livianos, como si algo nos hubiese sido devuelto.

Ya en el exterior, varias personas nos pidieron si podíamos tomarles una foto con la catedral de fondo. Y luego, también nos ofrecieron sacarnos una a nosotros. Nos reímos. La generosidad viajera crea puentes invisibles, aunque no se hable el mismo idioma.

Doblamos hacia la Puerta de la Asunción, una de las entradas más monumentales de la catedral. Nos detuvimos a observar los detalles: figuras bíblicas talladas con una precisión que parecía latir. Era como si cada pliegue de las túnicas de piedra

estuviera a punto de moverse. Nos tomamos una foto ahí también. El instante se sentía sagrado.

Unos metros más adelante, encontramos un vestigio aún más antiguo: el tramo de muralla almohade del siglo XII. Apenas unos bloques sólidos, ocultos entre las modernidades, pero que todavía resisten. Pensé en los muros de la ciudad de Varanasi, donde la piedra también contiene siglos de devoción. Las murallas no son sólo defensa; son historia petrificada.

La caminata nos llevó a la Plaza del Cabildo, como un pequeño secreto redondo en medio del tráfago. Su forma semicircular y los soportales blancos decorados con arcos daban la sensación de estar dentro de una concha marina. Allí, una pequeña tienda vendía monedas antiguas, y otra, grabados de mapas del siglo XVI. Todo parecía invitarnos a viajar en el tiempo.

Seguimos hasta topamos con la Cruz de los Juramentos, una cruz de piedra que antiguamente marcaba el sitio donde los nuevos canónigos del Cabildo juraban sus votos. Era una cruz sobria, sin adornos excesivos. Jorge me dijo en voz baja:

—La verdadera espiritualidad nunca grita.

Y tenía razón.

Frente a nosotros apareció el Archivo General de Indias. Un edificio majestuoso, sereno, con sus líneas

renacentistas y su piedra clara. Me emocionó saber lo que guarda adentro: miles de documentos que narran la historia de América desde los tiempos de la conquista. Cartas firmadas por Cristóbal Colón, mapas, crónicas, tratados. Todo el mapa de un mundo en expansión, guardado como en un gran cuaderno antiguo.

Al lado, una fuente sencilla, llamada Fuente de Indias, dejaba caer su agua en círculos lentos. Me detuve a escuchar. El sonido del agua descendiendo me recordó al sistema de cubiertas de la Mezquita de Córdoba, donde la lluvia se canaliza aún hoy a través de canales milenarios. Ingeniería sagrada.

Dimos una vuelta por el jardín lateral, el Lonja del Archivo, con sus naranjos alineados y bancos de piedra. Se sentía como un espacio suspendido entre el ruido y el sosiego. Pensé en los jardines de los templos de Kerala, donde se plantan flores no para lucirlas, sino para que la vibración del perfume llegue al espíritu.

La tarde seguía su curso y nosotros, sin darnos cuenta, también. Cada paso en Sevilla era como una postura: si se tomaba con presencia, nos abría una dimensión interior. Las calles no eran calles, eran *nadis*: canales de energía. Los templos, las puertas, las fuentes, no eran decorados, eran *tan* del alma urbana. Y nosotros, caminantes de la consciencia, íbamos de uno a otro sin apuro.

Por los Pasajes del Tiempo

Desde el Archivo General de Indias seguimos el hilo invisible que nos guiaba. La ruta no la marcaban los mapas, sino una atención sutil, esa que se despierta cuando el cuerpo está presente, el corazón abierto y la mente callada.

Nos encontramos con la Antigua Cilla del Cabildo. A simple vista, parecía un edificio más, discreto, casi escondido. Pero en su interior, siglos atrás, se almacenaban los diezmos: trigo, aceite, vino, las ofrendas que sostenían el cuerpo del templo y la comunidad. Me hizo pensar en los antiguos graneros de los ashrams del sur de India, donde el alimento también era sagrado, y donde todo, desde el arroz hasta la leña, se ofrecía antes de usarse. No hay espiritualidad sin sustento.

Seguimos como en un *yatra*, una peregrinación. El Edificio Coliseo, de líneas elegantes y sabor antiguo, nos recordó al cine que alguna vez fue. Dicen que allí se proyectaron las primeras películas sonoras en Sevilla. Una vez más, el pasado vibraba justo

detrás del presente. Me hizo pensar en las danzas clásicas de India, donde el silencio tiene la misma fuerza.

De allí, giramos hacia la Torre del Bronce. No es tan famosa como otras torres sevillanas, pero tiene una presencia firme. Se alza entre la vida cotidiana como un centinela callado. Era parte del sistema defensivo islámico de la ciudad. Me recordó a los bastiones de Jaisalmer, con sus torres de vigilancia que eran al mismo tiempo poesía y protección. Cada civilización supo convertir la necesidad en arte.

Y entonces llegamos al Postigo del Carbón, también llamado Postigo de los Azacanes, y antiguamente conocido como Torre de la Plata. Esta puerta, que fue parte de la muralla almohade, tiene algo melancólico, como si aún recordara el paso de los burros cargados de carbón, el sudor de los oficios, la dignidad del trabajo anónimo. En Ayur Yoga Vital, también honramos lo invisible: la fuerza que sostiene la postura, el músculo que nadie ve, la energía que no se puede nombrar.

Unos metros más allá, una placa nos detuvo. Allí nació El Pali, el cantaor. Y justo al lado, la calle Pico Palacios, que lleva su apodo. El flamenco, como el yoga, es también un camino. Tiene kriyas y silencios, respiraciones que contienen siglos, mudras de las manos que se clavan en el alma. La vida de El Pali fue arte y devoción, una forma de nombrar el dolor y convertirlo en canto. Puerta de Jerez nos abrió a una Sevilla más expansiva. Era como salir de un

laberinto hacia una plaza donde todo respiraba amplitud. Allí, entre las flores y las fuentes, encontramos una placa a Vicente Aleixandre, el poeta de la generación del 27. Leímos en voz baja uno de sus versos grabados:

"Y el alma que no llora no es alma; y el alma que no canta, no es libre..."

A pocos pasos, la Fuente de Hispalis dejaba caer su agua como si hablara. Todo en Sevilla parece murmurar algo si uno se detiene a escuchar. El agua siempre ha sido símbolo de las emociones, del sentir. Fluye, limpia, renueva. En la fuente, el murmullo era como una oración.

Nos cruzamos con la Casa Guardiola, un edificio noble, con balcones floridos y una elegancia que no grita. Luego, el Palacio de Yanduri, que perteneció a una familia de banqueros, pero que aún conserva un aire señorial. Me recordó al Raj Mahal de Jaipur, donde las paredes también esconden acuerdos, secretos, y sueños de piedra.

La Capilla de Santa María de Jesús. Pasamos sin intención, pero al verla, algo nos detuvo. La fachada gótica se alzaba entre las modernidades como una isla del tiempo. Entramos. Era pequeña, sencilla. Un susurro de templo. Allí, respiramos profundo. Era nuestro *sanskara* del día: ya que aun faltaba mucho por recorrer.

Cada uno de estos lugares tiene una historia para contar, que apenas pude relatar su introducción. Sevilla, tiene capas. Y nosotros íbamos

recorriéndolas.

Ríos que Van al Mar

Desde la Capilla de Santa María de Jesús, cruzamos hacia los Jardines de Cristina, uno de esos rincones donde la ciudad parece exhalar. El bullicio de Sevilla quedaba detrás por un momento, como si los árboles quisieran cubrirnos con un manto de sombra suave. Caminábamos sin decir mucho. Era el tipo de silencio compartido pausado, profundo, revelador.

Allí, entre bancos de piedra y parterres bien cuidados, nos topamos con los versos de Luis Cernuda. Su poesía estaba grabada en el suelo como *mantras* seculares. Leímos:

"Los días como cuerpos se alargaban sobre la tierra..."

Me detuve a contemplar cómo la poesía se sembraba en el espacio, como si fuese una flor abierta hacia el caminante. En algunos templos de la India, las piedras tienen inscripciones antiguas que no todos pueden leer, pero que todos pueden sentir. La vibración de la palabra es lo que importa. Así también en estos jardines: no era sólo lo que decían los versos, sino lo que nos hacían recordar de nosotros mismos.

El paseo nos llevó al monumento a Emilio Castelar, presidente de la Primera República, orador formidable, amante de la libertad. Su imagen de mármol parecía observar la ciudad con ojos sabios. Me hizo pensar en los sabios laicos de la India, como Lokmanya Tilak, que sin renunciar a la vida política supieron vivir con *dharmā*. La conciencia no tiene una sola forma. Puede ser el retiro del ashram, o la firmeza de una palabra justa en la plaza pública.

Más adelante, los versos de Rafael Alberti y Gerardo Diego decoraban el suelo como un sendero poético. Cada estrofa parecía una asana, una postura lúbrica que nos invitaba a detenernos. Jorge me miró y dijo:

—Todo esto me hace acordar al sabio Patanjali... No sólo fue uno de los que codificó el yoga, también entendió el arte de sostenerlo en el tiempo.

Nos reímos. Sevilla nos hablaba en múltiples lenguas: piedra, agua, verso, historia.

Casi sin darnos cuenta, llegamos al monumento a la Duquesa de Alba. No era sólo una figura de la aristocracia; en Sevilla, es una leyenda. Amante del flamenco, amiga de artistas, defensora de las tradiciones populares. Me hizo pensar en las maharanis de la India, aquellas mujeres que supieron bailar en palacios, pero también sostener el tejido cultural de su pueblo.

Cruzamos hacia la portada

monumental del Palacio de San Telmo, diseñada por Leonardo de Figueroa. Una explosión de barroco andaluz, como si la piedra hubiese decidido bailar. Sus columnas y estatuas parecían casi moverse. Jorge la miró largo rato, como quien observa una postura avanzada: no por ostentosa, sino por precisa. El arte, cuando es verdadero, también es respiración.

Por todo el Paseo de las Delicias fluía ya un río de personas. Mujeres con trajes de flamenca, hombres con sombrero cordobés, niños que parecían jugar a ser mayores. Todos iban en dirección a la Feria. Desde lejos, la Torre del Oro se asomaba, silenciosa y dorada, como marcando el final de un gran mudra urbano. El Guadalquivir, testigo de siglos, reflejaba la luz de la tarde.

—Mirá —me dijo Jorge—, van todos como ríos hacia el mar.

Y así era. La ciudad entera fluía hacia su fiesta como el prana hacia el corazón. Como el sagrado Ganges hacia el océano.

Nos detuvimos en el Paseo de Vicente Aleixandre. Leímos uno de sus versos en voz alta, y nos quedamos un rato en silencio. El cuerpo también necesita espacio para asimilar. Como después de una práctica profunda, como en el silencio del *savasana*, donde todo se acomoda sin esfuerzo.

Seguíamos caminando, sí, pero ya no sólo por Sevilla. Caminábamos dentro de algo más grande: la danza misma del

tiempo.

La Ciudad que se Viste de Fiesta

Desde el Paseo de Vicente Aleixandre, seguimos nuestra travesía hacia el Puente de San Telmo. La luz ya comenzaba a inclinarse y todo parecía adquirir un tono más dorado, como si la ciudad misma estuviera entrando en una especie de pranayama colectivo, una energía festiva, expandida, llena de vitalidad.

Desde el puente, la vista era un espectáculo. A lo lejos, veíamos carruajes y caballos que desfilaban por las calles. Todo iba hacia un mismo punto, como si una fuerza invisible atrajera a la multitud. Los caballos, impecablemente cepillados, con sus crines brillantes, parecían conscientes de su papel en esta procesión. Las personas que los montaban iban tan elegantes como ellos: mujeres con mantones bordados, hombres de traje corto y sombrero. Era como si cada paso de esa marcha fuera una postura, un gesto de belleza contenido.

—Parece un desfile de *deus* —dijo Jorge, recordando las celebraciones de algunos festivales hindúes donde los elefantes, los caballos y las personas también se visten para honrar la divinidad.

Descendimos hacia la Plaza de Cuba. Ya no era una plaza, sino un océano de gente. Allí, los coches se habían rendido: no circulaban ni autos ni bicicletas. Solo cuerpos humanos, un caudal inmenso, palpitante. Bebés en brazos, niños disfrazados de adultos, abuelas con peinetas, adolescentes con flores en el pelo. Todos avanzaban como si algo sagrado los esperara.

—Esto sí que es una gran *kritya* colectiva —dijo en voz baja.

Y era verdad. En Ayur Yoga Vital, comprendemos que hay momentos donde la energía se organiza por sí misma, como si una inteligencia más grande guiara el movimiento del grupo. Así sentíamos a la ciudad: una conciencia vibrante, con cada alma cumpliendo su parte.

Tomamos la Calle Asunción. Era como caminar por un río de alegría. A cada paso, alguien saludaba a alguien, se abrazaban, se reencontraban. Otros cantaban. Algunos ya estaban bebiendo, y no eran pocos. Lo que más nos llamó la atención fue ver a jinetes bebiendo vino o rebujito desde temprano, con naturalidad, sin ocultarlo. Aquí, el espíritu parecía estar presente en celebrar, relajarse, abrir el corazón.

Asunción nos llevó, casi sin darnos cuenta, a la Puerta de Sevilla, el acceso simbólico a la Feria. Ya era difícil moverse. El aire estaba lleno de voces, risas, volantes de vestidos y música. Y entonces apareció ante nosotros: la Portada de la Feria de Abril. Majestuosa, multicolor, efímera y deslumbrante. Como un mandala tibetano: construida con enorme detalle para durar solo unos días. Una arquitectura de gozo, como si los sevillanos comprendieran intuitivamente que la belleza también puede ser fugaz, y que precisamente por eso es sagrada.

Esa noche se calculaban más de 400 mil personas. Y sin embargo, todo fluía. Había caos, sí, pero era un caos danzante, consciente, vivo. Como los festivales en Haridwar o en Puñ, donde millones se reúnen sin perder del todo el ritmo del alma colectiva.

Jorge me tomó de la mano. Cerré los ojos por un instante. Escuché las sevillanas, sentí el murmullo del río cercano, el eco de risas, los cascos de los caballos sobre el empedrado. Todo era ritmo. Todo estaba ahí.

—Hoy Sevilla está en su postura más expansiva —me dijo—. Como cuando el corazón se abre del todo.

Y sí. La ciudad era como una *asana* sostenida por el alma de su gente. Una celebración que no necesitaba explicación, solo entrega.

Entre Farolillos y Volantes

Cruzamos la Portada de la Feria como quien atraviesa un umbral hacia otro mundo. Adentro, la ciudad parecía haberse transformado por completo. El polvo del albero se levantaba suave bajo los pies, dorado, cálido, como si camináramos sobre arena sagrada. Las casetas, alineadas una junto a la otra, formaban calles de colores vivos, repletas de gente, luces, música. Y en el aire... algo más: esa sensación vibrante de estar en el centro de una gran exhalación colectiva.

—Esto es como entrar en un *dhakra* en plena activación —dijo Jorge—. Una expansión energética, rotunda.

Y tenía razón. Cada rincón del Real de la Feria parecía un vórtice. Las casetas privadas abrían sus puertas a la familia, a los amigos, al vecino del vecino. Algunas tenían toldos bordados, otras lámparas de cristal, otras más sencillas, pero todas sostenían el mismo espíritu: el de compartir. Había guitarras, palmas, voces cantando y risas que salían en ráfagas, como mantras populares. La devoción no siempre necesita de

incienso o de silencio: a veces se expresa bailando con el alma abierta.

Nos detuvimos frente a una de las calles iluminadas por farolillos rojos y blancos. Observábamos los movimientos: las mujeres con sus vestidos de flamenca —tan ceñidos que parecían abrazar el centro de su poder—, los hombres con sus trajes cortos y sus pasos marcados. Todo estaba en su sitio, como en una coreografía espontánea.

Pensé en las danzas clásicas de la India: el *Bharatanatyam*, el *Kathak*, donde cada gesto tiene un significado, cada giro un propósito interior. Aquí también, el braceo, la vuelta, el taconeo, tenían su raíz. No era sólo exhibición, era tradición encarnada. Era *bhakti*, devoción popular.

En una caseta abierta, una niña bailaba. Debía tener unos ocho años. Su vestido fucsia se movía como una flor viva. Su madre la miraba con orgullo. Un anciano daba palmas. Y todos, sin decirlo, estaban entregados a ese instante.

—¿Qué me decís de esto? —me susurró Jorge—. *Shakti* pura.

Asenti. La energía femenina, creativa, ondulante, estaba por todos lados. Las flores en el pelo, los abanicos, los giros, los pies descalzos de algunos niños corriendo entre caseta y caseta. Sevilla entera parecía sostenida por esa fuerza: alegre, visceral, contenida en belleza.

Ofrecían unos pequeños vasitos con manzanilla, que allí era como un gesto ritual, una forma de brindar por la vida. Como en los templos donde se ofrece el prasad, aquí el brindis era parte del rito social, una comunión.

Avanzamos por el Real como se camina por un sueño. Todo estaba vivo. Todo era fugaz. Y todo tenía esa cualidad de lo eterno que se asoma solo un instante. Ayur Yoga Vital nos enseñó a observar sin interferir, a respirar dentro del movimiento, a sentir el pulso del momento. Y allí, entre volantes, caballos y farolillos, ese pulso latía fuerte.

—Hoy la práctica fue esta —dije en voz baja—. Caminar, bailar, mirar, celebrar.

Y Jorge, con su sonrisa serena, respondió:

—Y permitir que la energía te atravesara, como el río que no se resiste al mar.

De Vuelta al Silencio

Entre una cosa y la otra, a eso de la una de la mañana —o quizá más tarde, ya no lo sabíamos bien—, emprendimos el regreso caminando. Sevilla no dormía.

Las casetas seguían vibrando de palmas y guitarras, las risas flotaban en el aire como guirnaldas invisibles, y los cuerpos danzaban como si no existiera el mañana.

Sin embargo, nuestro cuerpo sí lo sabía. Habíamos caminado mucho, bailado, observado, sentido. Era como después de una práctica intensa: llega un momento en que el cuerpo pide descanso, no por cansancio sino por necesidad.

Tomamos de nuevo la Calle Asunción, aquella misma por la que horas antes habíamos llegado a la Feria, aunque ahora era un río humano aún más denso. Ni coches, ni bicicletas, ni taxis: sólo cuerpos caminando, empapados de fiesta. En algunos rostros se notaba la alegría encendida, en otros, el dulce agotamiento. Los niños dormían en brazos o en cochecitos, los caballos ya no estaban. Todo parecía como un gran *savasana* colectivo: la ciudad exhalaba.

Cerca del Puente de San Telmo, Jorge divisó un taxi libre. Como quien encuentra una isla después de mucho remar, alzó el brazo y lo detuvo. Subimos en silencio. Nos miramos y sonreímos. Era un gesto de gratitud: por el día vivido, por ese taxi oportuno, por la energía que aún nos sostenía.

El taxista nos dejó frente al hotel. El bar de enfrente seguía abierto. Allí nos encontramos, casi como un guiño del destino, con dos mujeres de nuestra ciudad. Ellas ya habían regresado antes, cansadas. Nos sentamos un momento

con ellas, comentamos la jornada. Consultamos para comer algo, pero no había nada adecuado para nosotros. Ya no queríamos más estímulo, solo algo simple y reparador.

Y fue entonces cuando nos sorprendió el hotel: el servicio de comida ligera funcionaba las 24 horas. Pedimos algo suave, sin esfuerzo para el cuerpo, como quien prepara el templo para el descanso. El alimento como *prana*, no como distracción.

Dormimos poco, pero lo suficiente. Al día siguiente, aún en la penumbra del alba, salimos a caminar un poco antes de que abrieran el desayunador. La ciudad amanecía lentamente, como si ella también necesitara hacer su práctica de estiramiento después de tanta celebración.

Cuando finalmente abrió el salón, encontramos un verdadero mosaico humano. Turistas de toda Europa hablaban distintos idiomas. El desayuno era abundante y variado. Nos servimos con conciencia, agradeciendo. Comer también puede ser un acto de meditación si uno está presente.

Después, salimos de nuevo. Esta vez, dejamos que el andar nos llevara por otras calles. Aún no sabíamos muy bien cómo, pero en una esquina nos topamos con una placa en la pared: era la casa natal de Manuel Serrapi Sánchez, conocido como Niño Ricardo, uno de los grandes guitarristas flamencos del siglo XX. Sentí una vibración profunda. Allí había nacido un maestro de la

cuerda, alguien que supo transformar el silencio en sonido y el dolor en belleza.

Seguimos caminando y finalmente llegamos a la imponente Catedral de Sevilla. Nada que ver con la de Córdoba. Esta era como una montaña gótica esculpida en piedra: vertical, elevada, majestuosa. A diferencia de la suavidad envolvente de la mezquita cordobesa, aquí todo apuntaba hacia el cielo.

El gótico tiene esa cualidad de elevar la mirada, como si la arquitectura te empujara a mirar hacia lo invisible. En la India, algunos templos dravídicos producen el mismo efecto: uno entra y se siente pequeño, como ante lo absoluto. No es un espacio para el ego, sino para la rendición.

Mientras esperábamos para comprar la entrada —porque, a diferencia de Córdoba, aquí no se accede tan fácilmente— observábamos los detalles de las fachadas. Cada escultura, cada pináculo, era como una respiración detenida en piedra. La catedral estaba viva. No sólo por su historia o sus dimensiones, sino porque contenía siglos de intención, de fe, de esfuerzo colectivo.

—Esto no lo construyó un solo hombre —dije.

—Ni una sola generación —agregó Jorge—.

Y así, una vez más, entendimos que viajar no es solo moverse por el mundo,

sino dejar que el mundo se mueva en uno.

Una Catedral que Mira al Cielo

Entramos a la Catedral de Sevilla sin guía humano. Esta vez, nos entregaron un celular con auriculares: la audioguía sería nuestra compañera. Al principio dudamos —ambos preferimos la calidez de una voz viva, la mirada que interpreta junto al cuerpo—, pero pronto entendimos que esta tecnología nos ofrecía otro tipo de intimidad: un recorrido al ritmo de nuestra escucha.

