



**Javier Melloni**

# De aquí a Aquí

**Doce umbrales en el camino espiritual**

**K**airós

**Javier Melloni**

**De aquí a Aquí**

editorial **K**airós

© 2021 by Javier Melloni

© de la edición en castellano:

2021 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

**Composición:** Pablo Barrio

**Diseño cubierta:** Katrien Van Steen

**Imagen cubierta:** Evgeniva Biriukova

**Primera edición en papel:** Marzo 2021

**Primera edición en digital:** Marzo 2021

**ISBN papel:** 978-84-9988-852-1

**ISBN epub:** 978-84-9988-900-9

**ISBN kindle:** 978-84-9988-901-6

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

*A mis hermanos y hermanas de Manlleva,  
Santuario de Presencia,  
en agradecimiento  
por lo cuatro años compartidos  
aprendiendo y viviendo  
el don,  
el asombro,  
de ser cuencos de existencia.*

(Agosto de 2015 - Agosto de 2019)

# Sumario

## Prólogo

### Introducción: Cada instante es un umbral

#### 1. De la cerrazón a la apertura

Vivir en estado de abiertos

Hacerse disponibles a la apertura

La realidad, una parábola que descodificar

Osar la libertad

#### 2. Del ruido al silencio

Una enseñanza más alta

El sacramento del silencio

El potencial libertador del silencio

La escucha sagrada

#### 3. De la dispersión a la atención

Pasos de la atención

La vigilancia

La receptividad admirativa

El testigo o la consciencia de sí

El sí mismo más allá del testigo

#### 4. De la resistencia a la rendición

El combate de la entrega

Tres testimonios contemporáneos  
¿Quién es el que se rinde?

**5. De escoger a acoger**

Escoger desde el ego  
Elegir desde el yo  
Acoger incondicionalmente  
La total aceptación

**6. De hacer a dejarse hacer**

Ausencia de ego  
Ausencia de intención  
Ausencia de hacimiento

**7. De saber a no-saber**

Más allá de lo evidente  
La necedad del «yo sé»  
La libertad de no-saber

**8. Del juicio a la bendición**

El juicio  
La culpa  
La herida, la ofensa y el perdón  
La tolerancia, el respeto y la veneración

**9. De la exigencia al agradecimiento**

Nuestras avideces y carencias  
Hacia una relación reverencial con la tierra  
Aprender de la sabiduría de los pueblos originarios  
Hacia una ecología integral y reverencial

**10. De ocupar un sitio a generar un lugar**

Precisión de términos  
Cada lugar es el centro del mundo

El contacto directo con la tierra  
Ser lugar para dejar lugar

### **11. Del aislamiento al inter-ser**

La interdependencia de los seres  
La Tri-unidad constitutiva de la Realidad  
Experiencia de comunión en una situación límite

### **12. De la ausencia a la Presencia**

La mente no es la consciencia  
La Presencia en clave relacional-teísta  
La Presencia en clave adual  
Presentes en la Presencia

### **Epílogo: Del exilio al Reino**

# Prólogo

Hoy podemos iluminar el tiempo presente con la sabiduría de las tradiciones que nos preceden. Este es el don y la responsabilidad de nuestra generación. Ello expande nuestro Aquí, a la vez que lo concentra, porque convoca en cada lugar a todos los demás lugares, a todos los tiempos en un mismo tiempo. Necesitamos de todo este bagaje para responder lúcidamente al momento que nos ha tocado vivir. Despreciar esta oportunidad nos convertiría en seres desagradecidos, además de irresponsables.

Por ello este libro está preñado de presencias. Innumerables humanos nos anteceden. Algunos serán convocados recurriendo a sus escritos, que ennoblecerán e iluminarán estas páginas. Nos acompañarán porque sus pasos dejaron rastros sabios y necesarios en la arena, huellas convertidas en señas que acabaron siendo camino para los demás. Deberíamos vivir de tal manera que fuéramos dignos del legado que nos han dejado los que nos preceden, a la vez que pudiéramos ser fuente de inspiración y de fortaleza para los que nos sucedan.

En cada ser humano está la humanidad entera y en la humanidad entera está cada ser humano. Determinadas palabras y situaciones tienen la capacidad de destilar y expandir estas dos afirmaciones -que en cada uno estamos todos y que en todos estamos cada uno- y contienen la fuerza de hacerlas verdaderas.