La Santa, Metropolitana y Patriarcal Iglesia Catedral de Santa María de la Sede y de la Asunción —sí, ese es su nombre completo— se desplegaba ante nosotros como una cumbre de piedra. Una arquitectura que no se impone por opulencia, sino por altura espiritual. De inmediato sentimos la diferencia con la Mezquita de Córdoba. Aquí no había columnas que abrazaran el espacio en horizontal, sino columnas que se alzaban como llamas buscando el cielo. El gótico es así: una forma de meditación ascendente.

Los muros eran gruesos, los materiales pesados, pero la sensación no era de pesadez, sino de vuelo. Como cuando, después de una práctica intensa, uno logra sentarse inmóvil y ligero, suspendido entre la tierra y el cielo. El gótico es esa quietud vibrante. Y no es solo un estilo arquitectónico: es una respiración cósmica, un ritmo que se expresa en cada pináculo, en cada arco ojival, en cada claraboya que filtra la luz como si fuera savia celeste.

Frente a la Capilla Mayor, levantamos la vista hacia las bóvedas estrelladas. Parecían cielos congelados en piedra, constelaciones talladas a mano por generaciones de artesanos. Sentimos que, de alguna forma, ese trabajo milimétrico tenía la misma intención que una asana sostenida: transformar el cuerpo en canal, refinar la materia para que el espíritu pueda expresarse.

La audioguía hablaba de siglos, de estilos superpuestos, de terremotos y reconstrucciones. Y entre todo eso, nos contaba también de la persistencia de una comunidad, de un propósito que trascendía lo individual.

Nos enteramos de que esta era la catedral de mayor superficie del mundo. Más de dos millones de personas la visitan cada año, pero en ese momento éramos solo nosotros y la piedra. En cada esquina descubríamos un relato. Las leyendas y las fechas se iban encadenando como las cuentas de un *japamala*, una tras otra, hasta formar un rosario de historia viva.

Había algo que nos conmovía especialmente: las huellas del pasado musulmán, aún visibles. La Giralda —ese alminar convertido en campanario—, el Patio de los Naranjos, la Puerta del Perdón... todo eso era testimonio de una Sevilla que no borró su historia, sino que la transformó.

Así, el templo no era solo cristiano ni solo gótico. Era también almohade, mudéjar, renacentista. Era muchas capas de fe entrelazadas. Como un cuerpo que ha practicado durante años y que ya no responde a una sola técnica: se ha vuelto sabio por su diversidad.

El Ángel y la Piedra: San Pedro, la Luz y la Sombra

Todavía flotando en esa especie de silencio sagrado que deja la contemplación profunda, caminamos

hacia la Sala del Pabellón. La audioguía nos llevaba ahora ante una pintura de Juan de Valdés Leal: San Pedro liberado por el ángel. Un óleo sombrío y vibrante a la vez, donde la luz del ángel se abría paso entre la penumbra de una celda.

Nos quedamos en silencio. Me adelanto unos pasos para ver la sensibilidad a los contrastes de la luz. Jorge, más analítico, buscó el ángulo donde la figura de Pedro se destacaba en su gesto de asombro. Ambos nos miramos al oír el relato que narraba el momento: San Pedro encadenado, dormido o en trance, despertado por un ángel que lo libera. Un pasaje bíblico, sí. Pero también, como todo mito potente, una metáfora.

— Ese instante de gracia en el que la conciencia despierta, aunque uno no sepa bien de dónde viene esa luz. La imagen del ángel, con su túnica roja ondeando, su pierna flexionada en movimiento y ese gesto que señala el camino, parecía salir del cuadro. En cambio, Pedro, aún recogido, parecía no saber si lo que vivía era sueño o revelación. Y sin embargo, seguía.

El contraste entre ambos no era solo de actitud: también de materia. El ángel estaba pintado con luz, colores tornasolados, como si no perteneciera a este mundo. Pedro, en cambio, era tierra. Rostro popular, ropajes oscuros, gesto humano. El uno era sutileza y dinamismo; el otro, densidad y entrega.

—¿Y no es eso también el camino de un yogui? —comentó Jorge—. Primero

somos Pedro: pesados, encadenados, asombrados por el despertar. Pero si seguimos, con práctica, con humildad, puede que una parte de nosotros empiece a moverse como el ángel.

Pensamos en la *Banilla*, en la *Asana*, en la fuerza sutil que eleva la energía desde la base de la columna hasta el entrecejo. Ese ascenso, esa liberación interior, no es distinta de la del apóstol encadenado. Solo que nuestro calabozo es interno. Y también lo es nuestro ángel.

Luego la audioguía nos llevó a una historia insólita: el rostro del ángel, tal como lo vemos hoy, fue restaurado en 1913 por Gonzalo Bilbao, después de que los excrementos de una colonia de murciélagos lo dañaran por completo.

Y entonces recordamos a *Shiva* liberando a *Ganesha* del orgullo. A las deidades indias que aparecen no solo para bendecir, sino también para sacudir, para llevarnos más allá de los límites del ego. En San Pedro y el ángel había una resonancia con esas historias. No en la forma, pero sí en el fondo: la posibilidad de ser liberados. La certeza de que la materia, con suficiente amor y conciencia, se puede volver canal.

Frente a esa pintura, no solo vimos arte. Vimos una práctica.

Y Sevilla nos la ofrecía como un *sadhana*, una *sadhana* en piedra, en óleo, en historia viva.

El Tenebrario: La sombra que ilumina

Avanzamos en silencio, aún con la imagen del ángel flotando. Al girar por uno de los laterales de la nave central, nos esperaba otro tipo de presencia. Algo más denso, más material, más vertical: el Tenebrario de la Catedral de Sevilla.

Se alzaba ante nosotros como un árbol de sombras. Alto, macizo, como si la oscuridad misma se hubiese esculpido en madera y metal. No tenía la liviandad del ángel, ni el dramatismo de las pinturas; tenía peso. Tiempo. Y algo profundamente ritual.

— Parece un *jantra* —susurró Jorge—. Este te guía la mirada hacia el centro, te obliga a subir. A atravesar capas.

Asenti. Ayur Yoga Vital también trabaja así. A veces la expansión no es hacia afuera, sino hacia adentro, o hacia arriba, en dirección contraria a donde

creemos que debería ir. La *Kamukini*, en su ascenso, debe atravesar velos, resistencias, sombras acumuladas. El Tenebrario, con sus cinco cuerpos y su remate triangular, era como una columna vertebral espiritual al revés, que contenía, en lugar de *chakras*, estaciones de oscuridad y revelación.

Nos detuvimos a contemplarlo. La audioguía contaba su historia: cómo desde la antigua catedral ya se usaba un candelero para el Oficio de Tinieblas, cómo este nuevo diseño se aprobó finalmente en 1559 y tardó cinco años en completarse. Varios artistas colaboraron en él: Pedro Delgado, Bartolomé Morel, Juan de Giralte, Juan Bautista Vázquez el Viejo. Y Hernán Ruiz II, el gran maestro mayor, fue quien logró armonizar todas las manos y visiones en una sola forma.

—Es como la práctica grupal — comenté—. Cada uno aporta desde su energía, pero el propósito es uno solo: elevar la conciencia.

Jorge caminó alrededor del fuste. Desde algunos ángulos, las figuras eran más claras. Quince cuerpos, quince velas. Doce apóstoles, probablemente, y en el centro una figura femenina que parecía irradiar una fuerza serena: la Virgen. En el simbolismo cristiano, ella es la intercesora, la madre luminosa. En nuestro lenguaje yóguico, es la *Shakti*, la portadora de la energía ascendente.

—Mirá cómo suben las velas —dijo él—. Desde la base ancha hasta ese triángulo perfecto arriba. Como un

madra de fuego.

Durante el Oficio de Tinieblas, las velas se iban apagando una a una, al final de cada salmo. El silencio crecía con cada llama que se extinguía. Al final, solo quedaba una: la del vértice superior. La "luz escondida". Y esa, se ocultaba brevemente... para volver a encenderse luego.

—Eso es *pratyahara* —dije—. Retraer los sentidos, apagar uno a uno los estímulos del mundo, hasta quedar en la penumbra del ser. Y ahí, en ese vacío, se revela la verdadera luz.

Jorge tocó el borde de la base con respeto. Los metales, la madera de nogal y de castaño, las filigranas. Todo había sido creado para sostener una coreografía espiritual. A diferencia de otras obras más celebradas de la Catedral, el Tenebrario no buscaba ser admirado. Buscaba ser comprendido en el rito.

Y mientras lo observábamos, recordamos el dipam del sur de la India, las lámparas de aceite que se encienden durante las pujas, cómo la luz, aún siendo tan frágil, marca la victoria sobre la oscuridad.

Quizás, en el fondo, toda espiritualidad es esto: aprender a apagar nuestras luces superficiales, para descubrir aquella que no se apaga nunca.

Sevilla, en su modo barroco y gótico, ritual y grandioso, nos estaba hablando. Y el Tenebrario, sin palabras, decía lo esencial, para aquellos que saben

interpretar.

Hernando Colón: El Yogui de los Libros

Aún bajo el influjo del Tenebrario, caminamos hacia el corazón de la Catedral, donde el suelo mismo guarda silencios que no se alzan, pero que perduran. Frente a nosotros, la lápida de Hernando Colón, hijo del gran navegante, aparecía sobria, sin monumentos altisonantes. Solo una losa de bronce, noble y precisa, entre el trascoro y la puerta de la Asunción. Nos detuvimos allí, con una quietud natural. No se trataba de un sepulcro cualquiera, sino del lugar donde descansa un hombre cuya vida fue, en cierto modo, la de un buscador. No de continentes, como su padre, sino de sabiduría.

—Es un yogui del conocimiento —dijo Jorge, bajando la voz.

Y sí. Mientras leíamos la inscripción

grabada —esa que pedía oraciones por él y por su padre, y que mencionaba su dedicación a las letras—, entendimos que su viaje había sido otro. No al oeste de los mapas, sino al centro del alma humana: sus ideas, sus lenguajes, sus libros. Mientras Cristóbal Colón abría rutas entre océanos, Hernando levantaba, sin saberlo, una biblioteca como un templo. Su casa-palacio de Sevilla llegó a albergar más de quince mil volúmenes: una constelación de saberes, de imaginaciones, de mundos.

—Es como nuestra práctica — murmuré—. A veces no descubrimos tierras, pero descubrimos lo invisible.

Recordamos la biblioteca de Nalanda en la antigua India, aquel inmenso centro de conocimiento espiritual y científico, incendiado por invasores que no sabían lo que destruían. Hernando, en su manera occidental, se parecía a esos sabios: no solo reunía libros, los leía, los anotaba, los catalogaba. Los comprendía. Su "Historia del Almirante" no era solo una biografía, sino un acto de devoción, una ofrenda filial y cultural.

Ese hombre nacido en Córdoba, de amores que en su tiempo fueron ilegítimos, había trascendido el peso de la historia para dejar un legado más sutil. Como los yoguis que, sin grandes hazañas externas, transforman su entorno con presencia, con estudio, con silencio.

—No todos los que no navegan están quietos —dijo Jorge—. Algunos viajan

en lo invisible, como la conciencia misma.

Y Sevilla, que hasta entonces nos había mostrado columnas, retablos, altares, ahora nos mostraba algo más profundo: el valor del camino interior. El que no se exhibe. El que se siembra en el alma del tiempo.

Mientras nos alejábamos de la sepultura, sentí que esa lápida brillaba más que muchas coronas. En su discreción, había claridad. En su entrega a las letras, había fuego. Y en su búsqueda de sentido, el eco de los que buscan.

La Virgen de los Remedios y la Sabiduría Materna

Todavía bajo el eco silencioso que nos dejó la tumba de Hernando Colón, nos detuvimos frente a una pintura dorada

que parecía latir con su propio ritmo. Una obra antigua, de clara influencia sienesa, donde el contorno de la Virgen trazaba una línea ondulante, casi como si respirara. Estaba amamantando al Niño, y su mirada, serena y amorosa, se dirigía exclusivamente a él, como si todo lo demás —el mundo, los siglos, nosotros— desapareciera en ese instante sagrado.

Observamos la curva en su silueta. La ondulación del cuerpo materno nos recordaba el movimiento sutil del *prana*, el flujo de energía vital que nutre sin esfuerzo. En la izquierda del cuadro, un santo obispo sin nombre, despojado de todo atributo, y a sus pies, a menor escala, un clérigo, quizás el donante de la obra. En el arte antiguo, no siempre el nombre importa; es la intención lo que trasciende. Esta pintura había sido restaurada con esmero en el siglo XVI, cuando se añadió la inscripción: Santa María de los Remedios. El fondo dorado, resplandeciente como un amanecer, reforzaba su datación en los últimos años del siglo XIV, pero también parecía hablarnos de un símbolo más antiguo y universal: la luz del alma materna.

Nos hizo pensar en las representaciones de la diosa en la India. En *Saraswati*, la diosa del conocimiento; en *Lakshmi*, la de la abundancia; en *Durga*, la protectora. Cada una representa un aspecto del poder femenino sagrado, igual que esta Madonna: la que nutre, la que guía, la que sostiene. En la tradición del Ayur Yoga Vital, el principio femenino es fuente de integración. No

hay verdadera evolución sin la presencia amorosa de la madre interna.

Seguimos caminando, y al girar hacia uno de los altares laterales, nos sorprendió una escultura que parecía haberse materializado de la misma pintura anterior. Una Virgen con el Niño —la Madonna—, de pie, con el pequeño Jesús en brazos. Sus rostros tenían la dulzura de lo eterno, esa calma que no depende del tiempo. La postura de ambos no era hierática: había ternura, cercanía, vida.

Recordé entonces una pintura en la Catacumba de Priscila, en Roma, una de las primeras representaciones de la Virgen: allí también aparece amamantando a su hijo. Aquella imagen fue creada cuando aún se debatía si se podía representar lo divino con forma humana. Fue recién en el Concilio de Éfeso, en el año 431, cuando la Iglesia adoptó oficialmente el título de Theotokos —Madre de Dios—. Así, lo maternal fue reconocido como expresión de lo sagrado.

—Es curioso —dijo Jorge, contemplando la imagen con ojos suaves—. En Bizancio eran iconos. Aquí, esculturas. Pero en ambos casos, la mirada de la Virgen no cambia: siempre se vuelve hacia el hijo. Es el gesto de la entrega, de la atención completa. La escultura nos recordó también las formas más íntimas del arte mariano: las Virgen de la Leche, que solían reservarse para la devoción privada. Como si ese acto tan natural — amamantar— se convirtiera en una

puerta al misterio. Nos habló de un amor sin condiciones, sin espectáculo, profundo como el vientre del tiempo.

En India, las imágenes de la diosa también son personales. Se colocan en rincones del hogar, se les ofrece agua, luz, mantras. No son piezas de museo, son presencias vivas. Así sentíamos nosotros a estas figuras en la Catedral: no como obras de arte congeladas, sino como energías que aún vibran, que aún responden si uno las mira con el corazón.

—La Madonna —dije—. Mea domina. Mi señora.

—Nuestra Señora —agregó Jorge—. Como Notre Dame. Como Matka Boska, la Czarna Madonna de Polonia.

Cada nombre era una forma de invocarla. Y cada cultura había buscado a su modo la misma esencia: la de la energía que abraza, que sana, que da vida. Esa *Shakti* que en nuestro cuerpo respira, sube por la columna, y se transforma en canto, en palabra, en silencio.

El Cristo Atado y el

Ascenso del Alma

Aún sostenidos por la ternura de la Madonna, seguimos nuestro recorrido por la catedral. El aire parecía más denso, como si se cargara con las memorias de siglos. Fue entonces que nos detuvimos frente a una figura profundamente conmovedora: un Cristo atado a la columna. La escultura, de tamaño natural, tenía una fuerza casi insostenible. No gritaba, no sangraba en exceso, no pedía. Solo estaba. La cuerda le ceñía las muñecas y su cuerpo, ligeramente inclinado, mostraba la tensión contenida entre la resistencia y la entrega.

En Ayur Yoga Vital reconocemos el valor del momento intermedio: el instante entre la inhalación y la exhalación, ese umbral donde uno no es del todo materia ni del todo espíritu. Cristo atado representa eso: el instante previo a la tormenta, la aceptación del dolor que vendrá, sin huida. No es aún la cruz, no es aún la redención. Es la columna. Es el centro. Como el eje vertebral que sostiene nuestro cuerpo cuando meditamos, esta imagen simboliza la columna del alma, donde se libra la batalla interior.

Jorge, con la voz pausada, agregó:

—Es una prueba del alma. Como en el

Mabubbhata, cuando *Arjuna* debe detenerse antes de la batalla y mirar hacia adentro. Esta escena es ese instante. No hay acción, pero sí decisión.

Y más allá del Cristo, como si continuara el relato desde otro plano, una pintura mostraba a un santo elevándose al cielo. Sus ropas ondeaban con gracia de alabastro, y los ángeles lo rodeaban en un movimiento ascendente, casi como si lo inhalaran hacia la luz. La diferencia con la escena anterior era abismal, y sin embargo íntimamente conectada: primero la columna, después el ascenso. Primero la quietud dolorosa, luego la trascendencia.

—Me recuerda a las imágenes de *Hanuman* volando —dije, señalando la altura de la figura—. Él también es un puente entre el sufrimiento humano y la devoción que libera. Y no vuela por poder, sino por amor.

Continuamos hacia un rincón más sobrio, donde reposaba el sepulcro de Gonzalo de Mena, fundador de la Cartuja de Sevilla. La tumba, recién restaurada, emergía con dignidad desde el suelo de piedra. Tallada en alabastro policromado, mostraba trece escenas, una por cada cara del sarcófago, reveladas ahora que la obra había sido reubicada y podía contemplarse en su totalidad.

Cada escena era un retablo en miniatura: santos, monjes, ángeles, gestos de oración, miradas de recogimiento. El arte no buscaba

impresionar, sino testimoniar una vida entregada. Supimos que al restaurar el sepulcro, se encontraron los restos del arzobispo en una caja de plomo, junto con pequeñas piezas talladas que habían permanecido ocultas por siglos. Como los nadi ocultos del cuerpo sutil, canales dormidos que solo se activan con la conciencia, estas escenas habían esperado pacientemente ser vistas.

El estudio antropológico reveló algunas de las enfermedades que había padecido el prelado. Sus huesos, al igual que las columnas del templo, hablaban de cargas sostenidas. Me pregunté qué tipo de fe lo habría acompañado en la fundación de una Cartuja, un lugar de silencio y contemplación extrema.

El camino espiritual no pide más luz, sino más sombra. No pide más respuestas, sino más capacidad de estar en la pregunta. Cristo atado, el santo que asciende, el arzobispo que descansa en piedra: cada uno representaba una fase del camino. Sufrimiento, trascendencia, integración.

La catedral entera parecía estar guiándonos por una iniciación, como si cada capilla fuera un *diksha*, cada escultura un *kritya*, cada altar una puerta al interior. Y como en la práctica de Ayur Yoga Vital, sabíamos que no se trataba de hacer más, sino de estar más presentes.

Afuera, la luz empezaba a cambiar. Pero dentro de nosotros, algo ya había comenzado a transformarse.

La Vidriera y el Loto: El Arte como Sendero

Tras el recogimiento frente al Cristo atado y la serenidad del sepulcro de Gonzalo de Mena, continuamos nuestro andar por la Catedral de Sevilla. La nave parecía suspender el tiempo. Cada paso era como una exhalación lenta, y la piedra bajo nuestros pies, un espejo de siglos.

Entonces, la luz nos llamó.

No era una luz cualquiera, sino una vibración silenciosa que caía desde lo alto, tamizada por una vidriera que brillaba con una belleza sutil y contundente. Nos detuvimos en la Capilla de Scalas, y allí alce la mirada y exhale como quien reconoce un símbolo conocido desde siempre, aunque no recordado hasta ese instante.

—Mirá eso —le susurre—. Es la Virgen del Perpetuo Socorro.

Allí estaba, en lo alto de la vidriera de "La Venida del Espíritu Santo", rodeada de ángeles músicos y arropada por un marco de arquitectura isabelina que parecía deshacerse en luz. Abajo, la escena de Pentecostés, con los apóstoles reunidos y el fuego del Espíritu descendiendo sobre sus cabezas. Pero nuestros ojos, como los de tantos peregrinos antes, se quedaban en Ella.

Había en su rostro algo que no era solo devoción. Era una certeza. Un cuidado que trasciende el tiempo. Recordé entonces una enseñanza del Ayur Yoga Vital:

"La mirada de la Madre no protege: despierta."

Como el símbolo del loto que emerge del barro, el Perpetuo Socorro es el reconocimiento de la Madre como conciencia que sostiene el alma incluso en medio del caos. La historia del icono bizantino lo confirma: tempestades, guerras, desobediencias, visiones, milagros, todo para que ese rostro llegara hasta nosotros, intacto.

—Es como la *Shakti* —dije—. Su energía no actúa desde la voluntad. Actúa desde el destino.

La Virgen del Perpetuo Socorro era una forma de *Shakti* en otro idioma, en otro símbolo. Pero el amor era el mismo.

Encontramos información que esa vidriera fue hecha por la Casa Zettler en Múnich, en 1880, y colocada en 1903. Fue un deseo testamentario del chantre

de la Catedral. Lo curioso es que, aunque la escena principal es Pentecostés, el foco está en la Virgen. Como si Ella fuera la verdadera columna de luz que articula todo.

—En India, a veces el arte también tiene ese juego. Uno cree que se muestra una escena, pero en realidad lo importante es lo que sostiene esa escena. Como en los templos del sur, donde Vishnu está durmiendo y lo rodean mundos enteros... pero todo está sostenido por Lakshmi, que no dice nada.

La Virgen sostiene en sus brazos al Niño, quien se aferra a ella con ambas manos. Él mira con temor los instrumentos de la Pasión que dos ángeles le muestran. Pero su cuerpo, todo él, se vuelca hacia su Madre. Es un gesto puro de confianza.

En Ayur Yoga Vital, la práctica comienza muchas veces allí: en el reconocimiento de que hay algo en nosotros que sabe hacia dónde vamos, aunque no sepamos cómo. Algo maternal, algo sagrado.

La vidriera, como las prácticas de pranayama, filtraba la luz y la volvía más pura. El vitral no era un adorno: era una técnica.

—Esta luz es un *arjya* —dije.

—Sí, y también es un *mantra*. Uno que se canta con los ojos —respondió Jorge.

Nos quedamos un rato más, en

silencio. No porque no tuviéramos palabras, sino porque todo lo que se pudiera decir ya estaba dicho en los colores del vidrio, en la historia del icono que cruzó mares, en el calor suave que caía desde lo alto, como una bendición sin nombre.

Y entendimos que la Virgen del Perpetuo Socorro no prometía que el dolor se iría. Prometía que no estaríamos solos.

El Padre Silencioso y la Madre Antigua

Aún bajo el influjo de la vidriera y su canto callado, continuamos nuestro recorrido por la Catedral de Sevilla. El aire, denso de historia y devoción, nos llevó hasta una de las capillas laterales, donde algo distinto vibraba en el ambiente.

No era la luz, esta vez, ni el rumor de un vitral. Era la solidez del mármol, la presencia contenida del silencio

masculino. Frente a nosotros se alzaba el Retablo de San José.

Una estructura neoclásica de mármoles policromos y ágata, sobria y elegante como un sabio que habla poco. Su estilo recordaba a ciertos templos del sur de India, no por la forma sino por la función: contener la energía de lo esencial sin distraer. Aquí no había ornamento exuberante, sino orden, contención, propósito.

El centro del retablo lo ocupaba San José, con el Niño Jesús en brazos. Ambos tallados en madera, policromados, estofados con detalles que parecían bordados en oro antiguo. La escultura, obra de José Esteve y Bonet, tenía un equilibrio que nos conmovió.

—Mirá su postura —dije en voz baja—. No lo sostiene con fuerza, lo sostiene con entrega.

San José no imponía. No era un guerrero ni un sabio. Era un testigo. El guardián silencioso del misterio. Como los rishis de las tradiciones védicas, que cuidaban el fuego del conocimiento sin hacerlo espectacular.

Esa escultura tenía en sí misma una quietud poderosa. Una vibración de cuidado masculino, sin necesidad de demostrar nada. La presencia de lo que no se nombra. En Ayur Yoga Vital, muchas veces buscamos ese estado: cuando el cuerpo no lucha, cuando la mente no pregunta, y aún así el alma está despierta, contenida, acompañada.

Salimos de la capilla como quien ha recibido una bendición silenciosa. Y entonces, casi sin pensarlo, nuestros pasos nos llevaron a un lugar completamente distinto: la Capilla de la Virgen de la Antigua.

El contraste era total. Si San José era piedra, la Virgen Antigua era agua antigua que aún canta bajo los muros.

La tradición dice que fue revelada a San Fernando durante la reconquista de Sevilla. Que un ángel lo condujo hasta ella, escondida tras un muro de la antigua mezquita. Y que al verla, supo que la ciudad ya era suya.

—Es como una visión en meditación —susurré—. Cuando ves algo que siempre estuvo ahí, pero solo ahora estás listo para verlo.

La imagen es un fresco del siglo XV, pintado sobre un muro de la antigua mezquita. Y esa superposición de culturas —la pintura cristiana sobre el muro islámico— no se sentía como conquista. Se sentía como memoria. Como si la piedra misma contuviera el eco de todos los rezos.

La Virgen sostiene al Niño con la izquierda, y una rosa con la derecha. Él, a su vez, sostiene un pájaro. Cada elemento es símbolo: la rosa, como símbolo de la sangre de Cristo; el pájaro, el espíritu.

—Parece una escena de los templos tántricos —dijo Jorge—. La diosa sostiene el mudra, el hijo sostiene a la

shakti.

Sobre sus cabezas, ángeles la coronan con ligereza. La inscripción dice: Ecce Maria venit. He aquí que María viene. No impone, no desciende: se acerca. Como la energía de Shakti cuando se revela en una práctica poderosa.

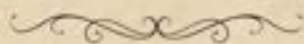
En un costado, la magnífica vidriera representando a San Fernando irradiaba luz templada. En el otro, los sepulcros de dos hombres de fe: el cardenal Diego Hurtado de Mendoza y el arzobispo Luis de Salcedo y Azcona. Uno tallado en Italia, otro esculpido por Duque Cornejo. Sus presencias parecían custodiar la capilla como guardianes del linaje espiritual del lugar.

Y allí, entre mármol, frescos, lámparas de plata del siglo XVIII y el perfume invisible del incienso antiguo, se entiende algo más:

Que en este templo no se ven solo imágenes.

San José era la estabilidad. La Virgen Antigua, la revelación. Ambos aspectos del mismo camino.

Como en la práctica del Ayur Yoga Vital, donde el equilibrio entre *Shiva* y *Shakti* no es solo teórico, sino vivencial: la firmeza que permite la entrega. El cuerpo que sostiene la energía. El alma que, al sentirse contenida, se atreve a florecer.



El Fuego Sutil y la Presencia Encarnada

Seguimos caminando en silencio, todavía bajo el manto invisible de la Virgen Antigua. A cada paso, la Catedral parecía desplegar nuevos velos de sentido, como si no fuera solo un edificio, sino una práctica misma: capas de historia, de intención, de misterio.

Nos detuvimos frente a una capilla que no estaba en nuestro radar. No sabíamos de su existencia, pero al entrar, algo en el aire cambió. Un leve susurro de mármol, una vibración distinta. Era la Capilla de Scalas.

Situada entre las capillas de Santiago y San Antonio, la Capilla de Scalas está dedicada a Nuestra Señora de Consolación y los doce Apóstoles. El nombre proviene de un personaje casi secreto de la historia: Baltasar del Río, Obispo de Scalas, Arceobispo de Niebla, canónigo de esta Catedral... y, sin embargo, sepultado en Roma.

La energía aquí era más intensa. En el centro del retablo marmóreo, una escena se abría con profundidad teatral: la venida del Espíritu Santo. Los apóstoles y la Virgen se encontraban reunidos en el Cenáculo, y desde lo alto descendía la llama del Espíritu. El alto relieve tenía una profundidad que nos atrapaba. La Virgen, resguardada en una hornacina, parecía concentrar en su silencio la fuerza de todo el acontecimiento.

—Es como una activación de *Ajita* —murmuré a Jorge—. Esa chispa en la frente, cuando la energía entra y todo se aclara.

—Y se siente en la base, también —añadé él—. Como la *Kundalini* sutil que asciende desde lo profundo.

La escultura, el mármol, la perspectiva, todo estaba calculado para generar ese efecto. Nos impresionó pensar que esto fue instalado en 1539 y sigue activando corazones. Como un mantra antiguo que no necesita ser comprendido para tocar el alma.

Salimos de allí aún conmovidos. A pocos metros, una luz dorada nos atrajo hacia otro tesoro inesperado: el cuadro de la Visión de San Antonio de Padua, obra de Murillo. Se encontraba en el retablo de la Capilla Bautismal, junto a su "Bautismo de Cristo".

La pintura representa a San Antonio en un instante de visión mística. Mientras leía en su escritorio, el Niño Jesús, rodeado de ángeles, se le aparece.

El santo interrumpe su lectura y se arrodilla, extasiado.

—Esto es lo que llamamos en Ayur Yoga Vital una "epifanía interior" —le susurré a Jorge—. Cuando la energía se manifiesta sin aviso, pero el alma está lista para verla.

—Y el libro sobre la mesa... como los textos védicos —dijo él—. Estudiamos, leemos... pero lo real viene cuando se detiene el pensamiento.

La luz que Murillo supo pintar irradiaba desde la figura del Niño, iluminando toda la escena. Esa luz no era física. Era presencia. Esa que a veces sentimos en meditación, cuando algo invisible nos toca desde adentro.

Cuioso destino tuvo esta obra: durante la ocupación napoleónica, el mariscal Soult quiso llevársela. El cabildo, en un gesto inteligente, le ofreció otra pintura. Así, San Antonio quedó en su lugar.

Y no solo eso. En 1874, un ladrón recortó la figura del santo y la vendió en Nueva York. Años más tarde, fue devuelta voluntariamente a la Embajada Española. Restaurada con amor y pericia, volvió a su altar. Como si el cuadro mismo se resistiera a abandonar su templo.

Todo esto nos recordó una historia del sur de la India, una escultura de *Vishnu* fue robada de un templo en Tamil Nadu. Pero nunca encontró comprador. Nadie podía mirarla sin sentir un peso

sagrado. Al final, fue devuelta de noche, anónimamente. Como si la deidad se hubiera negado a marcharse.

Así también San Antonio. Así también esta Catedral.

Nada aquí se va. Todo se transforma. Seguimos caminando, sin prisa. Cada imagen, un símbolo. La Catedral de Sevilla no se recorría. Se vivía.

Como el cuerpo en la práctica de Ayur Yoga Vital: lo importante no es lo que se ve, sino lo que se siente.

El Agua que Consagra y las Estrellas que se Inclinan

Después de la visión de San Antonio, levantamos la vista y allí, en el ático del retablo, nos esperaba otra escena: el Bautismo de Jesús, también obra de

Murillo. Era un lienzo sencillo, sin exceso de figuras ni ornamentos, pero con una pureza que lo hacía casi respirar.

Jesús y Juan el Bautista se encontraban en un momento suspendido: el agua descendiendo sobre su cabeza, la presencia invisible del Espíritu Santo tomando forma de paloma, y esa sensación de que el cielo y la tierra se tocaban en un instante.

—Es un umbral —dije—. En Ayur Yoga Vital lo llamamos *dhiksha*, la iniciación. El momento en que la vida cotidiana se cruza con el sendero consciente.

—Y el agua... —añadió Jorge—. El agua que no limpia el cuerpo, sino la mirada.

Murillo lo pintó en 1667 por encargo de su amigo y mecenas Justino de Neve. No es una gran composición de multitudes ni un despliegue de dramatismo. Es una escena íntima. El gesto de Juan, la serenidad de Jesús, la luz suave que parece abrir espacio para el descenso del Espíritu.

Me vino a la mente el Ganges en Rishikesh, donde los peregrinos entran al agua al amanecer. No es solo un baño: es un pacto. Así también aquí, el Jordán y el Ganges se encuentran en la memoria del agua. En ambos, el rito no es del agua al cuerpo, sino del cuerpo al alma.

Un poco más adelante, en la Sacristía

de los Cálices, nos esperaba un cambio de energía. Allí se encontraba la Adoración de los Magos, de Jacob Jordaens, pintada en 1669. Era otra escala: más grande, más teatral, más terrenal y celeste al mismo tiempo.

En el lienzo, los tres magos se inclinan ante el Niño. No son figuras etéreas: son hombres con presencia, con peso, con humanidad. Sus rostros muestran el asombro de quien reconoce la verdad, aunque haya viajado medio mundo para encontrarla.

—¿Sabés? —le dije a Jorge—, en la India también hay relatos de sabios que viajan siguiendo una señal en el cielo para encontrar a un maestro.

—Como los magos —respondió—. Solo que allí buscaban un avatar, aquí a Cristo.

La iconografía cristiana nos dice que los magos son Melchor, Gaspar y Baltasar, cada uno representando un continente, una edad y una ofrenda: oro para el rey, incienso para el Dios, mirra para el hombre que ha de morir. El oro brilla en la materia, el incienso se eleva en el espíritu, la mirra abraza el destino humano.

En Ayur Yoga Vital, podríamos decir que son tres aspectos del mismo buscador: el cuerpo que se ofrece, la mente que se eleva y el alma que se entrega. Los tres viajan juntos, aunque a veces creemos que están separados.

Me impresionó que, en esta obra, la

estrella que los guió ya no está en el cielo, sino en el centro de la escena: el propio Niño. Como si la meta del viaje no fuera encontrar algo allá afuera, sino descubrir que la luz que seguimos estaba esperándonos en un rostro humano.

Salimos de la Sacristía con esa idea latiendo: el bautismo y la adoración son, en el fondo, la misma cosa. Uno es la entrada consciente al camino, el otro el reconocimiento humilde de que la luz está aquí.

Y así seguimos, sintiendo que la Catedral no era solo piedra y arte, sino un maestro silencioso, enseñando paso a paso cómo se camina hacia adentro.

El Encuentro y la Flecha

Seguimos avanzando, y en uno de los laterales se abrió ante nosotros el retablo de la Visitación, obra de Pedro Villegas. La escena representaba aquel momento en que María, recién fecundada por el misterio, visita a su prima Isabel, también encinta de Juan el Bautista.

La composición era un diálogo de miradas más que de gestos. María, joven y serena, inclinaba apenas el rostro; Isabel, mayor y con un leve temblor en

las manos, la recibía con una mezcla de reverencia y ternura. No había estridencia en los colores: predominaban los tonos cálidos, como si la pintura quisiera envolvernos en el amanecer de una nueva etapa de la historia.

—Es un encuentro de energías —le dije a Jorge—. Una lleva en su vientre al fuego que transformará el mundo; la otra, a la voz que abrirá el camino.

—Como en la India —contestó él—, cuando dos grandes yoguis se encuentran y no necesitan palabras. El uno reconoce en el otro la chispa que lleva dentro.

Artísticamente, Villegas juega con la arquitectura del fondo para dar profundidad, pero la verdadera perspectiva está en los cuerpos que se inclinan, en el centro invisible de fuerza que se forma entre ellas. Ayur Yoga Vital, diríamos que ahí, entre María e Isabel, se crea un bindu, un punto de condensación energética donde nace algo más grande que ambas.

A un lateral del altar, como testigo silencioso, estaba pintado San Sebastián. Su figura, joven y erguida, aparecía atravesada por flechas, pero sin gesto de dolor. Más bien había en su rostro una calma extraña, casi luminosa.

San Sebastián fue capitán de la guardia pretoriana en tiempos de Diocleciano. Descubierta como cristiano, fue condenado a morir asaeteado. La iconografía lo muestra atado a un árbol,

el torso desnudo, las flechas clavadas como rayos que lo atraviesan. Sin embargo, sobrevivió a ese suplicio y fue finalmente martirizado a golpes.

En el pasado, fue invocado como protector contra las epidemias: las flechas representaban los dardos invisibles de la peste, y su resistencia, la fuerza para atravesar la enfermedad. En el presente, su figura es símbolo de coraje espiritual: permanecer en el centro, incluso cuando la vida dispara sus pruebas.

—Es como sostener la postura en una práctica intensa —comentó Jorge—. Cuando el cuerpo tiembla, pero la mente sabe que puede.

—O como en el *dharna* —añadió—. Concentrarse en lo esencial, incluso si todo alrededor es ruido o dolor.

Me vino a la mente la imagen de ciertos templos del sur de India, donde los dioses aparecen con armas clavadas o rodeados de demonios, y aun así sonríen. No porque ignoren el peligro, sino porque su centro no está en el cuerpo, sino en la conciencia que lo habita.

Frente al retablo, entendí que la Visitación y San Sebastián, aunque tan distintos, hablaban de lo mismo: la capacidad de contener luz. María e Isabel la guardaban en sus vientres; Sebastián, en su resistencia serena.

Seguimos el recorrido sintiendo que, en esta Catedral, cada altar es una *aroma*

distinta: algunos suaves, de apertura; otros, de fuerza y permanencia. Todos necesarios para completar la práctica.

El Guardián Invisible y la Luz que Pastoreá

A pocos pasos del altar de la Visitación, una presencia distinta nos aguardaba: la pintura del Ángel de la Guarda, obra de Murillo, en la capilla que lleva su nombre. El lienzo mostraba a un ángel luminoso, vestido con túnicas vaporosas, que guía con delicadeza a un niño pequeño por un sendero pedregoso. La mano del ángel no aprieta; apenas sostiene, como si confiara en que el niño aprenderá a caminar por sí mismo.

—Es el equilibrio entre cuidado y libertad —dijo—. Lo mismo que buscamos en la práctica: guiar a la energía, pero no forzarla.

—Y siempre hay un camino más allá del que vemos —añadió Jorge, mirando

el horizonte que Murillo dejó insinuado detrás de las figuras.

La devoción al ángel de la guarda tiene raíces antiguas. Aunque se popularizó en la Europa barroca, su origen se remonta a las tradiciones judías y cristianas más tempranas, inspiradas en textos como el Salmo 91: "A sus ángeles dará órdenes para que te guarden en todos tus caminos". En la piedad popular, la oración al Ángel de la Guarda era casi un mantra cotidiano, repetido desde la infancia: "Ángel de la guarda, dulce compañía, no me desampares ni de noche ni de día".

Pensé en los *dikpalas* de la India, los guardianes de las direcciones. Cada uno protege un punto cardinal y vigila el paso de las energías. Así también, el ángel de la guarda en el imaginario cristiano es un protector personal, no de un espacio físico, sino del territorio más íntimo: nuestra vida y nuestro destino. Al salir de la capilla, un destello de color nos atrapó: la vidriera del Nacimiento del Niño Jesús y la Adoración de los Pastores, realizada en 1932 por la casa Maumejean. La luz de la mañana atravesaba el vidrio y pintaba el suelo con tonos cálidos: oro, carmin, azul profundo.

En el centro, María sostiene al Niño mientras José observa en silencio. Alrededor, los pastores se acercan, humildes, algunos arrodillados, otros ofreciendo lo que tienen: un cordero, un hatillo de frutas, sus manos vacías pero llenas de intención.

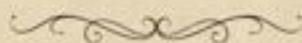
—Mirá —susurré—, no son reyes, no son sabios. Son pastores.

—Y sin embargo, son los primeros en llegar —dijo Jorge—. Como en los relatos de la India, donde el dios se aparece primero a quienes viven cerca de la tierra, no en los palacios.

El simbolismo de los pastores es profundo: representan la simplicidad, la escucha atenta, la vida en contacto con la naturaleza. Son los que, al cuidar el rebaño, desarrollan la paciencia de esperar y la alerta de proteger. En Ayur Yoga Vital, diríamos que son los guardianes del *prana* cotidiano: no buscan experiencias extraordinarias, pero reconocen el milagro cuando se presenta.

La vidriera parecía respirar con la luz. Cada cambio en la intensidad del sol modificaba la escena: a veces el rojo se encendía como fuego, otras el azul se expandía como agua calma. Así, comprendimos que no era solo una obra para mirar, sino para vivir en el tiempo.

Mientras nos alejábamos, pensé que el ángel de la guarda y los pastores compartían un mismo hilo invisible: ambos cuidan. Uno protege el viaje interior, los otros custodian la vida exterior. En el camino espiritual, necesitamos a los dos: el guardián que nos guía y la comunidad que nos sostiene.



El Viajero Eterno y las Tierras que Nunca Terminó de Conocer

Giramos hacia el brazo sur del crucero y allí, custodiado por el silencio solemne de la piedra, se erguía el monumento funerario de Cristóbal Colón. Alto, solemne, casi teatral, diseñado por Arturo Mérida y Alinari e inaugurado en 1902, parecía más un acto escénico que un sepulcro.

Cuatro heraldos de más de dos metros y medio sostenían el féretro como si fuera un estandarte sagrado. Sus cuerpos eran de bronce, pero los rostros y manos, de alabastro, lo que les daba un extraño equilibrio entre fuerza y fragilidad. Castilla y León abrían la

marcha; Aragón y Navarra cerraban el paso. Entre Castilla y Aragón, el escudo del Almirante funcionaba como puerta simbólica hacia la caja que guarda sus restos.

—Es curioso —dije—. Colón es uno de esos personajes que para algunos es héroe y para otros, villano.

—Depende desde dónde se lo mire —respondió Jorge—. En Ayur Yoga Vital diríamos que es como un guerrero con karma acumulado: abrió caminos, pero dejó cicatrices.

Para muchos, Colón representa el inicio de una nueva era: el contacto —aunque desigual— entre dos mundos que hasta entonces se ignoraban. Para otros, simboliza la llegada del despojo y la imposición cultural. La historia, como la vida, rara vez es de un solo color.

Recordé que incluso sus restos han viajado tanto como él: de Valladolid a Sevilla, luego a Santo Domingo, después a La Habana y, finalmente, de nuevo a Sevilla. Como si su destino fuera seguir navegando, incluso en la muerte.

En la India, hay un templo en Tamil Nadu dedicado a un santo viajero, Thiruvalluvar, cuyo cuerpo —según la leyenda— fue llevado de ciudad en ciudad para recibir honores de distintas comunidades. Ese movimiento perpetuo se parecía a este: un símbolo que no pertenece a un solo lugar, sino a muchos, y que carga consigo tanto la luz de lo que abrió como la sombra de lo que dejó atrás.

—Me impresiona —dijo Jorge— cómo aquí el féretro está elevado, sostenido en alto. Es casi como si lo llevaran aún de viaje.

—Sí, y los heraldos no miran hacia abajo, hacia la tumba, sino hacia adelante —añadió—. Como si todavía avanzaran.

En Ayur Yoga Vital, esto me hizo pensar en parivṛta trikonasana, la postura del triángulo girado: una base firme, pero con la mirada proyectada hacia un punto distante. Una postura que une estabilidad y exploración. Colón, con todas sus contradicciones, encarna ese impulso humano de cruzar horizontes, aunque no siempre entendamos o aceptemos el rumbo.

No todo lo que nos guía es puro; no todo lo que nos desafía es enemigo. Como en la práctica, a veces el maestro llega con la forma de la incomodidad.

Y así seguimos, dejando atrás al navegante eterno, sintiendo su viaje.

Las Santas que Sostienen la Luz

Desde la solemnidad del monumento funerario de Colón, donde el bronce y el alabastro hablan de conquistas y contradicciones, nos adentramos en otro espacio más íntimo y cargado de simbolismo: la sacristía de los Cálices. Allí, colgado con sobria dignidad, nos aguardaba un lienzo que parecía guardar silencio y memoria: las Santas Justa y Rufina, pintadas por Francisco de Goya en 1817.

—¿Goya? —preguntó Jorge, acercándose—. No me lo esperaba aquí.

—Ni yo —respondí—. Y menos en este tono tan contenido, casi devocional.

El cuadro fue un encargo del Cabildo Metropolitano de Sevilla, mediado por Ceán Bermúdez, amigo cercano del pintor, en un momento difícil de su carrera. Goya ya tenía más de setenta años, enfrentaba críticas, censuras y sombras personales. La Inquisición lo acechaba. Y, sin embargo, aquí estaban estas dos figuras femeninas, de pie, erguidas, iluminadas por haces de luz que caen del cielo sobre sus cabezas como si una fuerza invisible las reconociera.

Vestidas con sencillez, portan sus atributos: las palmas del martirio, los vasos de cerámica que recuerdan su oficio de alfareras y, junto a Rufina, un león manso que le lame los pies, como si reconociera en ella una autoridad más alta que la fuerza. A sus pies, una escultura pagana rota en pedazos evoca su negativa a colaborar con cultos idolátricos. Dicen que destruyeron la

imagen de la diosa siria Salambô, cuando se negaron a vender una vasija como ofrenda.

—Es como la fuerza de una postura bien sostenida —murmuró Jorge—. Algo de virabhadrasana, pero sin espada: la firmeza desde adentro.

—Y también me recuerda a los yoguínis del tantrismo —le dije—. Mujeres guardianas de la energía sagrada, a menudo incomprendidas por el poder institucional, pero profundamente conectadas con lo esencial.

La historia que rodea este cuadro tiene también su propio drama. Fue criticado por muchos en su época. Decían que Goya había usado prostitutas como modelos. Tal vez era una excusa para desacreditarlo, o tal vez, si fuera cierto, era una forma de devolver dignidad a las caídas. En cualquier caso, el cuadro no fue aceptado de inmediato. Poemas, coplas, chismes, todo Sevilla parecía dividida entre quienes defendían la obra y quienes la despreciaban. Como tantas veces ocurre con lo que toca fibras profundas.

Pero Goya, como los grandes yoguínis de la tradición, supo mirar más allá del juicio inmediato. Documentó cada detalle, viajó tres veces a Sevilla, y dejó en ese lienzo una síntesis de su alma: oscuridad y luz, recogimiento y tensión. Algunos críticos modernos lo comparan incluso con El Greco, por el uso de los negros intensos y los colores que emergen como llamas de una vigilia

interior.

Me detuve un momento frente a las santas. Había algo en su mirada que no era de esta tierra. Miraban hacia el cielo, pero no con nostalgia, sino con certeza. Como si supieran que no hay dolor que no lleve al despertar.

—¿Te diste cuenta? —dije—. Que la Giralda aparece al fondo, como un faro entre sombras.

—Sí —contestó Jorge—. Sevilla es su raíz. Pero la luz viene de más arriba. Y pensé en nosotras, las mujeres del camino espiritual. Las que sostenemos, las que resistimos, las que meditamos cuando todo alrededor se derrumba. Las que elegimos una práctica para recordar que somos más que este cuerpo, que este tiempo.

Justa y Rufina, como tantas otras, no pelearon con espadas. Su batalla fue otra: la fidelidad a lo sagrado en medio de la presión del mundo. Su martirio no fue solo físico: fue elegir no rendirse ante lo que las quería quebrar.

En Ayur Yoga Vital diríamos que su fuego interno no fue destruido, sino transmutado. Como el agri que digiere lo que duele y lo convierte en comprensión. Como cuando sostenemos una asana difícil sin huir, respirando hasta que se transforma.

Goya, incluso en sus horas grises, supo pintar esa fuerza.

Y nosotros, al verlas, la recordamos.

La Capilla que Guarda el Juramento

Luego vimos, junto a la sacristía, la Capilla de la Concepción Grande. En apariencia discreta, se abría como una cámara de eco donde la historia aún resonaba entre los muros. Había algo solemne y vibrante en ese espacio. Quizá porque fue, en sus orígenes, lugar de descanso eterno de los caballeros que acompañaron a Fernando III en la conquista de Sevilla. No eran soldados cualquiera, sino aquellos que, al decir de las crónicas, habían jurado con él purificar la ciudad y devolverla al culto cristiano. Sus huesos descansan allí, pero su juramento aún parece flotar entre las piedras.

Presidiendo la capilla, se alza un retablo barroco imponente, obra del arquitecto y ensamblador Martín Moreno en 1656. La estructura misma parece una respiración detenida: columnas que ascienden como si fueran costillas de una caja torácica sagrada, sosteniendo el aliento de siglos. Es un retablo que no sólo adorna, sino que contiene. Cada línea, cada talla, parece pensada para concentrar la energía hacia un centro.

Me quedé mirando la imagen de la Inmaculada Concepción, que ocupa el lugar principal en el primer cuerpo. Rodeada de luz dorada, su figura no es de este mundo. Flota entre lo terreno y lo etéreo, como una postura de equilibrio perfecta, casi levitando. A su lado, dos figuras masculinas que también dialogan en silencio: San José, arquetipo del silencio fértil, el padre sin semilla, y San Pablo, el converso, el viajero incansable, el que supo transformar el ardor de la persecución en llama de conciencia.

—Mirá —me dijo Jorge—, los tres parecen una triada. Madre, padre, fuego. *Shakti, Shiva y Agni*.

Asentí. No era forzada la comparación. A menudo, en las capillas barrocas, una encuentra una estética que se acerca, en su intensidad, a los templos de la India. El exceso no es desorden, sino invocación. Las flores, los dorados, los gestos congelados de los santos tienen algo de los templos tántricos de Orissa o de Tamil Nadu, donde la forma abruma para provocar un giro interior.

A un lado del retablo, casi como un susurro, estaba la figura del Cristo crucificado, conocido como el Cristo de San Pablo. Se trata de una talla anónima del siglo XVI, rescatada de otro retablo, pero aquí colocada con devoción, como si su destino fuera estar allí desde siempre. No tiene el dramatismo retorcido de otras representaciones del Cristo barroco. Es más sereno, más humano. Sufre, sí, pero no se descompone. Me recordó a ciertas

imágenes de *Shiva* en meditación, cuando se entrega al fuego del mundo sin perder su eje.

—Este Cristo tiene *shiva* —dije—. Esa cualidad de firmeza serena que buscamos en las posturas. No se resiste al dolor, pero no se quiebra.

—Y tiene *shakti* también —agregó Jorge—. Hay algo dulce en su entrega. No hay lucha, solo presencia.

Miramos un momento en silencio. El aire tenía la densidad de lo que ha sido muchas veces contemplado.

Pensé en los caballeros enterrados bajo nuestros pies. Pensé en las oraciones que deben haberse dicho aquí, en los llantos y las promesas. Pensé en nosotros, viajeros de otro tiempo, parados en este lugar como quien toca un nadi antiguo. Una línea de energía. Un canal que sigue llevando vida.

Ayur Yoga Vital nos invita a percibir estas corrientes invisibles. A leer los espacios no sólo con los ojos, sino con el cuerpo sutil. Y esta capilla, aunque pequeña, era como un *dhokra* secundario del templo: concentrado, potente, lleno de historia.

Y entonces, cuando creí que el recorrido había terminado, noté que, detrás del altar, el dorado del retablo vibraba con una luz distinta. No era sólo la iluminación eléctrica. Era la vibración del compromiso, del voto ancestral que aún sigue latiendo. Como una promesa que no caduca.

Y pensé, una vez más, que la espiritualidad —como el arte barroco o como el yoga verdadero— no siempre es serena. A veces es intensa, pasional, como este lugar. Y sin embargo, de esa intensidad, si uno respira profundo, puede nacer la más sutil de las calmas.

La Cátedra y la Llave

Luego vimos la Capilla de San Pedro, casi como quien entra en un salón de un maestro venerado. El retablo, obra del polifacético Diego López Bueno, parecía una joya barroca esculpida no solo en madera, sino con objetivo. Era arquitecto, escultor y entallador; sus manos parecían haber entendido tanto la piedra como el latido de la madera. Frente a él, seis lienzos de Francisco de Zurbarán, pintados en 1630, desplegaban su silencio luminoso. Todas las pinturas, excepto la del ático —más reciente—, respiraban la luz densa de un óleo trabajado con paciencia. En el centro, brillaba como una perla la Inmaculada, considerada una de las mejores que Zurbarán entregó al mundo: no solo pintura, sino emanación.

A un lado, San Pedro Papa, con las llaves en la mano. Siempre las llaves. Me quedé pensando en él. No fue el primer hombre que habló de Dios, ni el único

que caminó junto al Cristo, pero para la tradición católica, fue el depositario de la autoridad espiritual. "Tú eres Pedro, y sobre esta piedra edificaré mi Iglesia", dice el Evangelio. Más allá de la literalidad, es un gesto de transmisión: la entrega de un linaje, de una misión. En la India, en las escuelas de yoga más antiguas, también existe la figura del *guru parampara*, la cadena viva de maestros que sostienen la enseñanza a través del tiempo. Pedro, en cierto modo, fue el primer eslabón de ese linaje en la tradición cristiana.

—Pero hubo otros que predicaron antes —me dijo Jorge, mirando la figura—. Otros que viajaron más lejos.

—Sí —respondí—. Pero no siempre el primero es el que deja la huella más profunda. A veces es el que sostiene la llama sin dejarla apagarse.

La figura de Pedro me recordó a los guardianes de los templos del sur de India, esos porteros de piedra, *dwarapalas*, que no solo custodian la entrada física, sino el umbral de la conciencia. La llave de Pedro no abre una puerta de madera: abre una comprensión.

Zurbarán lo pintó con la serenidad de quien sabe que el poder espiritual no es dominio, sino servicio. Las llaves en su mano no pesan; parecen flotar. Y pensé en nuestra práctica de Ayur Yoga Vital, en cómo cada postura es también una llave. Una llave que abre un espacio interno, un pasadizo hacia la calma o hacia la fuerza.

El conjunto del retablo parecía un altar de energía bien distribuida. La Inmaculada en el centro irradiaba como el corazón; San Pedro y las otras figuras eran como canales que conducían esa luz hacia quien mirara. Era un diseño casi pránico, como si López Bueno y Zurbarán, sin proponérselo, hubieran hecho de este lugar un pequeño mandala barroco.

En silencio, sentí que esa capilla era un lugar de transmisión. No de datos, no de historia académica, sino de algo más sutil: la vibración del compromiso y la fidelidad a una enseñanza. Afuera podía pasar cualquier siglo, pero aquí dentro, el juramento de Pedro seguía intacto.

El ascenso y la mirada

Subimos por la rampa de La Giralda como quien asciende un sendero sagrado. Treinta y cinco tramos en espiral, con apenas diecisiete escalones, pero un recorrido que se alargaba en la respiración y en las piernas. Aquellas rampas no fueron pensadas para caminantes, sino para caballos: el almuédano debía llegar hasta lo alto sin perder aliento, para llamar a la oración desde el cielo de Sevilla.

Entusiasmado, no veíamos la hora de llegar a la cima. Pasos, firmes y largos,

iban siempre delante de muchos que subían igual que nosotros. "Vamos, Ekara, que nos espera el horizonte", decía, como si la cima fuera una promesa personal. Cada rampa era como un asana en movimiento: la espiral del cuerpo siguiendo la espiral de la torre, respirando el pasado morisco, sintiendo cómo la luz cambiaba con cada ventana que dejaba entrar un soplo de ciudad.

Al llegar arriba, la vista nos envolvió. Sevilla se abrió como un *mandala* urbano: tejados rojos, patios escondidos, iglesias que asomaban campanarios como flores blancas. El río Guadalquivir dibujaba una línea de plata entre los barrios. Y allí estaba también el contraste: lo que fue un alminar islámico del siglo XII, obra de Ahmad Ben Baso, coronado hoy por un campanario renacentista y el Giraldillo, esa figura que gira con el viento, recordando que toda fe, como toda vida, es movimiento.

Me impresionó pensar que su diseño se inspiró en la mezquita Kutubia de Marrakech. En la India, hay torres similares, llamadas minarets, que no solo son miradores físicos, sino ejes simbólicos que conectan cielo y tierra, como el Meru en la cosmología védica. La Giralda, en ese sentido, es un eje vertical donde se encuentran dos culturas: el llamado del muecín y el repicar de las campanas.

Desde arriba, me llamó la atención el techo de la catedral. No era como en otras góticas que he visto en Europa, con estructuras de madera y tejados a

dos aguas. Aquí, la techumbre es casi una piel que cubre directamente las bóvedas. Un sistema plano, compacto, que protege del calor y la lluvia sin necesidad de armazones externos. Me recordó a ciertos templos del sur de la India, donde las cubiertas planas, pesadas, están pensadas no solo para resistir monzones, sino para ofrecer un espacio transitable, casi como un segundo suelo en el aire.

En Ayur Yoga Vital, también trabajamos así: sin añadidos innecesarios, dejando que la estructura interna sostenga todo. Un cuerpo fuerte por dentro no necesita decoraciones para mantenerse en pie. La catedral, con su cubierta directa sobre las bóvedas, parecía un organismo vivo, respirando y resistiendo los siglos.

El viento en lo alto traía un aroma de azahar y campanas, y mientras miraba la ciudad desde allí, pensé que subir la Giralda había sido más que un ejercicio físico: había sido un viaje por la historia en forma de espiral, donde cada paso nos acercaba no solo a la cima, sino a una perspectiva más amplia de lo que somos.

San Fernando y

las memorias

vivas

Bajamos de la Giralda con el corazón aún agitado, pero no de cansancio, sino de esa energía que queda después de un ascenso consciente. Apenas cruzamos la puerta, recordé que en pocos días más sería un día especial: el Día de San Fernando. Las campanas marcarían la mañana, y en el interior escuchaba los preparativos de la procesión hacia la Capilla Real.

Fernando III, rey de Castilla y León, no es solo una figura histórica; aquí lo sienten como un protector. Sus restos reposan en un féretro que, en esa fecha, se abre para que los fieles puedan verlo. Me impresionó pensar que esa momia, intacta desde el siglo XIII, ha sido testigo de más siglos que la mayoría de las ciudades modernas.

En la India, también hay esta devoción hacia los grandes protectores y guías espirituales, aunque no siempre sean reyes. Pienso en los samadhi de ciertos maestros, donde su cuerpo descansa en un estado casi incorrupto, como si el tiempo mismo respetara su misión. Así, San Fernando parece habitar aquí no como un recuerdo lejano, sino como un ser que aún vigila a su pueblo. Vi en los folletos que nos daban al salir un detalle curioso y encantador: los

Seises. Diez niños, vestidos como pajes del siglo XVI, danzaban delante del Santísimo Sacramento. No era una danza de espectáculo, sino de devoción. Movimientos medidos, casi como mudras en el Bharatanatyam, la danza clásica india, donde cada gesto tiene un significado espiritual. Aquí, cada paso parecía una oración que se ofrecía en silencio.

Al pasar por la Capilla Real, vi la imagen de la Virgen de los Reyes, patrona de Sevilla. De origen francés, regalo de Luis IX a Fernando III, es una talla delicada y serena. Me dijeron que cada 15 de agosto, la procesión recorre las calles entre ramos de nardos. Imaginé ese día: aroma dulce, calles llenas, la ciudad entera en un latido simultáneo. Me recordó a las procesiones de Durga en Calcuta, donde las flores y los cantos hacen que la diosa pareciera realmente caminar entre su gente.

El folleto contaba también de las "Lágrimas de San Pedro": toques de clarín desde la Giralda, recordando las lágrimas del apóstol tras negar a Jesús. Me pareció hermoso cómo un sonido puede convertirse en un puente emocional con una historia de hace dos mil años. En India, los cuernos y campanas de los templos cumplen una función similar: no solo llamar, sino despertar algo en el corazón.

En Sevilla, el Corpus Christi aún se celebra en jueves. La procesión es un despliegue de arte y fe: custodias de plata, santos sevillanos, flores. Me llamó

la atención la Custodia de Arfe, una obra maestra de orfebrería que parece más bien un templo en miniatura.

Finalmente, escuchamos sobre el Día de San Clemente, que conmemora la entrada de Fernando III en Sevilla. Una reliquia, el pendón y la espada Lobera salen en procesión. Me quedé pensando en esa espada: símbolo de lucha, pero también de autoridad y protección. En la tradición india, hay espadas ceremoniales que no se usan para herir, sino para cortar la ignorancia.

Salimos de la Catedral con la sensación de haber recorrido no solo un espacio, sino un tejido de siglos entrelazados. Y como en el Ayur Yoga Vital, donde un asana no está aislado sino conectado con una secuencia, cada rincón, cada tradición aquí estaba unida a la siguiente, formando una gran respiración histórica que sigue viva.

La flor y el patio

Al salir por la Puerta de la Concepción, algo en su forma me detuvo. No era un arco cualquiera: el intradós dibujaba una flor, como si la piedra quisiera recordarnos que la arquitectura también puede florecer.

Frente a nosotros se desplegaba el Patio de los Naranjos, un espacio que parecía contener siglos en silencio. Aunque el de Córdoba me había seducido con su geometría y sombra, este tenía un pulso diferente, más andaluz, más abierto a la calle. Rectangular, de 43 por 81 metros, con sus lados menores formados por siete arcos gemelos y los mayores con trece, se me antojaba como un yantra alargado, donde cada arco era un punto de entrada para la mirada.

Caminamos bajo los árboles, imaginando el tiempo en que aquí los fieles se purificaban antes de entrar a la mezquita almohade. Entre 1172 y 1186, el agua de las fuentes no solo limpiaba las manos y el rostro; también preparaba la mente, como lo hace un buen inicio de práctica de Ayur Yoga Vital. En el centro, la fuente con su taza visigoda me recordó que el agua, incluso cuando se vierte desde una piedra antigua, lleva siempre la misma frescura.

Me sorprendió descubrir que, tras la conquista cristiana, este patio había cambiado de función tantas veces: cementerio, feria anual, lugar de predicación. En India, he visto espacios sagrados reconvertidos en mercados o aulas, sin perder del todo su esencia; aquí sentí lo mismo. Hoy, aunque ya no haya abluciones ni rezos bajo sus naranjos, la luz y el aroma de las hojas siguen creando un recogimiento natural.

Nos acercamos a la Puerta del Perdón, con sus yeserías renacentistas de Bartolomé López (1522) y las hojas de

madera recubiertas de bronce, pesadas como la historia que encierran. Los aldabones, labrados y orgullosos, parecían guardianes de otro tiempo. Cruzarla era como atravesar una frontera suave, de sombra y frescor. Un voluntario, sonriente, nos ofreció folletos con indicaciones y pequeñas historias. "Si quieren conocer más de Sevilla —nos dijo— aquí tienen un montón de lugares para visitar." Los doblé y guardé en el bolso, presintiendo que serían un mapa no solo de calles, sino de pequeñas historias.

Un taxi por la historia

Al salir del Patio de los Naranjos, nos detuvimos un momento para decidir hacia dónde ir. Sevilla nos ofrecía tanto que el tiempo parecía encogerse. Entre la luz dorada de la tarde y las calles llenas de música y voces, la ciudad latía a un ritmo propio, más rápido que el de nuestras pisadas. Decidimos tomar un taxi hacia la Plaza de España, para poder abarcar más sin agotarnos.

Mientras caminábamos hacia la parada, las calles seguían envueltas en fiesta. Mujeres con trajes de flamenca, hombres de chaqueta oscura y sombrero cordobés, niños corriendo con globos, y balcones cubiertos de mantones bordados. Pensamos que, con tanto

bullicio, quizá deberíamos esperar mucho para conseguir un taxi... pero apenas nos detuvimos en la parada, uno se detuvo frente a nosotros como si hubiera estado esperándonos.

El conductor, un hombre de mirada alegre, comenzó a hablarnos de Sevilla sin que se lo pidiéramos. "Aquí, señores, cada parte tiene una historia", nos dijo mientras arrancaba. Así comenzó un recorrido que fue mucho más que un simple traslado.

El Patio de Banderas apareció primero, con su plaza rectangular enmarcada por casas blancas y naranjos. Allí, nos contó, se alzaba la antigua entrada al Alcázar, y las banderas ondeaban para anunciar la presencia del rey. Me recordó a las plazas de algunas fortalezas de Rajasthan, donde los colores y estandartes no solo eran símbolos de poder, sino también de protección espiritual. En Ayur Yoga Vital hablamos de "banderas internas": señales de alerta que nos invitan a escuchar el cuerpo antes de llegar al límite.

Poco después, pasamos junto al Jardín de la Danza, parte del Real Alcázar. El taxista lo describió como un rincón íntimo, donde se celebraban danzas cortesanas. En India, he visto jardines similares en los palacios mogoles, donde la música y el movimiento se ofrecían como ofrendas, no solo como entretenimiento. En ambos casos, la danza es un puente: une el cuerpo con el espacio, el momento con la eternidad.

El Real Alcázar de Sevilla se desplegó

como un sueño de piedra y azulejo. Nuestro guía improvisado recalco que, aunque era un palacio real aún en uso, sus raíces eran islámicas, y sus salas habían visto pasar califas, reyes cristianos y diplomáticos modernos. Desde la ventanilla, pensé que la práctica del Ayur Yoga Vital y la arquitectura comparten un mismo misterio: ambas pueden sostener formas durante siglos sin perder su esencia.

Pasamos luego por la Fuente de Hispalis, en la Plaza Puerta de Jerez, donde una escultura femenina simboliza a Sevilla. Su serenidad me recordó a las deidades fluviales que custodian los ghats en Varanasi: figuras que parecen estáticas, pero que en realidad fluyen en silencio con la historia.

El taxi continuó hasta la Real Fábrica de Tabacos, hoy parte de la Universidad de Sevilla. El conductor sonrió: "Aquí trabajó la Carmen de la ópera". Me vino a la mente el aroma fuerte y terroso del tabaco secándose en algunas aldeas de Karnataka, y pensé en cómo un mismo cultivo puede tejer historias tan distintas en lugares tan lejanos.

Luego vimos la Facultad de Filología, un edificio que respira libros. El taxista, con cierto orgullo, dijo que allí se estudian las lenguas que han tocado Sevilla: árabe, latín, griego, español. En Ayur Yoga Vital solemos recordar que el cuerpo también es un lenguaje: sus posturas, tensiones y aperturas son palabras y silencios que hay que aprender a leer.

La Torre del Oro, brillante junto al río, fue nuestra siguiente visión. El conductor explicó que en el siglo XIII almacenaba oro traído de América. En India, las torres junto a los ríos a veces guardaban templos y campanas, no tesoros materiales; pero en ambas culturas, el agua y la torre se unen como símbolos de vigilancia y abundancia.

Al pasar por los Jardines del Prado de San Sebastián, el verde nos envolvió. Palmeras, jacarandás y estanques parecían un oasis urbano. Me recordaron a los jardines mogoles de Delhi, donde el trazado geométrico busca reproducir el paraíso en la Tierra, igual que aquí.

La Casa de la Ciencia apareció con su fachada señorial. El conductor dijo que allí se divulga la ciencia para todos, niños y adultos. Pensé en la ciencia como una hermana yóguica: ambas buscan entender la naturaleza, una desde la experimentación externa y otra desde la interna.

Finalmente, el taxi se detuvo cerca del Monumento a Gustavo Adolfo Bécquer. Allí, entre árboles y bancos, el poeta sevillano parece seguir susurrando versos sobre el amor y el tiempo. En ese instante, sentí que nuestro recorrido había sido como un pranayama largo: una energía de historias, un breve instante de retención, y ahora, al bajar, la exhalación que nos dejaba listos para entrar en la Plaza de España.

La Plaza que abraza el mundo

Al bajar del taxi, la luz de la tarde envolvía la Plaza de España como un manto dorado. No era solo un espacio, sino un abrazo arquitectónico que parecía querer reunir a toda España en su curva perfecta. Aquel semicírculo inmenso, diseñado por Aníbal González Álvarez-Ossorio para la Exposición Iberoamericana de 1929, tenía algo de templo y algo de escenario. Sus 50 bancos de azulejos representaban cada provincia, y me recordó a los *mandalas* circulares que hacemos en Ayur Yoga Vital: cada parte tiene su color, su forma, pero todas juntas construyen un centro común.

Entramos por la Torre Norte, y al levantar la vista sentí el vértigo de su altura. La torre, con sus balcones y cúpulas, parecía un guardián. Me recordó a las torres de vigilancia de los palacios rajput, no pensadas solo para la defensa, sino como símbolo de conexión entre la tierra y el cielo. Frente a nosotros, la Torre Sur replicaba la misma elegancia, como si fueran dos respiraciones gemelas, inhalación y exhalación sosteniendo la plaza entera.

Caminamos hacia el Monumento a Aníbal González, un homenaje al arquitecto que imaginó esta obra. Su figura, quieta pero cargada de visión, me inspiró. En Ayur Yoga Vital, cuando mantenemos una postura difícil, hay que ver más allá del instante, sostener la visión como se sostiene el equilibrio. Aníbal lo hizo en piedra y ladrillo, nosotros lo hacemos con huesos y músculos.

Seguimos bordeando el agua del canal que abraza la plaza. Cuatro puentes lo cruzan, representando los antiguos reinos de España: Castilla, León, Aragón y Navarra. El sonido del agua, suave pero constante, me recordó a los canales de los jardines mogoles en Agra, donde cada curso de agua simboliza un río del paraíso.

En un extremo, nos encontramos con la Puerta de Navarra. Sus azulejos, como joyas esmaltadas, tenían la misma precisión que las incrustaciones de mármol del Taj Mahal: un trabajo minucioso que no es solo belleza, sino oración materializada.

Frente a nosotros se alzaba el Headquarters of the Army Ground Force, un edificio imponente que parecía custodiar la plaza. Su presencia militar me hizo pensar en el concepto yóguico de la "fuerza protectora": no para invadir, sino para sostener.

Avanzamos hacia la Glorieta de Juanita Reina, dedicada a la célebre cantante sevillana. Sus canciones, cargadas de emociones, me recordaron a las *ragas*

indias, donde cada nota es una emoción que se ofrece al oyente como quien entrega una flor.

Más adelante, la Isleta de los Pájaros nos envolvió con su música natural. Gorriones, palomas y patos compartían el aire y el agua sin disputar territorio. En Ayur Yoga Vital decimos que el equilibrio no es la ausencia de movimiento, sino la convivencia armónica de fuerzas distintas.

La Glorieta de los Hermanos Álvarez Quintero rendía tributo a los dramaturgos que retrataron la vida andaluza con humor y ternura. Recordé cómo en la India, los poetas y dramaturgos clásicos, como *Kalidasa*, usaban el arte para elevar lo cotidiano a lo sagrado.

Cerramos el recorrido en el Estanque de los Lotos, donde el agua reflejaba el cielo en un espejo ondulante. Los lotos, con sus pétalos abiertos, parecían hacer un saludo al sol vespertino. En la tradición yóguica, el loto simboliza la elevación de la conciencia: nace en el barro, pero se abre hacia la luz.

Después de tanto caminar entre jardines y puentes, sentimos que el cuerpo pedía una pausa. La ciudad aún tenía mucho por ofrecernos, así que decidimos tomar un taxi para continuar la aventura hacia otro rincón de Sevilla. Mientras nos alejábamos, la Plaza de España quedaba detrás, como un gran mudra de ladrillo y agua que seguiría vibrando en nuestra memoria.

Un taxi con historia

Apenas nos sentamos en el taxi, el conductor nos recibió con una sonrisa que mezclaba oficio y picardía. "A la Plaza de Triana, ¿verdad? Pero antes... les voy a llevar por un camino que vale la pena". Era de esos taxistas que parecen tener un mapa de la ciudad dibujado en el corazón. No solo sabía las calles: conocía las historias, las anécdotas y hasta las canciones que podían acompañar cada curva del recorrido.

Mientras avanzábamos, nos habló de un plato típico de Sevilla: los caracoles. "No cualquiera los hace bien", dijo con orgullo, y nos explicó que cada barrio tiene su propia receta, como si el caldo y las especias fueran un secreto de familia. Me hizo pensar en los *masalas* de la India: la misma base, pero infinitas variaciones que cuentan la historia de un lugar y su gente.

El primer punto que señaló fue el Costurero de la Reina, un pequeño pabellón con aire de cuento de hadas. Su forma octogonal y sus ventanales de colores parecían una caja de música abandonada en un parque. Nos contó la leyenda: que la reina María de las Mercedes, enferma, venía aquí a coser y a tomar el sol. Me recordó a las *chhatris*

indias, esos casetas abiertos donde los príncipes descansaban, conversaban o meditaban, dejando que la brisa fuera también parte de la medicina.

Seguimos hasta el Pabellón de Estados Unidos de la Exposición de 1929, un edificio majestuoso que mezclaba modernidad y clasicismo. El taxista lo señaló como quien muestra un trofeo: "Miren, ahí está la América que vino a estrechar la mano de España". Pensé en cómo, en la India, los pabellones coloniales de las exposiciones universales buscaban mostrar poder, pero también crear un puente cultural... a veces sincero, a veces lleno de malentendidos.

En una glorieta apareció la escultura de Diana Cazadora, flecha en mano, mirada hacia el horizonte. El conductor bromó: "Aquí Diana mira a los coches como si fueran ciervos". Yo pensé en el arquero Arjuna del Mahabharata, cuya concentración perfecta le permitía acertar solo viendo el ojo de un pájaro. Diana y Arjuna, diosa y héroe, compartiendo el mismo secreto: la mirada que une intención y acción.

Al pasar por el Mosaico Guadalquivir, los azulejos azules y verdes parecían contar la historia del río como un *jantra* visual. El río, como el prana en el cuerpo, fluye y da vida, pero necesita canales claros para no desbordarse. En Ayur Yoga Vital, limpiar esos canales internos es como mantener un río sagrado libre de obstáculos.

La Torre del Oro se levantó ante

nosotros como un guardián antiguo, reflejado en el agua. Construida en el siglo XIII por los almohades, su función original era defensiva, pero su nombre viene de la luz dorada que reflejaban sus azulejos sobre el río. Pensé en las torres ribereñas del Ganges en Benarés, que no vigilan invasores, sino el paso del tiempo y de los peregrinos.

Pasamos por el Muelle del atardecer sevillano, y aunque era temprano, pude imaginarlo en la hora mágica, cuando la luz se vuelve miel. Esa hora, en Ayur Yoga Vital, es como el *sandhyā*, el momento entre el día y la noche donde el mundo parece más permeable a lo sagrado.

El Monumento a Carmen La Cigarrera nos recordó que Sevilla es también ópera, drama y pasión. Allí estaba Carmen, inmortalizada en bronce, cigarro en mano, como si estuviera a punto de romper a cantar. En la India, habría sido una heroína de *kathakali*: trágica, bella y libre.

La Capilla del Rosario de la Real Maestranza apareció después, pequeña pero luminosa, como un altar escondido en un pliegue de la ciudad. Dentro, la devoción se siente como una respiración pausada. En Ayur Yoga Vital, ese recogimiento es *pratyahara*: el sentido que se repliega para mirar hacia dentro.

El taxi se detuvo un instante frente a la Plaza de Toros de la Real Maestranza, blanca y amarilla como un sol encuadrado. El taxista dijo: "Aquí se vive la fiesta y la tragedia juntas". Pensé

en los festivales de *Kambala* en la India, donde el hombre y el animal también se encuentran en una danza de fuerza y riesgo, aunque con un significado distinto.

Una escultura de Manolo Vázquez, torero elegante, cerró nuestro recorrido de bronce y piedra. Luego, como quien guarda lo mejor para el final, el taxi nos dejó en los Almacenes de Maderas del Rey. Frente a nosotros estaba el Mercado de los Barranco, un espacio que había pasado de ser almacén portuario a templo gastronómico. El aroma del río, mezclado con el del pan recién horneado y las especias, nos dio la bienvenida.

Respiré hondo antes de entrar. Senti que este paseo no había sido solo por calles, sino por distintas capas de la ciudad, como cuando en la práctica *yōguica* vamos atravesando *koshas* de conciencia hasta llegar al un punto. Sevilla, pensé, es un cuerpo vivo: tiene sus huesos, sus arterias y su aliento.

El puente hacia Triana

Cruzamos la calle con el aroma del pan y las especias aún flotando en el aire, y descendimos por las escaleras hacia el Mercado de los Barranco. El antiguo almacén portuario parecía

conservar, entre sus paredes de hierro y ladrillo, el eco de voces marineras y el golpeteo de cajas sobre la madera. Ahora, en lugar de barriles y fardos, había puestos rebosantes de comida típica de Sevilla: aceitunas verdes bañadas en ajo, chacinas colgando como racimos y dulces cubiertos de azúcar que parecían recién salidos de un sueño.

No nos sentamos a comer; preferimos dejarnos llevar por la curiosidad. Compramos un par de empanadas vegetarianas que nos recomendaron —crujientes, doradas, rellenas de verduras que aún guardaban el calor del horno— y seguimos caminando. Me encantó la amabilidad de quienes atendían: sonrisas sin prisa, palabras que se daban como quien ofrece agua fresca en día de calor. En la India, esa forma de servir sin urgencia la llaman *seva*, servicio como ofrenda; aquí, en Sevilla, tenía el mismo sabor.

Salimos comiendo, y el sol doraba el cauce del Guadalquivir mientras nos acercábamos al Muelle de la Sal. Antiguamente, este lugar era un almacén a cielo abierto para la sal que llegaba en barcos y se repartía por toda Andalucía. La sal —pienso mientras muerdo la empanada— es como el *prana*: invisible en su esencia, pero imprescindible para dar sabor y preservar la vida.

Unos pasos más y estábamos sobre el Puente de Isabel II, más conocido como el Puente de Triana. Bajo nuestros pies, el río se deslizaba con la paciencia de quien ha visto pasar siglos. Este puente, inaugurado en 1852, sustituyó al viejo

puede de barcas que unía Triana con Sevilla desde tiempos medievales. Su estructura de hierro, de inspiración parisina, me recordó a los puentes sobre el Ganges en Haridwar, donde también hay un tránsito constante de peregrinos, comerciantes y soñadores. En ambos casos, cruzar un puente no es solo un acto físico: es atravesar un umbral cultural y espiritual.

Triana, al otro lado, nos recibió con su historia de barrio marinero, alfarero y gitano. Fue cuna de toreros, cantaores y ceramistas, y durante siglos vivió casi como una isla, orgullosa de su identidad. En Ayur Yoga Vital, decimos que cada chakra tiene su carácter y su vibración; Triana, pensé, sería como el *manipura*: vibrante, creativo y lleno de fuego interno.

A pocos metros del puente encontramos la Capilla de la Virgen del Carmen, patrona de los marineros. Pequeña, casi íntima, su fachada blanca parecía guardar un pedazo de cielo entre las flores y faroles que la adornaban. En la India, en los ghats de Varanasi, he visto templos junto al agua dedicados a diosas protectoras de viajeros; aquí, la Virgen cumplía ese mismo papel: custodiar a quienes se adentran en lo incierto.

Entramos al Mercado de Triana, construido sobre las ruinas del Castillo de San Jorge, antigua sede de la Inquisición. Tal vez por eso, a pesar de su color y bullicio, se sentía una vibración antigua bajo los pies, como si las piedras aún recordaran voces y pasos

de otros siglos. Aquella tarde, sin embargo, estaba tranquilo; quizá porque muchos estaban ya en la Feria de Abril. Afuera, la gente iba y venía con trajes de flamenca y sombreros cordobeses, como si la ciudad entera estuviera vestida para un poema.

Al salir, nos encontramos con Casa La Teatro, un pequeño escenario escondido dentro del propio mercado. Tenía la intimidad de las *baithaks* en la India, donde los músicos tocan tan cerca que puedes sentir cómo su respiración se mezcla con la música. Aquí, en lugar de ragas, sonaban coplas y monólogos, pero la magia era la misma: el arte como puente directo al corazón.

Triana nos envolvía con su mezcla de historia y presente, de agua y fuego. Caminando por sus calles, sentí que no solo estábamos explorando un barrio, sino también una energía: la de cruzar, conectar y dejarse transformar.

Cerámicas y más cerámicas

Seguimos por la Calle San Jorge, donde parecía que cada escaparate fuera un altar a la cerámica. Platos, jarras, azulejos y fuentes mostraban colores que no eran simples pigmentos, sino memorias cocidas al fuego. Entramos en Cerámicas Sevilla - Triana, donde antes

de perdernos entre sus estantes, nos invitaron a ver un breve video explicativo. Las imágenes mostraban a los antiguos artesanos moldeando el barro con manos lentas y firmes, trazando a pulso líneas y arabescos que parecían brotar directamente de la respiración.

En Ayur Yoga Vital, decimos que la mano consciente prolonga el corazón; viendo aquellas escenas, comprendí que la alfarería es una forma de meditación activa. Igual que en la India, en las aldeas de Rajasthan, donde las mujeres dibujan patrones con polvo de arroz sobre el suelo al amanecer —los *rangoli*— para armonizar el día, aquí el alfarero sevillano dibujaba sobre el barro para armonizar su obra con el mundo.

Seguimos hasta el Centro Cerámica Triana, que más que un museo parecía un taller vivo. Entre hornos antiguos y mesas de trabajo, la historia de la cerámica sevillana se desplegaba como un tapiz: desde las técnicas mudéjares heredadas de Al-Ándalus, con su gusto por la geometría infinita, hasta los tonos vivos que llegaron con el Renacimiento. Me fascinó saber que durante siglos, las aguas del Guadalquivir traían no solo mercancías, sino también los minerales y arcillas necesarias para este arte. El río, pensé, es como un nadhi —uno de esos canales sutiles por donde fluye el prana— que alimentaba la creatividad de todo un barrio.

Jorge observaba un panel de azulejos vidriados que representaba una escena

marinera. Me dijo que la textura y el brillo le recordaban al reflejo del sol sobre el agua. Y pensé que eso es exactamente lo que hace la cerámica: fija en la materia algo tan efímero como un destello. Igual que nuestra práctica yóguica intenta fijar en el cuerpo-mente una experiencia de silencio y expansión.

En una de las vitrinas, un conjunto de azulejos antiguos mostraba motivos vegetales en azul cobalto y verde cobre. La guía —una mujer de mirada luminosa, apasionada por su oficio— nos explicó que esos colores no eran solo estéticos, sino también simbólicos: el azul evocaba el cielo y la protección divina; el verde, la vida y la fertilidad. En la India, el azul es el color de Krishna, el que danza en el corazón del cosmos, y el verde es el de la diosa Parvati, madre de toda vida. De pronto, Oriente y Occidente parecían beber de la misma fuente cromática.

Salimos de allí con la sensación de que Triana no solo moldea barro: moldea también historias, memorias y gestos que, como en Ayur Yoga Vital, se transmiten de maestro a discípulo, de mano a mano.

Entre pasos y memorias

Luego seguimos caminando para ir volviendo al hotel, sabiendo que la caminata iba a ser larga. El sol caía oblicuo sobre las calles y cada esquina parecía guardar un último suspiro del día. Pasamos por el Monumento al Arte Flamenco, una escultura que no solo homenajea un género musical, sino una forma de vivir. El flamenco no se aprende solo con técnica: nace del duende, esa fuerza invisible que estremece el pecho y saca lo más profundo del alma. Me recordó a los momentos en nuestra práctica de Ayur Yoga Vital en los que el movimiento deja de ser pensado y se convierte en pura expresión, como si la respiración y el cuerpo se fundieran en un canto silencioso. En la India, vi algo parecido en las danzas devocionales de *Odsi* o *Kathak*: giros, manos y miradas que cuentan historias milenarias, igual que aquí el taconeo y el quejío del cante.

Más adelante, el Monumento a Juan Belmonte nos sorprendió con su silueta mirando al ruedo imaginario. Belmonte, el torero que cambió la forma de enfrentar al toro, parecía congelado en un instante de decisión y valor. Su figura me hizo pensar en la importancia del enraizamiento: igual que en Ayur Yoga Vital, cuando buscamos la postura perfecta, hay un momento en el que debes quedarte, respirar y sostener tu centro aunque todo alrededor sea movimiento y desafío.

Seguimos hasta una casa diseñada por Anibal González, el gran arquitecto sevillano que dejó su huella más famosa en la Plaza de España. La fachada,

equilibrada y elegante, tenía algo de palacio y algo de hogar. En sus líneas reconocí un respeto por la tradición y, al mismo tiempo, un impulso hacia lo nuevo. Es una búsqueda que también veo en las antiguas ciudades de la India, como Jaipur, donde los palacios combinan lo mogol y lo rajastani, lo funcional y lo ornamental, para crear espacios que son tanto refugio como declaración artística.

Finalmente, el Casco Antiguo de Sevilla se abrió ante nosotros como un laberinto de callejuelas estrechas, balcones con geranios y aromas que salían de pequeñas tabernas. Cada piedra parecía guardar el eco de pasos antiguos, y en el aire había un murmullo de siglos. Caminar por allí era como recorrer el interior de una mente en meditación profunda: capas y capas de pensamientos, memorias y silencios, todos coexistiendo en armonía. Igual que cuando en la práctica vamos hacia adentro, y encontramos en lo más íntimo un lugar sin tiempo, Sevilla nos ofrecía su corazón antiguo para que lo habitáramos, aunque fuera solo por unos instantes.

El hotel quedaba aún a varias calles, pero la sensación era la de regresar con más que cansancio en los pies: volvíamos cargados de imágenes, sonidos y símbolos que, como las posturas en Ayur Yoga Vital, no son solo formas, sino puertas a estados más amplios de conciencia.

Fideos en el aire y palacios con memoria

Seguimos caminando, y de pronto algo nos detuvo: un pequeño puesto de ramen, de esos que parecen querer traer un pedazo de Japón a Sevilla. No era el aroma lo que nos atrajo, sino la ingeniosa animación física que lo decoraba: un plato con fideos sostenido por una mano, y los palillos elevando la pasta... sin que hubiera nada que los sujetara. Era un truco óptico tan bien logrado que parecía magia. Jorge se quedó mirándolo un rato, intentando descifrar el mecanismo. Yo, en cambio, pensé en cómo a veces lo visible oculta lo esencial: como en Ayur Yoga Vital, donde lo que parece un simple gesto externo está sostenido por un delicado equilibrio interno que no siempre se ve.

Retomamos la marcha hasta el Palacio de la Condesa de Lebrija. Desde fuera, ya se adivinaba su carácter noble, pero lo que realmente lo hace único es su interior, famoso por la colección de mosaicos romanos que la condesa rescató pieza a pieza. Entrar allí es como pisar la historia con los pies descalzos, sentir el frescor de la piedra y el silencio que guardan los siglos. Me recordó a los

templos de *Khajuraho* en la India, donde cada relieve, por más pequeño que sea, cuenta un fragmento de una historia mayor, como un mantra visual que repites con la mirada.

A unas calles, el Palacio del Marqués de la Motilla se levantaba discreto, escondido tras muros que parecen guardar secretos. Dicen que es uno de los palacios privados más valiosos de Sevilla, con un patio interior de inspiración mudéjar que no muchos han visto. Esa mezcla de ocultamiento y belleza me hizo pensar en la práctica interior: no todo lo valioso está expuesto; algunas joyas solo se revelan a quien sabe esperar y entrar en silencio.

La Hermandad del Valle nos recibió con la sobriedad propia de las cofradías antiguas. Fundada en el siglo XVI, sus pasos procesionales son de los más impresionantes de la Semana Santa sevillana. Las figuras talladas, con sus rostros llenos de emoción contenida, me recordaron a las esculturas de los templos de Puri en la India, donde los dioses parecen mirar más allá de ti, como si vieran una verdad que uno aún no puede alcanzar.

Poco después, nos detuvimos ante el Retablo cerámico del Cristo de la Buena Muerte. Los colores brillaban bajo la luz tenue del atardecer, y la figura de Cristo, serena y resignada, parecía hablarnos del arte de soltar. En Ayur Yoga Vital, esa entrega es como el momento final de *savasana*: soltarlo todo para descansar en lo infinito.

En una esquina cercana, una fuente pública del siglo XVIII seguía cantando con su hilo de agua. Me encantan estas fuentes antiguas, testigos mudos de generaciones enteras que se detuvieron allí a refrescarse. En la India rural, muchas aldeas conservan pozos y *ghats* donde la gente no solo busca agua, sino también conversación, comunidad y calma.

La tarde ya se vestía de noche cuando llegamos a las Setas de Sevilla. Esa estructura moderna, oficialmente llamada Metropól Parasol, se elevaba como un bosque futurista de madera sobre el casco antiguo. Desde abajo, parecía casi una nave suspendida. Subimos hasta la Puerta Este, y desde allí, la ciudad se extendía como un mar de luces doradas. Aprovechamos para sacar un par de fotos: Jorge con su sonrisa amplia y yo con el pelo revuelto por la brisa.

Bajo las Setas descubrimos el Antiquarium, un espacio arqueológico que guarda restos romanos y andalusíes hallados durante la construcción. Fue como ver las capas de la ciudad abiertas en un corte: pasado y presente conviviendo sin estorbarse, igual que en nosotros coexisten el cuerpo joven que fuimos y el cuerpo presente que habitamos ahora.

Caminando un poco más, nos encontramos con la Hermandad de la Virgen de Guadalupe en la Iglesia de la Misericordia. El retablo, delicado y lleno de detalles, celebraba la devoción a esta Virgen traída desde México. Pensé en

cómo las creencias viajan, igual que las personas y las historias, adaptándose a nuevos suelos pero conservando sus raíces. Como nuestra práctica: aprendida en la India, vivida en Argentina, y ahora, respira en las calles de Sevilla.

Entre pizzas y procesiones

Decidimos que ya era hora de cenar. La noche había caído por completo, y las calles de Sevilla se encendían con una luz cálida que hacía que todo pareciera más íntimo. Queríamos algo simple, rápido, pero para nosotros las opciones siempre se reducen bastante. Después de buscar un rato, lo único que encontramos fue una pequeña pizzería italiana. Lo curioso fue que, al entrar, descubrimos que eran fanáticos de un ídolo del fútbol argentino: Jorge, por supuesto, no pudo resistirse a sacarle una foto.

Cuando llegó la pizza, nos sorprendió su aspecto: no era como las que solemos comer en Argentina, gruesas y abundantes de queso, sino fina, de borde crujiente, más parecida a las que habíamos probado en Italia. Incluso la forma de comerla era distinta: aquí, cada porción parecía invitarnos a saborearla lentamente, como si cada bocado tuviera su propio tiempo. Me hizo pensar en la diferencia entre las posturas

sostenidas en Ayur Yoga Vital y las más dinámicas: ambas nutren, pero cada una a su ritmo, con su propia profundidad.

Después de pagar y agradecer a los dueños, que fueron increíblemente amables, retomamos el paseo nocturno. La primera parada fue ante la iglesia del Cristo de Burgos, sede de una de las hermandades más antiguas y solemnes de la ciudad. Su imagen titular, tallada en el siglo XVI, tiene una serenidad que impresiona: los ojos entrecerrados, el cuerpo inclinado en una curva suave. Me recordó a las estatuas de *Vishnu* descansando sobre la serpiente *Ananta* en los templos del sur de la India: no es la rigidez de la muerte, sino la calma de quien habita otro plano.

Unos metros más adelante encontramos la Hermandad Sacramental de San Pedro, guardiana de tradiciones que se remontan a siglos atrás. El silencio de la plaza que la rodeaba me hizo pensar en un *maná* urbano: calles que convergen, energía que se concentra, un punto central de devoción.

Seguimos hasta la casa natal de Santa Ángela de la Cruz, fundadora de la Compañía de las Hermanas de la Cruz, que dedicó su vida al servicio de los más pobres. Frente a su humilde fachada, pensé en la figura de los *sadhús* en la India, que entregan todo por vivir en la compasión. Su vida, como nuestra práctica, era una disciplina de servicio y entrega consciente.

En la misma calle, un pequeño rincón

nos arrancó una sonrisa: El Pajarito de San Pedro. No es un monumento imponente, sino una figura popular que lleva generaciones alegrando la vista de quienes pasan. Hay algo en esas pequeñas tradiciones urbanas que me recuerda a los pequeños templos callejeros de la India: no buscan impresionar, sino acompañar la vida cotidiana.

Llegamos después a la Plaza Cristo de Burgos, donde el silencio de la noche se mezclaba con el murmullo lejano de las terrazas. Las plazas así, con su aire recogido y su luz tenue, son como el momento de meditación al final de la práctica: un espacio para integrar todo lo vivido.

Antes de llegar al hotel, decidimos darnos un pequeño gusto: un helado, que disfrutamos caminando lentamente, dejando que el frescor y el dulce cerraran el día. Al entrar en la habitación, preparamos todo para el próximo viaje: Madrid nos esperaba, pero Sevilla nos dejaba con el corazón lleno y los pies un poco cansados, como después de una buena sesión de Ayur Yoga Vital.

De Sevilla a los pasos de

Cervantes

Por la mañana, bien temprano, salimos un momento a tomar aire fresco. Sevilla todavía estaba envuelta en ese silencio previo al movimiento, como si la ciudad hiciera un pranayama lento antes de empezar su día. A las 7 ya estábamos en el comedor, como siempre los primeros, desayunando tranquilos mientras el resto de los huéspedes aún dormían.

Teníamos todo preparado: las valijas listas, la mente dispuesta para el cambio de ciudad y el cuerpo descansado. Pedimos un taxi y en pocos minutos estábamos en la estación de Sevilla Santa Justa. Nuestro tren salía a las 8:32 y llegaba a Madrid a las 11:16.

El trayecto fue un viaje en capas: primero, la luz dorada bañando los campos de olivos, que parecían alinearse como filas de meditadores en postura firme, respirando al unísono. Luego, tierras de tonos ocres y rojizos, que me recordaban a ciertas zonas del *Rajastán*, donde la tierra y el cielo se funden en un horizonte sereno. El AVE nos llevaba rápido, pero yo intentaba sostener la mirada como en una postura estática de Ayur Yoga Vital: observando sin perder el detalle, dejando que cada paisaje me hablara antes de desaparecer.

Al llegar a Madrid, nos encontramos con una estación en obras, como un gran asana en transición, sin una forma definitiva. Era difícil orientarse, pero

apenas salimos ahí estaban esperándonos *Mina Devi* y *Nisha Devi*. Como siempre, la calidez en sus sonrisas fue el mejor cartel de bienvenida. *Mina* tomó una de mis valijas y *Gangji* la otra, y seguimos conversando sobre nuestras aventuras, aunque ellas también parecían algo perdidas entre tantas reformas.

Recorrimos pasillos, subimos y bajamos tramos como si estuviéramos en un laberinto hasta llegar al sector del metro. Salimos en pleno Madrid, cerca del Palacio Real, en la zona donde vive *Nisha Devi*. Su departamento era un monoambiente de paredes blancas, lleno de luz, simple y cálido. Un cuadro de tonos dorados y azules marinos dominaba la pared principal, como una puerta a otro lugar.

Jorge prefirió quedarse a "descansar", lo que en su caso significaba ponerse al día con las noticias del mundo. En esos días, todo el mundo estaba pendiente de quién sería el nuevo Papa de la Iglesia Católica.

Mientras tanto, las chicas me preguntaron si quería salir a pasear. Aproveché para decirles que necesitaba hacer unas compras, así que combinamos mandado y paseo. Salimos las tres caminando por Madrid.

La primera plaza que cruzamos fue la del Monumento a Cervantes, un homenaje imponente al autor que, con *Don Quijote* y *Sancho*, supo retratar el alma española. Me hizo pensar en los grandes poetas de la India, como *Tulsi* o *Kalidasa*, que también supieron

capturar la esencia de su pueblo en versos y leyendas.

Seguimos hacia los Jardines de Sabatini, con su estanque central y su geometría perfecta. Me recordaron a los jardines mogoles de *Shalimar* en *Cachemira*: ambos buscan armonizar la naturaleza con la mano humana, creando un espacio donde el visitante pueda detener el tiempo.

Cerca, el Muro de Sabatini y las murallas históricas nos hablaban de una Madrid que alguna vez tuvo que defenderse de invasiones, igual que las antiguas ciudades amuralladas de *Rajastán*.

En el recorrido nos topamos con la escultura de Alfonso VIII, rey de Castilla, quien jugó un papel crucial en la Reconquista. Su figura me recordó a ciertos reyes guerreros de la India medieval, que alternaban entre la espada y la diplomacia.

Al cruzar la Plaza de Oriente, apareció majestuoso el Monumento a Felipe IV, con su caballo encabritado, obra maestra de equilibrio y fuerza. Esa postura imposible de la estatua me hizo pensar en las asanas más desafiantes: no se sostienen solo por la fuerza física, sino por el perfecto centro de gravedad, esa estabilidad que nace de adentro.

Continuamos por los Jardines del Cabo Noval, donde la sombra de los árboles acompañaba nuestro paso, y nos detuvimos frente a las estatuas de Rey Alfonso III y Rey Alfonso I en el Paseo

de las Estatuas. Ese corredor de figuras reales me recordó al pasillo de deidades que antecede a algunos templos hindúes, donde cada imagen sostiene la historia de una época.

Vimos los restos de la Torre de los Huesos, un nombre que despierta curiosidad y cierto escalofrío. La leyenda dice que en tiempos medievales fue un osario, como un recordatorio de lo efímero que es la vida, algo que en Ayur Yoga Vital se asocia con la noción de *naivagat*: desapego frente a lo que inevitablemente cambia.

Finalmente, el Palacio Real nos impresionó con su escala y elegancia, como un gran yantra arquitectónico que organiza el espacio y la mirada. Frente a él, el Teatro Real y la plaza de la Ópera era el paseo con un toque artístico.

Entre tules y callejuelas

Las chicas me acompañaron a la primera tienda, un local pequeño y delicado, casi escondido, dedicado en su totalidad al ballet. Las paredes blancas, los tutús suspendidos como flores congeladas en el aire, las zapatillas de raso alineadas en silencio... todo parecía un templo de la gracia. Me hizo pensar en las danzarinas del *Bharatanatyam*, con

sus trajes bordados y pasos precisos: dos mundos diferentes que, sin embargo, comparten el mismo anhelo de belleza y disciplina. En Ayur Yoga Vital, esa atención al detalle también está presente: no se trata solo de "hacer" la postura, sino de habitarla con presencia, como quien viste un traje que transforma el alma.

Luego fuimos a otra tienda, mucho más grande, que combinaba la elegancia del ballet con la fuerza y el colorido de la danza española. Aquí, la bata de cola, los mantones bordados y los zapatos de tacón parecían latir con el espíritu de la Feria de Abril. Había un piso dedicado solo a zapatos, otro a ropa, y uno más con disfraces y marcas para festivales. Las telas colgaban como banderas festivas, y cada prenda parecía contar una historia de movimiento y compás. Recordé las fiestas en pueblos de la India, donde las mujeres lucen saris brillantes y pulseras tintineantes, listas para danzar en honor a una deidad o a la vida misma.

En la calle, Madrid era un río humano. No solo locales: turistas, mochileros, familias enteras... y, en las esquinas, inmigrantes ofreciendo sus mercancías. Me llamó la atención su ingenioso sistema: apenas uno divisaba a la policía, avisaba al resto, y en segundos recogían todo. El manto extendido en el suelo con relojes, gafas o bolsos se cerraba como una gota, y al hombro desaparecía en un instante. Una coreografía de supervivencia, tan precisa como cualquier paso de danza, pero nacida de la necesidad.

erminadas las compras, seguimos caminando y llegamos al Monasterio de las Descalzas Reales. Fundado en el siglo XVI por Juana de Austria, este lugar fue refugio de princesas y nobles que cambiaron las galas por el silencio de la vida monástica. Piensa en la idea de: mujeres que, en medio de un mundo de poder y etiqueta, eligieron el recogimiento. En la India, algunos palacios también se transformaron en ashrams o templos cuando sus habitantes decidieron seguir un camino espiritual. La renuncia, cuando es auténtica, siempre ilumina.

El Teatro Real nos recibió con su fachada imponente, testigo de óperas, ballets y conciertos que llenan de arte el corazón de Madrid. Su presencia me recordó a los teatros antiguos de la India, donde el *Kathakali* o el *Yakshagana* se representan como ofrenda y espectáculo a la vez: arte como puente entre lo humano y lo divino.

La Real Academia Nacional de Medicina Española (RANM) me sorprendió por su discreta elegancia. Desde el siglo XVIII ha sido un centro de investigación y conocimiento. En Ayur Yoga Vital, la salud también se entiende como ciencia y arte: la observación del cuerpo, la comprensión de su equilibrio interno, son tan esenciales como cualquier medicamento.

El Real Monasterio de la Encarnación estaba cerca. Fundado por Margarita de Austria, su fachada sobria oculta tesoros artísticos y una de las colecciones de reliquias más importantes de España.

En ese instante pensé en cómo, en los templos de la India, también se guardan reliquias —a veces objetos, a veces símbolos— que actúan como recordatorios tangibles de lo sagrado.

Caminamos por la zona del Senado, frente al Palacio de Godoy, residencia del influyente y polémico Manuel Godoy. Sus muros, que han visto intrigas políticas y giros del destino, me hicieron pensar en las cortes indias, donde la diplomacia y la estrategia eran artes tan refinadas como la poesía.

Regresamos al departamento de *Nisha Devi* con el sol bajando. *Guraji* nos recibió con una sonrisa, y mientras las chicas preparaban un almuerzo sencillo, nos quedamos charlando de *yogas*, historia, España y Ayur Yoga Vital. La conversación fluía como un río que une orillas lejanas: a veces hablábamos de geometrías sagradas, otras de leyendas españolas, otras de nuestras propias experiencias en la práctica.

La tarde se fue deshaciendo en palabras, y la noche nos encontró todavía reunidos. Después de cenar, preparamos todo para el día siguiente: otra alumna vendría temprano para llevarnos a Toledo. Entre risas y anécdotas, nos fuimos a dormir tarde, con esa sensación de que el viaje no solo se mide en kilómetros, sino en las historias que vamos guardando en el corazón.

Rumbo a Toledo

A la mañana siguiente, todavía con el eco de las charlas de la noche anterior, desayunamos temprano y nos alistamos. El plan era encontrarnos con *Vana Devi* a las afueras de Madrid, ya que el auto no podía entrar en la zona del departamento de *Nisha* debido a esas reglas peculiares de circulación que tiene la ciudad.

Salimos con nuestras mochilas al hombro, caminamos unas cuadras hasta la estación y tomamos el metro. La sensación al salir, después de un rato bajo tierra, fue como abrir una ventana: el aire estaba más despejado y ya se sentía un horizonte de campo abierto. Allí, junto a la acera, nos esperaba *Vana Devi* con su auto, sonriente, lista para llevarnos a los cuatro rumbo a Toledo.

El camino desde Madrid hasta Toledo es un tránsito entre dos mundos: dejamos atrás el trazado ordenado de la capital y, poco a poco, la carretera comenzó a fluir entre colinas suaves, campos dorados y, a lo lejos, manchas verdes de olivares. El cielo, amplio y limpio, nos acompañaba como un techo sin muros. Me recordó los viajes en carretera en Rajasthan, cuando después de dejar Jaipur te adentras en paisajes que parecen eternos, donde cada curva

abre una página nueva del mismo libro antiguo.

Entre charlas y risas, *Vani* parecía un poco distraída. En un momento, por mirar tarde una señal o quizá por no verla bien, casi entramos en un túnel equivocado, luego más adelante por venir entretenida con la charla el auto se desvió un poquito del carril y genero un momento de silencio. Jorge bromo diciendo algo y todos estallamos en carcajadas. Luego el resto del trayecto transcurrió en un ambiente distendido, hablando de viajes, familia, Ayur Yoga Vital y de esas anécdotas que parecen brotar solas en carretera.

Al llegar a Toledo, nos adentramos en un estacionamiento subterráneo, de esos que parecen túneles infinitos. España tiene una habilidad particular para esconder autos bajo tierra, como si así preservara la puzos visual de sus ciudades antiguas. Subimos por unas escaleras que parecían decorado de cine apocalíptico: paredes ásperas, tubos metálicos, y esa luz fría que te hace imaginar que algo va a salir de la sombra en cualquier momento. Entre bromas, seguimos ascendiendo hasta salir al aire libre. Antes de comenzar el recorrido, pasamos por unos baños que quedaban afuera, casi como una pequeña parada para "entrar en personaje" antes de sumergirnos en la historia de la ciudad.

Toledo. Su nombre resuena como algo sólido, casi como el golpe seco de una espada contra el escudo. Algunos historiadores creen que proviene del latín *Toletum*, aunque hay teorías más

antiguas que lo relacionan con raíces prerromanas. Fue hogar de romanos, visigodos, musulmanes y cristianos, y cada uno dejó su huella como capas de una misma pintura. En Ayur Yoga Vital hablamos de las "capas del ser": cuerpo, energía, mente, intelecto y espíritu. Toledo es, en cierto modo, una ciudad con todos esos estratos, donde cada calle, cada piedra, encierra una memoria distinta, pero todos juntos conforman una misma esencia viva.

Mientras nos adentrábamos en sus calles, no podía dejar de pensar que caminar por Toledo es como hacer una meditación en movimiento: subes, bajas, giras, te detienes; a veces pasas por pasajes estrechos que te obligan a ajustar el paso y la respiración, como en una postura precisa; otras, sales de pronto a una plaza amplia, donde el espacio te abre los pulmones y la mirada. Igual que en la práctica, el ritmo de la ciudad te enseña que no todo es avanzar: a veces se trata de pausar, sentir y dejar que el lugar respire contigo.

Piedras que hablan

Se sentía el frío de la mañana, ese frío seco que parece afilar la luz. Caminamos por el casco antiguo, todavía medio adormecido, y pronto nos encontramos con el Torreón del Postigo de la Granja.

Era como un guardián silencioso de la ciudad, parte de la muralla que siglos atrás protegía el acceso. Su aspecto sobrio y firme me recordó a las torres de vigilancia en algunas ciudades del Rajastán, que no solo servían para defender, sino también para observar... como el *drishti* en la postura de yoga: una mirada fija que sostiene todo el equilibrio.

Un poco más adelante, el Torreón del Cardenal se levantaba robusto, con su nombre evocando a un pasado en el que los muros no eran solo piedra, sino símbolos de poder político y religioso. Pensé en cómo, en la India medieval, ciertos palacios o fuertes se asociaban a líderes espirituales y militares al mismo tiempo, recordando que en todas las culturas, el poder terrenal y el espiritual han bailado una danza complicada.

Caminamos por los adarves, esas callejuelas estrechas junto a la muralla, que parecían venas llevando vida a cada rincón. En Ayur Yoga Vital hablamos de los nadis, los canales sutiles por donde circula la energía; los adarves eran los *nadis* de la ciudad, conectando y nutriendo cada parte de ella.

Las Torres de la Reina aparecieron imponentes. La leyenda cuenta que su nombre se debe a una reina cautiva, y aunque la historia tiene versiones, todas hablan de encierro y espera. Me hizo pensar en cómo, en la práctica, a veces nos sentimos encerrados en un patrón de respiración o en una rigidez del cuerpo... pero si sabemos esperar y fluir, siempre llega la apertura.

Frente a la estatua de Alfonso VI, el conquistador que recuperó Toledo para los reinos cristianos en 1085, nos quedamos unos instantes. Allí estaba, inmóvil, con esa mirada pétrea hacia un horizonte que ya no existe. En la India, los reyes-guerreros también se immortalizaban en piedra, no solo para honrar sus victorias, sino para recordarle al pueblo que el tiempo pasa, pero los símbolos quedan.

Entramos a Toledo por la Puerta de Bisagra, monumental, con su escudo imperial y su aire de bienvenida solemne. Cruzarla fue como pasar de un plano a otro: del presente al pasado, de lo mundano a lo legendario. Sentí lo mismo que al cruzar el umbral de un templo hindú: dejas atrás el ruido exterior y entras en un espacio donde la historia y lo sagrado se entrelazan.

En el interior, la estatua de Carlos V recordaba al emperador que fue señor de un imperio "donde nunca se ponía el sol". Allí pensé en los grandes *maharajás*, que también soñaron con unir mundos distintos bajo un mismo cetro. Y, sin embargo, igual que en Ayur Yoga Vital, la verdadera unión no es la del poder, sino la de la consciencia.

Seguimos hasta el Alminar de la Iglesia del Arrabal, testigo de cuando este barrio era musulmán. El alminar, con su verticalidad sobria, parecía todavía querer llamar a la oración. Me recordó a los *gopurams* de los templos del sur de la India: puertas-altavoces que invitan a elevar la mirada y el espíritu.

Por último, la Parroquia de Santiago el Mayor nos recibió con su mezcla de estilos, fruto de siglos de reformas. Allí, entre piedra y ladrillo, sentí la enseñanza de Ayur Yoga Vital: no somos algo fijo, sino el resultado de todas nuestras transformaciones. Igual que esta iglesia, que empezó siendo mezquita y fue transformándose sin perder su alma.

Desde esa zona, la vista de la ciudad era un tapiz de tejados rojizos, torres y murallas abrazadas por el río Tajo, que dibujaba un lazo protector a su alrededor. El aire fresco traía un perfume de leña y piedra húmeda, y al respirar profundo sentí que Toledo, como una postura mantenida con suavidad, nos estaba sosteniendo a nosotros.

Espadas y Murallas

De allí seguimos caminando y nos encontramos con varias tiendas donde brillaban espadas, dagas y cuchillos, todos forjados con el famoso acero de Toledo. Jorge no pudo resistir la tentación de entrar en algunas, como un niño que se asoma a una caja de tesoros. Observaba cada hoja con detenimiento, como si pudiera escuchar en ellas el eco de las batallas pasadas.

El acero de Toledo fue célebre en toda

Europa desde la época romana y, sobre todo, durante la Edad Media. Su fama se debía a una técnica especial de forja que combinaba dureza y elasticidad, lo que lo hacía único frente a otros aceros. A diferencia del hierro corriente, estas espadas no se quebraban con facilidad y, al mismo tiempo, conservaban un filo perfecto. Pensé en el wootz de la India, aquel acero legendario del que nacían las espadas damasquinadas, de ondas plateadas y negras que parecían agua en movimiento. Dos mundos lejanos unidos por el fuego del mismo arte: transformar lo bruto en sutil, lo rígido en flexible. Así como en Ayur Yoga Vital buscamos ese punto exacto entre fuerza y suavidad, entre sostener y soltar, así también los herreros de Toledo hallaron el equilibrio entre dureza y flexibilidad.

Seguimos andando hasta llegar a la Ermita de la Virgen de la Estrella, pequeña y humilde, pero cargada de devoción popular. Me conmovió la sencillez de su presencia, como una flor silvestre en medio de tanta piedra imponente. En la India, muchas veces los templos más pequeños, los que parecen casi olvidados, guardan la energía más íntima, como si la divinidad se refugiara en lo discreto para mostrarse más cercana.

Más adelante, nos encontramos nuevamente con las murallas de Toledo, esas pieles de piedra que abrazan la ciudad como un asana de contención. Recordé las palabras de Jorge: "Una muralla no es solo defensa, también es sostén". Y es cierto: igual que el cuerpo

necesita el contorno del esqueleto para sostener la vida interior, la ciudad necesitaba esas murallas para preservar su alma.

La Puerta de Valmardón se alzó ante nosotros con su aire sobrio y medieval. Su nombre, dicen algunos, proviene del árabe Bab al-Mardum, "puerta condenada", quizá porque en algún momento perdió uso o quedó relegada. La miré y pensé en esas puertas interiores que a veces cerramos por miedo o por hábito, y que en la práctica aprendemos a abrir de nuevo con respiración y paciencia.

El camino nos condujo luego a la Vía Monumental Romana, vestigio de aquel imperio que trazaba calzadas como venas de un cuerpo inmenso. Imaginar a los legionarios marchando sobre esas piedras me llevó de nuevo a la India, a las antiguas rutas de caravanas que unían desiertos, montañas y ciudades sagradas. Ambas, la romana y la india, eran sendas que no solo llevaban mercancías, sino también ideas, creencias, canciones y sueños.

Mientras avanzábamos, el aire frío comenzaba a ceder bajo el sol, y Toledo se revelaba como un organismo vivo: torres que eran su respiración, murallas que eran su piel, calles que eran su red nerviosa. Y nosotros, caminando, éramos como un soplo más en su aliento milenario.

Entre espadas y puertas

Seguimos caminando y en una de las tiendas de espadas, el vendedor —con ese aire de maestro artesano que parece conocer secretos heredados de siglos— le tendió a Jorge una hoja forjada "igual a las de los templarios". Jorge, sin dudar, la tomó entre sus manos y la probó como si recordara un gesto antiguo. El vendedor le mostró cómo se mide el balance: sosteniendo la espada por la empuñadura y sintiendo el peso en el giro, observando si responde con fluidez o si se resiste. "Una espada —nos decía— debe ser extensión del brazo, no una carga que lo oprima".

Lo vi moverla en el aire, despacio, probando su filo invisible. Había en ese gesto algo parecido a cuando practicamos uccara: no se trata de imponer fuerza, sino de descubrir el punto exacto en el que la energía fluye sin romperse. En la India, los guerreros rajput también sabían de ese arte: la hoja damasquinada debía ser ligera como el aliento y firme como el hueso.

De allí fuimos hasta el Cristo de la Luz Garden, un rincón verde que parecía abrir un respiro en medio de la piedra. El rumor de las hojas se mezclaba con el murmullo lejano de la ciudad, como si nos recordara que incluso dentro de la

dureza de los muros siempre hay lugar para la suavidad. Nos quedamos un rato, en silencio, dejando que la mente se recogiera, como en savasana cuando dejamos que la práctica se asiente en cada célula.

La Mezquita del Cristo de la Luz nos recibió con su aire pequeño pero intenso, como si toda su grandeza residiera en lo sutil. Era una de las pocas mezquitas que sobrevivieron tras la Reconquista, y su interior parecía latir con el ritmo de los siglos. Sus arcos de ladrillo, cruzados y firmes, me recordaron a los *bandhas* del Ayur Yoga Vital: cierres internos que, lejos de encerrar, sostienen la energía y la elevan. Pensé en cómo ese edificio, nacido musulmán y más tarde convertido al cristianismo, refleja la misma enseñanza de la práctica: lo importante no es la forma externa, sino la intención que se respira dentro.

Avanzamos hacia la Puerta del Sol, imponente en el lado norte de la ciudad. Su historia se desplegaba como capas de una misma respiración: primero romana, luego musulmana, después cristiana, cada época la había moldeado como el cuerpo se transforma con la práctica constante. Sobre sus sillares romanos se alzaban los arcos islámicos, y más arriba la decoración mudéjar de ladrillos formando geometrías que parecían *yantras* esculpidos en piedra.

El gran medallón de mármol, con la escena de la imposición de la casulla a San Ildefonso, presidía la fachada como un *mantra* visual, un recordatorio de la fe

y del poder espiritual. Y más arriba, las pinturas del Sol y la Luna vigilaban como los dos polos de la respiración: inhalar y exhalar, luz y sombra, *álo* y *piñgala*. La misma puerta parecía enseñarnos que el equilibrio no está en negar lo opuesto, sino en integrarlo.

Subimos por el interior hasta la azotea, donde los merlones guardaban el horizonte. Desde allí, Toledo se desplegaba en círculos concéntricos, como los *mandalas* que dibujan los monjes en la arena. Vi las murallas, los tejados y el arrabal extendiéndose al norte, y sentí que la ciudad entera respiraba con nosotros. La Puerta del Sol no era solo defensa: era también un punto de transición, como el espacio entre inhalación y exhalación, ese instante en que todo queda suspendido y, sin embargo, pleno de vida.

Jorge me miró, aún con la emoción de la espada en sus manos, y me dijo en voz baja:

—Toledo es un maestro.

Asentí. Porque sí, sus muros, sus puertas y sus templos no solo cuentan historias... también nos invitan a escucharnos a nosotros mismos.

Entre miradores y

claustros

Seguimos caminando y llegamos al Mirador de la muralla. Desde allí se abría un horizonte amplio, y al fondo se distinguía el Cobertizo de Santa Clara, como un pasaje secreto entre casas y conventos. Mirar la ciudad desde lo alto siempre me recuerda al *pranayama*: cuando la respiración se expande, el pecho se abre y de pronto todo adquiere otra perspectiva. Toledo, vista desde sus murallas, parecía inhalar y exhalar con nosotros.

Descendimos luego hasta la Puerta de Alarcones, sobria, con esa mezcla de fuerza y sencillez que tienen las construcciones que se mantienen en pie siglos después. Era como un *bandha* en el cuerpo: un cierre que, más que reprimir, organiza la energía y la hace fluir con dirección.

Un poco más adelante, el silencio nos envolvió en el Convento de los Carmelitas Descalzos. Al llegar a la plaza que lleva su nombre, sentí como si los pasos se volvieran más suaves. Pensé en Santa Teresa, en esa mujer que supo transformar su búsqueda interior en morada para muchos. Ella hablaba de los castillos del alma, y los cuales se podrían asociar con los *chakras*: estancias que vamos recorriendo hasta llegar al centro más íntimo. La sobriedad carmelitana tenía la misma esencia que buscamos en la práctica: despojarse de lo innecesario para dejar que lo

profundo brille.

Continuamos hacia la Iglesia de San Vicente, que aún guardaba resonancias de un tiempo donde la fe era música y piedra al mismo tiempo. Luego llegamos al Oratorio de San Felipe de Nerí, en su origen la antigua Iglesia de San Juan Bautista del siglo XV. Me conmovió pensar que aquel lugar, como tantos otros, había cambiado de nombre y de función, pero mantenía la misma vibración de recogimiento. Como en Ayur Yoga vital: la postura cambia, el gesto externo se adapta, pero lo que importa es la raíz de la intención.

Pasamos por la Plaza Amador de los Ríos, donde el aire tenía un respiro de amplitud, y más adelante, en las Termas Romanas, volvimos a encontrarnos con la huella de Roma. El agua, allí, había sido ritual de purificación y encuentro. Imaginé los baños cálidos, la circulación del agua corriendo bajo las piedras, y recordé cómo en la India los ríos son templos vivientes: *Ganga, Yamuna, Saranati*... el agua como maestra de transformación.

En el Museo de los Templarios, la memoria de los caballeros aparecía envuelta en leyenda. Armaduras, cruces y símbolos que parecían guardar un secreto que nunca se dice del todo. Jorge se detuvo un buen rato, como si pudiera sentir el peso de esos juramentos antiguos. Yo pensé en los *ksatriyas*, los guerreros de la India, y en cómo también ellos buscaban unir el filo de la espada con la rectitud del corazón.

Llegamos después a la Iglesia de los Jesuitas (San Ildefonso), majestuosa, con sus torres elevándose hacia el cielo. Subimos hasta lo alto, y desde allí Toledo se desplegaba como un *mandala*. Era curioso: cada torre, cada muralla, cada calle parecía estar en su sitio exacto, como los nadis en el cuerpo, extendiéndose y ramificándose para sostener el todo.

Más adelante, el Convento de la Madre de Dios y el Convento de San Pedro Mártir nos recordaron la vida retirada, el silencio como disciplina. En Ayur Yoga Vital, a veces también nos retiramos de lo externo para mirar dentro, como quien entra en un claustro sin muros.

En una sala cercana vimos una exposición de antiguos instrumentos de tortura. Allí el ambiente cambió: se respiraba una dureza difícil de sostener. Había grilletes, potros, hierros que contaban historias de dolor humano. Fue inevitable sentir un estremecimiento. Pensé en lo contrario: en cómo el cuerpo, cuando lo tratamos con ternura en la práctica, puede abrirse como un loto. Aquí, en cambio, esas mismas articulaciones eran forzadas hasta romperse. La diferencia era la intención: sanar o destruir. Como decía Jorge en voz baja: "El mismo hierro puede ser espada de luz o herramienta de tortura".

Por la Calle de Rojas avanzábamos sentí que Toledo nos hablaba en capas: unas veces con voz suave como los conventos, otras con dureza como los hierros, y otras con amplitud como sus

miradores. Cada lugar, como cada postura, nos enseñaba algo distinto del viaje interior.

Entre plazas y palacios

Seguimos caminando, y llegamos a la ex-iglesia de San Marcos, que formó parte del convento de la Santísima Trinidad del siglo XVII. Ahora, reconvertida en espacio cultural, parecía recordarnos que nada permanece rígido: lo sagrado puede transformarse y seguir dando vida. Me impresionó cómo sus muros barrocos conservaban aún ese aire solemne, y pensé en la India, donde muchos templos antiguos han sido absorbidos por la vida cotidiana: algunos se vuelven mercados, otros escuelas o viviendas. La piedra, al final, guarda la memoria del canto y de la ofrenda, aunque cambie la función externa.

Muy cerca estaba el Archivo Municipal de Toledo, instalado en lo que fue el convento de San Marcos. Allí se custodia el latido escrito de la ciudad, como si cada acta, cada manuscrito y cada carta fueran respiraciones fijadas en el tiempo. Entrar a un archivo siempre me parece como practicar *abhyasa*: concentración sostenida, entrar en capas de memoria que no se ven pero sostienen la experiencia presente.

Caminamos hacia el antiguo convento de dominicas de Jesús y María, hoy en ruinas parciales, pero aún digno. Su presencia me recordó a los templos abandonados del sur de la India, donde las raíces de los árboles se abrazan a los muros. Allí donde los hombres se retiran, la naturaleza retoma su curso, y lo que parece ruina se convierte en nueva vida.

Después nos detuvimos en la Capilla Arzobispal de la Inmaculada Concepción, pequeña y solemne, que guarda la espiritualidad como un relicario. Pensé en cómo, en la práctica del Ayur Yoga Vital, a veces lo más pequeño contiene lo más profundo: un *mandala*, un gesto casi invisible, puede despertar la fuerza del prana tanto como una postura grandiosa.

Frente a nosotros se alzaba el Palacio Arzobispal de Toledo, con su imponente fachada. Durante siglos fue símbolo del poder espiritual y político, recordándonos cómo la Iglesia tejió su influencia en cada rincón de la ciudad. Esa mezcla de lo divino y lo terrenal me hizo pensar en los palacios de los *maharajás* en *Rajasthan*: espacios donde el trono y el altar convivían, recordando que la autoridad siempre se sostenía en la legitimidad de lo sagrado.

Al llegar al Ayuntamiento de Toledo, nos encontramos con un edificio de armonía renacentista. Sus proporciones parecían invitar a la calma, como si cada columna y cada arco fueran respiraciones bien medidas. En Ayur Yoga Vital, cuando trabajamos las

posturas con alineación, sentimos algo semejante: la arquitectura del cuerpo se vuelve ordenada, y entonces la energía fluye sin tropiezos.

Frente a nosotros, la Plaza del Ayuntamiento se abría como un gran corazón urbano, enmarcada por la Catedral, el Palacio Arzobispal y el Ayuntamiento mismo. Era un cruce de caminos entre lo civil, lo religioso y lo comunitario. Allí nos quedamos un momento, observando a los turistas, a los toledanos que pasaban sin prisa, y a los niños que jugaban ajenos a la solemnidad de los edificios. La plaza respiraba con ellos, como un *chakra* que integra varias corrientes de energía en un mismo centro.

Jorge, con esa mirada reflexiva que a veces le surge de golpe, me dijo:

—Mirá cómo todo se equilibra aquí: lo divino, lo humano, lo político... como en una asana bien sostenida.

Asentí. Porque Toledo, con sus capas de historia, nos recordaba que la vida también es eso: un equilibrio entre fuerzas distintas que, si se armonizan, dan lugar a algo bello y duradero.

Las puertas del alma

Desde la Plaza del Ayuntamiento nos dirigimos hacia la Puerta del Perdón, una de las entradas más emblemáticas de la Catedral de Toledo. Su nombre ya lo decía todo: entrar por allí era como atravesar un umbral simbólico hacia la purificación. Me conmovió pensar en cómo, a lo largo de los siglos, los peregrinos que no podían cumplir con todas las condiciones del Camino a Santiago eran absueltos entrando por esta puerta en Año Santo. Esa misericordia hecha arquitectura me recordó a la práctica de *pratyahara*: cuando se sueltan las culpas y los apegos, el cuerpo y la mente encuentran alivio, como si alguien abriera un acceso directo al corazón.

Muy cerca se alzaba la Puerta de los Leones, flanqueada por esculturas de mármol que parecían guardianes de otro mundo. Cada león tenía la fuerza de un bandha: un cierre que protege y a la vez sostiene el paso de la energía. Me hizo pensar en los templos de la India, donde los leones, los nandi o los elefantes cuidan la entrada. No es casual: los animales guardianes son símbolos de poder y de conciencia despierta, recordándonos que antes de entrar a lo sagrado, debemos alinear nuestra propia fuerza interior.

Avanzamos hasta la Puerta del Reloj, la más antigua de todas, con un aire mudéjar que aún respiraba del siglo XIV. El reloj marcaba no solo las horas, sino también el pulso de la ciudad y de la liturgia. Me detuve un instante y cerré los ojos: escuchaba el tic-tac como un *mantra*, como el conteo rítmico de las

respiraciones en *svara*. El tiempo, allí, no era tirano, sino maestro. Jorge sonrió y dijo:

—¿Ves? Todo late como un corazón gigante... hasta el reloj.

Allí adentro se encuentra la Sacristía de la Catedral. Es un museo de tesoros: Grecos, Goyas, Van Dycks... obras que parecían condensar la mirada de siglos. Sin embargo, lo que se puede rescatar de esas obras no es la riqueza material, sino la sensación de que cada pincelada había sido también un acto devocional. En la India, las pinturas de los templos se hacen como ofrenda, y lo mismo ocurre aquí: el arte como puente entre el hombre y lo eterno.

En la Capilla de los Reyes Nuevos descansaban los restos de monarcas castellanos. Sus sepulcros góticos, con figuras yacentes, tumbas: son recordatorios de que incluso el poder se disuelve. Me detuve un instante y pensé en la enseñanza del *Bhagavad Gita*: todo lo que nace muere, todo lo que muere renace. La capilla era, en ese sentido, como la postura de *santiana*: rendición, entrega, silencio.

Otro dato curioso es la Capilla de San Blas, con sus frescos medievales cubriendo las paredes. Ese espacio por fuera se siente como un *juntra*: cada sector con una forma geométrica viva que guiaba la mente hacia lo divino. San Blas, protector de la garganta, me recordó el *risbudha chakra*. La voz, la palabra, la vibración... todo resonaba en ese espacio como si los muros aún

conservaran la historia de los cantos litúrgicos.

Cada puerta, cada capilla, había sido un peldaño en un ascenso interior, como si hubiéramos hecho una secuencia completa de *asanas*: desde el perdón, pasando por la fuerza y el tiempo, hasta llegar al silencio de los reyes y la vibración de la voz. Toledo enseña la arquitectura es también un *juntra* espiritual.

Entre capas y dulces secretos

Desde la Catedral seguimos caminando hasta la Plaza de las Cuatro Calles, ese nudo urbano donde parece que Toledo entera se concentra y se expande. El ir y venir de gente, las voces mezcladas de turistas y locales, los aromas que salían de las tiendas... todo creaba una atmósfera vibrante. Era como estar en el cruce de *nadis*, *marma*, del cuerpo sutil: un punto de encuentro donde la energía se redistribuye en distintas direcciones.

De allí nos dejamos llevar hasta la Plaza de Zocodover, corazón histórico y comercial de la ciudad. Me impresionó saber que su nombre viene del árabe *sūq ad-dawabb*, "mercado de bestias de carga". Durante siglos fue escenario de ferias, celebraciones y hasta autos de fe.

Senti que cada piedra guardaba voces de vendedores, pregones de mercaderes, pasos de caballos, ecos de risas y también susurros de dolor. Así es la vida misma: mezcla de sombra y luz. En Ayur Yoga Vital aprendemos que no hay que negar ninguna experiencia, sino integrarla, como en una respiración que inspira y exhala, llevando en sí lo placentero y lo arduo.

Mientras observábamos los negocios llenos de colores y recuerdos, nos atrajo una tienda tradicional. Dentro, un señor amable nos ofreció probar el famoso mazapán de Toledo. La textura suave y el dulzor intenso se deshacían en la boca como si fueran recuerdos de infancia. Nos contó que la receta viene de las monjas del convento de San Clemente, en tiempos de la reconquista, cuando escaseaba el trigo y abundaban las almendras. Recordé que en India también los dulces, como el *laddu* o el *barfi*, nacen de la necesidad y de la celebración: alimentos que, más que saciar, acarician el alma. El mazapán, pensé, es como un *mantra* gastronómico, pequeños, sencillo, pero capaz de abrirnos a la gratitud.

Mientras yo degustaba, Jorge desapareció unos minutos y lo encontré en otra tienda, riéndose con unos artesanos. Le habían puesto sobre los hombros una capa blanca, larga y pesada, de templario, que simbolizaba su pureza y compromiso con la fe. Parecía salido de otra época. Los vendedores le contaban historias del legado templario en Toledo: caballeros que llegaron en el siglo XII, con su misión de proteger

peregrinos y custodiar secretos. Se dice que ocuparon iglesias, levantaron fortalezas y que algunos túneles subterráneos de la ciudad aún guardan su memoria.

Mirando a Jorge con la capa, pensé en cómo los templarios, al igual que muchos yoguis de la India, eran guerreros y místicos a la vez. Sabían de disciplina, de silencio y de combate interior. Sus capas eran como *kolatras*, campos de protección, del mismo modo que en nuestra práctica usamos al *asana* y *asanas* como escudos contra la dispersión.

Al devolver la prenda, Jorge me guiñó un ojo y dijo:

—¿Qué te parece, *Ekañi*, me queda de caballero?

—Más bien de sabio templario —le respondí, riéndome.

Salimos de la tienda con esa sensación juguetona y al mismo tiempo solemne: en Toledo cada esquina es un puente entre lo cotidiano y lo legendario. La plaza nos recibió de nuevo con su bullicio, y seguimos caminando sabiendo que aún quedaban muchas historias por escuchar.

El eco de Cervantes y

la mesa compartida

Desde la Plaza de Zocodover seguimos avanzando hasta el Arco de la Sangre, que custodia uno de los accesos más antiguos a la plaza. El nombre, tan intenso, guarda su propia leyenda: se dice que allí se exponían las cabezas de los ajusticiados en tiempos de la Inquisición. Mirando su piedra oscura, pensé en cómo el hombre deja huellas de dolor en los muros, del mismo modo que en el cuerpo los traumas quedan guardados en los tejidos. En Ayur Yoga Vital hablamos de *samskaras*, esas impresiones que marcan la memoria. Toledo, como el cuerpo humano, guarda cicatrices que son parte de su identidad, y que solo al reconocerlas se pueden transformar en aprendizaje.

Muy cerca del arco, nos encontramos con la estatua de Miguel de Cervantes. Allí estaba el escritor, immortalizado en bronce, con su porte de hidalgo y pluma en mano. Me conmovió pensar que fue en Toledo donde se inspiró para muchos pasajes de sus obras, y que en estas calles aún resuena el eco de El Quijote. ¿Acaso no era el caballero de la triste figura un yogui a su manera? Emprendía batallas que parecían absurdas, pero en el fondo buscaba redención, justicia, trascendencia. Como en el camino del Ayur Yoga Vital, a

veces lo esencial no es “ganar” la batalla externa, sino despertar la conciencia interna. Jorge, mirando la estatua, bromeó:

—Si me hubieran dejado la capa templaria un poco más, podrías presentarme como el Quijote del Yoga.

Reímos juntos, mientras la figura de Cervantes nos recordaba que la imaginación es otra forma de trascender lo real.

Después de tanto caminar, nos empezó a apretar el hambre. El grupo se detuvo, cada uno con su preferencia: unos querían probar platos locales, otros buscaban algo ligero, y nosotros, como siempre, intentábamos mantenernos en lo vegetariano. Encontrar un lugar para los cinco no fue sencillo. Preguntamos aquí y allá, consultamos menús, nos reímos de nuestras indecisiones. Fue entonces cuando Jorge, nuestro *Ganesha*, se detuvo en seco y dijo:

—Aquí es.

Señalaba un pequeño restaurante que parecía escondido entre las callejuelas. No sabíamos por qué, pero confiamos en su intuición. Al entrar, nos sorprendió descubrir que el menú ofrecía justo lo que cada uno necesitaba: platos tradicionales, opciones vegetarianas y un ambiente cálido que parecía hecho a medida.

La comida se convirtió en un verdadero festín del alma. Entre bocados y sorbos, las charlas se fueron

profundizando: hablamos de viajes, de sueños, de historias pasadas y de lo que aún estaba por venir. El momento fue tan perfecto que pensé en la enseñanza del Ayur Yoga Vital sobre el *anna prana*, la energía del alimento. No solo nutre el cuerpo, sino también el corazón cuando se comparte en comunidad. Como en la India, donde las familias y comunidades se sientan en círculo para comer, aquí en Toledo senti lo mismo: la mesa se volvió un altar, y cada palabra era un mantra de unión.

Salimos de allí renovados, con la ligereza de haber alimentado no solo el cuerpo, sino también la amistad. La tarde aún guardaba promesas de nuevas aventuras, y Toledo seguía desplegando sus secretos como un *mandala* en movimiento.

Ecos bajo el Alcázar

Entramos al Museo del Ejército con la curiosidad despierta. Los guardias que custodiaban la entrada parecían pétreos, rígidos como estatuas, con un gesto serio que imponía respeto. No era contra nosotros, sino contra el tiempo mismo: parecían guardianes de siglos, vigilantes de un umbral. Pensé en los *devargalas*, los guardianes de los templos hindúes, esas figuras solemnes que resguardan el acceso a lo sagrado. Aquí,

en Toledo, el templo era la memoria de la historia, con sus luces y sombras.

Apenas cruzamos la entrada, nos encontramos con el yacimiento arqueológico. Fue como descender en un viaje hacia las entrañas del tiempo. Cada piedra, cada fragmento, era como una capa del cuerpo sutil: memoria acumulada que no se borra, sino que se transforma.

Los restos más antiguos nos llevaron a la Edad del Bronce. Allí estaban los silos, huecos excavados en la tierra para almacenar grano o agua. Sentí un escalofrío: esos depósitos, pensados para guardar vida, terminaron acumulando restos de generaciones posteriores. Así también funciona nuestra mente: cavidades profundas que primero contienen experiencias vitales y luego, con el tiempo, se llenan de memorias, algunas luminosas y otras pesadas. En Ayur Yoga Vital trabajamos para vaciar esos silos interiores, limpiar lo viejo y volver a llenarlos de *prana* fresco, de alimento para el espíritu.

De la época romana, lo más imponente fue la cisterna cuadrangular excavada en la roca, con restos de lo que fue un techo abovedado. Imaginé el agua contenida allí, oscura y silenciosa, sosteniendo la vida de una ciudad entera. Me recordó a los *baolis* de la India, esos pozos escalonados donde el agua se convierte en un espacio sagrado, espejo del cielo. El agua subterránea, escondida, me pareció como la energía *kundalini*: latente, oculta bajo capas, esperando a ser despertada.

Curiosamente, de los visigodos apenas quedaban huellas. Ese vacío también hablaba: a veces la ausencia pesa tanto como la presencia. En cambio, la época musulmana se mostraba vibrante. Fue en el siglo VIII cuando el gobernador Amrís comenzó la construcción de un Alcázar de adobe, germen de la fortaleza que luego custodió reyes y emperadores. Ver los restos del muro islámico, con sus torres mirando hacia la ciudad, me hizo pensar en la respiración consciente: cada torre es como un punto de vigilancia que cuida el ritmo, que protege la vida interior.

Mientras recorríamos los niveles del museo, noté cómo las escaleras mecánicas y ascensores parecían unir las capas del pasado con la modernidad. Era como movernos por los *basuhs*, esas envolturas del ser que van desde lo más burdo a lo más sutil. Cada planta del museo era un cuerpo, un tiempo, un espejo.

Finalmente, llegamos a la sala de exposiciones especiales, donde nos esperaba un tema inesperado: "Blancos, pardos y morenos: cinco siglos de españoles de América en el ejército". Me detuve frente a los retratos y documentos. Rostros mestizos, uniformes, jerarquías. Una historia marcada por mezclas, tensiones y resistencias. Pensé en cómo la colonización llevó cuerpos, pero también lenguas, símbolos y formas de poder. No era solo la historia militar: era la historia de un mestizaje forzado que, sin embargo, terminó floreciendo en culturas nuevas.

Me vino a la mente la India colonial, con sus ejércitos de *tipayos* sirviendo a la corona británica, mezclando orgullo local y obediencia impuesta. Vi un espejo en esos hombres retratados: la paradoja de servir a un poder que a veces no es propio, y aun así dejar huella en la historia.

Jorge, con su mirada reflexiva, comentó:

—Es curioso, *Ekata*, cómo al final todo ejército, sea en España, América o la India, termina siendo un reflejo de la disciplina del cuerpo y la mente. Como si la guerra exterior nos recordara siempre a la guerra interior.

Asenti en silencio. Sí, la lucha más grande es siempre la que uno libra consigo mismo: contra el miedo, el ego, la ignorancia. Y en ese sentido, cada muro, cada cisterna, cada soldado pintado del museo era también un maestro.

Ecós de acero y seda

Seguimos caminando por los pasillos del Museo del Ejército, como si cada sala fuera un mandala que nos llevaba hacia el centro de una memoria más profunda. El silencio era solemne, interrumpido solo por los pasos firmes

de algunos guardias, siempre con semblante rígido, casi enojados, aunque no con nosotros. Yo pensaba: ¿será ese gesto la coraza invisible que todavía llevan puesta, como las armaduras que nos rodeaban?

Entramos en la Armería de la Casa Ducal de Medinaceli, un legado del siglo XVIII que llegó aquí en 1957. Frente a nosotros, las armaduras de combate de los siglos XV, XVI y XVII parecían aún resonar con el eco de batallas olvidadas. Eran piezas austeras, sin adornos, diseñadas únicamente para resistir. Su sobriedad: petos y espaldares que no buscaban belleza sino supervivencia.

Y, sin embargo, al lado brillaban las armaduras de gala, como la del III Duque de Fern o la armadura de justar a caballo del Duque de Alcalá de los Gazules. Éstas, a diferencia de las anteriores, eran obras de arte, forjadas para mostrar poder, prestigio y un lujo que debía impresionar más que proteger. Mirándolas, pensé en las contradicciones del ser humano: necesitamos escudos, pero también espejos. En Ayur Yoga Vital decimos que el cuerpo puede ser armadura o templo, según cómo lo habitemos. Aquí se revelaba lo mismo: el acero podía ser herramienta de guerra o de ostentación.

Las vitrinas mostraban mosquetes de mecha de los siglos XVI y XVII, banderas, estandartes, piezas de artillería y hasta la maqueta del navío "San Rafael", con sus noventa y dos cañones. Me detuve un instante en esa pequeña nave y recordé los barcos indios que

surcaban el océano Índico, como los majestuosos *dhows* de *Gujarat*, con sus velas triangulares. También ellos llevaban pólvora y especias, también eran a la vez instrumentos de guerra y de intercambio. El mar, pensé, no distingue entre comercio y conquista, igual que el aire que respiramos no distingue entre calma y tempestad.

Más adelante encontramos la colección reunida por Don Antonio Romero Ortiz en 1870. Su sobrina la legó al Alcázar en 1922 y desde entonces es una joya única dentro del museo. Aquí las armas convivían con porcelanas, arte chino, armas africanas, uniformes y hasta una armadura japonesa. En el centro, un medallero con ciento cuarenta piezas de las más de mil que posee la colección. Era como si la historia del mundo se hubiera condensado en metales, papeles y objetos de viaje. Jorge se detuvo frente a una porcelana oriental y me dijo:

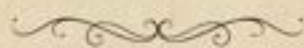
—Mirá, *Ekana*, hasta en la guerra, el hombre quiso rodearse de belleza. Y asentí. En la India ocurre igual: los templos del sur, como los de Tamil Nadu, están cubiertos de esculturas, pero también fueron fortificaciones. Belleza y defensa, arte y poder: siempre entrelazados.

Llegamos a la colección etnográfica, formada por militares en sus destinos en Asia, América y África. Había objetos filipinos, ídolos ceremoniales, fotografías antiguas, armas exóticas y ajuar doméstico. Me conmovió ver esas piezas, arrancadas de su lugar original y

traídas aquí como botín o recuerdo. Era imposible no pensar en la ambigüedad de esa "herencia": por un lado, preservación; por el otro, desarraigo.

Frente a una armadura japonesa, Jorge comentó que le recordaba a los guerreros Rajput de Rajasthan, que aún hoy, en los pueblos del desierto, conservan espadas largas y turbantes color azafrán. Yo añadí que tanto en Japón como en la India, la guerra fue también un camino espiritual. El samurái con su bushidō y el *ksatriya* con su *dharma* compartían algo: la idea de que el combate externo era reflejo del combate interior.

Mientras caminábamos, pensé en lo que nuestra práctica nos enseña: que las verdaderas batallas no se libran contra un enemigo externo, sino contra la ignorancia, el miedo y el ego. El Museo, con sus vitrinas llenas de acero, pólvora y seda, parecía recordarnos lo mismo. Las armaduras eran necesarias en otros tiempos; nosotros, hoy, necesitamos otras, más sutiles: la armadura de la respiración consciente, la espada de la atención, el escudo de la compasión. Salimos de la sala con esa sensación: el pasado militar de España y sus conquistas nos hablaba, sí, pero también nos advertía. Y en cada objeto brillaba, escondido, un mensaje: que la verdadera victoria no está en someter, sino en integrar.



Ejércitos en miniatura y condecoraciones de luz

Seguimos caminando, y de pronto el aire del museo cambió. Si antes estábamos rodeados de acero y cañones, ahora entrábamos en un mundo en pequeño, un universo detenido en vitrinas que contenían miles de figuras. El Museo cuenta con unas 40.000 miniaturas individuales, donadas por coleccionistas y fabricantes. En la sala se desplegaban escenas completas, formaciones militares, batallas detenidas en el tiempo, y dioramas donde cada detalle había sido cuidado con amor artesanal.

Me sorprendía cómo algo tan pequeño podía condensar tanta historia. Figuras planas de estaño, figuras de semibulto y otras tridimensionales de plomo parecían cobrar vida bajo la luz tenue de las vitrinas. También había piezas de hojalata, resina, sertiñ mezclado con cola, e incluso de madera. Jorge se inclinó para mirar de cerca y me dijo en

voz baja:

—*Ekana*, mirá qué paradoja: miniaturas que nos hablan de guerras enormes.

Yo sonreí, porque sentí lo mismo. En la India, recordé, existen los dioramas devocionales, pequeñas representaciones de escenas mitológicas en templos o festivales, donde los dioses y demonios luchan en miniatura. La diferencia es que aquellas escenas son símbolos de batallas interiores, mientras aquí las figuras reproducían conflictos muy humanos. Ambos mundos, sin embargo, se encuentran: todo combate externo refleja siempre un combate interno.

La sala también exhibía las piezas premiadas en los Premios Ejército de Miniaturas, concedidos desde 1982. Pensé en el valor simbólico de este gesto: incluso el ejército se daba espacio para reconocer el arte, el detalle, la paciencia del creador. Como en la práctica del Ayur Yoga Vital: detrás de cada postura, de cada respiración, hay un trabajo artesanal invisible, una miniatura espiritual que construimos dentro.

Más adelante, las vitrinas se llenaban de condecoraciones y recompensas. Cruces, placas, bandas, insignias relucientes, otorgadas desde comienzos del siglo XIX. Allí estaban la Orden de Carlos III y la Orden de Isabel la Católica, concedidas por méritos civiles, al lado de las Órdenes de Mérito Militar. Entre ellas, brillaba con fuerza la más preciada: la Orden de San Fernando, la

laureada individual y colectiva concedida solo por actos de heroísmo cuando alguien ponía en riesgo su propia vida.

Me detuve frente a esa vitrina. Esos símbolos parecían pequeños soles detenidos en metal y esmalte. Jorge, con esa mirada profunda que suele tener, me dijo:

—¿Te das cuenta? En Oriente, el mérito espiritual se mide por la capacidad de desapego y compasión. Aquí, el mérito se tradujo en valor frente a la muerte. Son dos caras de la misma moneda.

Y yo pensé que, en el fondo, la vida siempre nos llama a elegir: ¿dónde pondremos nuestro coraje? ¿En el campo de batalla externo o en el campo interior del alma?

La siguiente sala nos envolvió con la presencia de las armas de fuego, unas cinco mil piezas que forman una de las colecciones más completas del mundo. Había desde las primeras armas portátiles —culebrinas, arcabuces y mosquetes— hasta las armas automáticas más recientes. Observé cómo, a lo largo de los siglos, el ingenio humano se volcó en perfeccionar mecanismos: la llave de mecha, la de rueda, la de pedernal, hasta el sistema de percusión del siglo XIX. Cada vitrina era un capítulo de innovación... y de destrucción.

Recordé entonces algo que siempre repetimos en Ayur Yoga Vital: la energía que cultivamos puede convertirse en

sanación o en agresión. Igual que el fuego: puede ser el que enciende el hogar o el que arrasa una ciudad. Estas armas eran testimonio de lo segundo, aunque, curiosamente, estaban expuestas aquí con respeto casi ritual.

Me llamó la atención un detalle técnico: el paso de la pólvora al cartucho, la aparición del rayado en las ánimas, los proyectiles metálicos, la repetición y la retrocarga. Todo era precisión, avance, eficiencia. Y, sin embargo, pensé en los templos del sur de la India, donde esa misma obsesión por el detalle se volcó en piedra tallada, en columnas infinitas que buscaban elevar la mente. Qué diferente es el destino de la creatividad...

La armadura, la miniatura, la medalla, el mosquete... todos me decían lo mismo: que la verdadera batalla es aprender a dirigir la energía. Y que la mayor condecoración, la más alta de todas, es el silencio sereno que logramos cuando, por fin, habitamos en paz.

Cañones, banderas y el Furor de los

imperios

Seguimos caminando hacia otra de las salas. El silencio del museo nos envolvía, interrumpido solo por nuestros pasos y el eco de tantas historias dormidas en vitrinas y muros. Allí, frente a nosotros, se abría la sala de Artillería, una de las más completas del mundo.

Las primeras piezas databan del siglo XIV: falconetes, ribadoquines y bombardas, nombres que parecían sacados de un cuento medieval. Eran cañones primitivos, pero cargados de poder. Luego vinieron los cañones de bronce del siglo XVI, más refinados y sólidos, y después, en el XVII, la Artillería de Ordenanza que unificó modelos para todo el reino. Jorge, que siempre se fija en los detalles técnicos, observó los cierres de acero de las piezas del siglo XIX y me explicó cómo el rayado y la retrocarga multiplicaron la precisión.

Mientras lo escuchaba, pensé en la India. En las murallas de Rajasthan, en Jaipur o Jodhpur, aún descansan enormes cañones de hierro, símbolos de poder y defensa, apuntando hacia horizontes que ya no temen enemigos. Las armas son las mismas, solo cambia el paisaje y el idioma de la pólvora. Y, sin embargo, el corazón humano se repite en su búsqueda de dominio.

En otra vitrina, brillaban las

ametralladoras de los siglos XIX y XX. El salto era enorme: de la lentitud ceremoniosa de cargar un cañón a la violencia continua de la metralla. Mirarlas me hizo sentir cuánto ingenio puesto al servicio de la destrucción. En Ayur Yoga Vital el verdadero dominio no es sobre el otro, sino sobre uno mismo.

La siguiente sala cambió la vibración: de la dureza del metal pasamos a la suavidad de las telas ondeando en vitrinas. La colección de Vexilia, con unas 2500 piezas, desplegaba banderas, pendones, guiones y estandartes. Allí estaba la evolución de la bandera española: de las blancas que ondearon en el siglo XVIII a la rojigualda, declarada oficial en 1843. Había también banderas de la Guerra Civil, de ambos bandos, expuestas con sobria neutralidad, como si el museo quisiera recordar que, en la memoria, caben todas las heridas.

Yo me quedé mirando esos paños. Cada bandera, pensé, es como un *prana* colectivo, un aliento que une a quienes la siguen. En la India sucede algo parecido: las procesiones llevan estandartes sagrados con los símbolos de *Vishnu* o de *Shiva*, y los fieles sienten que bajo esa tela camina la divinidad. Aquí, en cambio, el estandarte representaba una patria, un ejército, una causa humana. Distintos significados, pero la misma fuerza de unión.

Algunas banderas estaban adornadas con corbatas, medallas y lemas de honor. Eran como banderas

condecoradas, premiadas por su servicio. Me sonreí por dentro: igual que el cuerpo, cuando nos cuidamos, también luce sus condecoraciones invisibles en forma de salud y vitalidad. El cuerpo humano es nuestra primera bandera, pensé, y Ayur Yoga Vital nuestro modo de honrarla.

Al salir de la sala, llegamos a la escalera renacentista de Villalpando, diseñada en época de Felipe II. Sus peldaños de granito nos conectaban con un tiempo en que la piedra era el lenguaje de lo eterno. La escalera fue destruida en la Guerra Civil y luego reconstruida siguiendo las trazas originales. Me impresionó cómo incluso las ruinas pueden renacer, como un cuerpo que sana después de una herida.

Y de pronto, el espacio se abrió hacia el Patio de Carlos V. Allí, en el centro, nos esperaba una escultura poderosa: Carlos V dominando el Furor. La copia mostraba al emperador sujetando con firmeza una figura que representaba el descontrol, la ira, la violencia desmedida. Qué símbolo tan claro, pensé: el rey sometiendo el furor como quien doma a una bestia interior.

Miré hacia lo alto, hacia la arquitectura renacentista del patio, y recordé los palacios mogoles de Delhi y Agra. También allí se levantaban patios con columnas, esculturas, fuentes y mármoles, espacios que servían tanto al poder como a la contemplación. Los estilos eran distintos —el equilibrio clásico de Occidente frente al refinamiento geométrico del Islam—,

pero ambos buscaban lo mismo: hacer visible el orden en medio del caos.

Y allí, en medio del patio, sentí que el mensaje del museo se revelaba: que todo imperio, toda guerra, toda bandera, toda estatua, al final nos recuerda lo mismo. Que la mayor batalla es interior. Y que el verdadero poder no se mide en cañones ni en banderas, sino en la capacidad de estar en paz con uno mismo.

El regreso y la siembra del viaje

Salimos los cinco del museo riéndonos, como si la densidad de las armas y las banderas que habíamos visto quedara atrás y nos liberáramos en el aire fresco de Toledo. Caminamos hacia el auto conversando ligero, con la sensación de que el viaje ya se iba cerrando en un círculo perfecto.

En la ruta hacia Madrid me venció el sueño. Me dormí unos minutos y no recuerdo si pasó algo importante en ese trayecto. Tal vez no hizo falta recordar: a veces el silencio y el olvido también forman parte del viaje. Al llegar, *Vansh Devi Natha* nos abrazó y se despidió, pues debía seguir hacia su casa en las

afueras. Con *Mira* y *Nisha* subimos al departamento para preparar los últimos detalles. La valija, los papeles, el repaso de que nada quedara olvidado. Ya todo listo, bajamos juntos al metro rumbo al aeropuerto.

El metro estaba en reparaciones y dudamos varias veces en qué dirección tomar, pero lo vivimos como un juego. Había tiempo suficiente, y eso daba paz. En cada giro, en cada cartel confuso, recordaba que Ayur Yoga Vital enseña a caminar sin prisa, confiando en que el camino se muestra paso a paso.

En el aeropuerto llegó la hora de las despedidas. Los abrazos con *Mira Devi Natha* y *Nisha Devi Natha* fueron largos, sentidos. Compartir camino con amigos es como respirar más profundo: la energía se multiplica y el corazón se expande.

Un detalle curioso ocurrió al pasar el control de seguridad. Revisaban las mochilas de todos, pero cuando me tocó, el joven encargado dijo:

—A ella no hace falta.

Jorge, medio sorprendido, preguntó por qué. El chico sonrió apenas y respondió:

—Porque quiero.

Me quedé con esa frase en la mente. “Porque quiero”. A veces, la gracia se manifiesta sin explicación, como un gesto inesperado que nos recuerda que la vida no siempre necesita lógica, solo

presencia.

El vuelo transcurrió tranquilo. Al llegar a Buenos Aires nos recibió una multitud abrumadora. El aeropuerto estaba colmado de gente, apenas se podía caminar. Sin embargo, cuando nos tocó pasar por la aduana, la guardia nos señaló directo y nos dejó salir sin demora. Sentí que un ángel nos abría el camino en medio del caos. Tomamos nuestras maletas y emprendimos las últimas ocho horas de ruta argentina hasta casa. El viaje había terminado, y sin embargo, apenas comenzaba.

Reflexión de todo el camino

Mientras avanzábamos por la ruta, repasé cada capítulo vivido. Desde aquel primer día en que pisamos España, hasta las últimas horas en Toledo y Madrid, todo se había tejido como un tapiz de experiencias, memorias y símbolos.

Recorrimos templos, monasterios y catedrales, y en cada uno encontramos resonancias con nuestro propio camino interior. En la Mezquita de Córdoba, el agua que caía desde los techos como una llovizna sutil me recordó la purificación de la mente en Ayur Yoga Vital, donde cada pensamiento se limpia

como una gota que fluye.

En Granada, los miradores nos enseñaron a ver la ciudad desde arriba, igual que en la práctica buscamos elevar la conciencia y contemplar la vida desde una mirada más amplia. En Toledo, las salas del museo mostraban la historia de España como un espejo de la historia humana: imperios que nacen, se expanden y caen, igual que los ciclos del aliento.

En cada bandera ondeando vi la energía del prana colectivo, en cada cañón antiguo la memoria de la violencia humana, y en cada reconstrucción —sea un patio, una escalera o una muralla— la certeza de que la vida siempre busca rehacerse.

Comparaba mentalmente con la India: sus fortalezas de Rajasthan, sus patios mogoles, sus banderas con símbolos sagrados. Dos mundos distintos, y sin embargo unidos en lo esencial. La arquitectura, el arte, la fe: todos son lenguajes que expresan la misma búsqueda del ser humano por tocar lo eterno.

El viaje entero fue un gran *pranayama*. Inspiramos con asombro al entrar en cada lugar nuevo, retuvimos de la energía vital al contemplar su historia y con gratitud al salir, más ligeros, más despiertos.

Ahora, de regreso en Argentina, el viaje no se queda en las fotos ni en los recuerdos, sino que se siembra en el cuerpo y en el alma. Cada paso fue un

asana, cada contemplación una meditación, cada encuentro un *mantra* compartido.

Así, el viaje a España no terminó al bajar del avión. Al contrario, se expandió hacia dentro, convirtiéndose en enseñanza para la vida cotidiana. La práctica del Ayur Yoga Vital nos ayuda a no quedarnos con la nostalgia, sino a integrar la experiencia como energía viva. Porque el verdadero viaje es siempre hacia el corazón.

FIN



Dedicado a mi familia