Nuestro tiempo de crisis necesita nuevas respuestas porque la vida humana está en cambio permanente, y ello requiere una escucha y un discernimiento continuos. En chino, la palabra *crisis* se expresa con dos ideogramas que significan peligro y oportunidad. El peligro está claro; que sea oportunidad depende de cómo respondamos. A cada generación le toca concretar un modo de vivir que sea significativo, incluso salvífico para su tiempo. Sin duda hay unas condiciones externas más favorables que otras, aunque, en verdad, cada momento y cada lugar nos dan la oportunidad de cruzar el umbral hacia una vida más auténtica y más plena. Esos lugares y esos momentos se hallan en el mismo lugar y en el mismo instante en que nos encontramos, pero necesitamos estar atentos y disponibles.

En los últimos años de mi propio caminar, he identificado estos doce umbrales que presento para pasar de *aquí* a *Aquí*. Todos van a dar al mismo Lugar desde cualquiera de los lugares. Por eso hay muchos más, pero me limito a proponer estos. Cada umbral es también un camino, ya que, si bien atravesar el linde se produce en ocasiones de un modo inmediato, fruto de un instante de lucidez o determinación, la mayoría de las veces es resultado de un

largo proceso. Cualquier apariencia de inmediatez está sostenida por un lento desarrollo que eclosiona en un instante determinado, como el abrirse de una flor después de un largo invierno. Todo tiene su momento, todo tiene su Kairós.

Cada capítulo terminará en forma versificada. Aunque tal vez el resultado no contenga el frescor de los verdaderos poemas, me he arriesgado a expresarme de este modo para tratar de recoger la esencia de los umbrales recorridos.

Escribir y publicar estas páginas me compromete con la vida vivida y con la vida que me queda por vivir. Comparto lo que deseo sostener y transparentar, tratando de hacer creíble lo que se encuentra escrito en ellas, sabiendo que es un horizonte siempre por alcanzar.

# Introducción:

## Cada instante es un umbral

Dime, prisionero:  
«¿Quién te encarceló?».

RABINDRANATH TAGORE

Todo lo que necesitamos está aquí y todo lo que está aquí lo necesitamos. Pero pocas veces accedemos a la completud de este *Aquí* porque estamos distraídos o bloqueados en otro *aquí*. Tal es la paradoja de la condición humana: tener conciencia sin ser apenas conscientes, estar aquí y ahora en cada momento y, sin embargo, no llegar a estar plenamente presentes en ningún momento, con el agravante de que nuestra percepción parcial nos hace pensar que es total, haciéndonos creer que eso es todo lo que podemos vivir. El coste es grave: nos sostenemos frágil

e inestablemente a costa de un permanente debilitamiento de nuestro ser.

Lo que buscamos ya está en y entre nosotros. En verdad, *es* nosotros, pero permanece como *Otro* mientras no lo hallamos. El *Aquí* del que nos sentimos exiliados es la tierra pura en la que ya estamos. Mientras buscamos, desdoblamos el *aquí* en el que no acabamos de estar respecto del *Aquí* que anhelamos y que esperamos hallar *allá*. Corremos agitados e insatisfechos. Cuando lo encontramos, nos encontramos. Entonces pueden desplegarse las potencialidades del *Aquí* en el que ya estábamos y que aguarda en todo momento nuestro despertar.

Buscando, nos abrimos de tal modo que desaparece la separación entre lo que buscábamos y lo que encontramos. Entonces somos encontrados en presencia de el[lo]-que-es. Tan cerca y a la vez tan lejos, tan lejos y a la vez tan cerca.

Pero no es suficiente encontrar y encontrarse a sí mismo en el Sí-mismo-presente-en-todo por unos instantes para volver a perderse. Hay que poder permanecer arraigados y estables en Él[Ello]. En cada momento hay un verterse de lo que adviene y un acoger lo que se vierte. Esto sucede en cada situación que se nos da a vivir. Pero la mayor parte del tiempo estamos des-terrados, fuera de la tierra que nos sostiene. No lo apercibimos. No somos capaces de acoger lo que en ese mismo momento se nos está dando porque andamos ansiosos y dispersos, incapaces de recibir el ahora en el que estamos transcurriendo y recibiendo el ser.

Para ello se requiere un acrecentamiento de conciencia. No es cuestión de creer, sino de *ver*. La consciencia es mucho más que el pensamiento. Participan la percepción, el corazón y la mente, y los tres están sostenidos por la determinación de permanecer abiertos, en estado de receptividad y de entrega, esos dos tiempos que ritman nuestra vida, como la respiración y el latir del corazón.

Sostenerse en estado de acogida y ofrenda convierte el Exilio en Reino. «El Reino de Dios está en vosotros», dijo el Rabino de Nazaret en diversas ocasiones.<sup>1</sup> El Exilio y el Reino no son lugares. Son estados. Y ambos están en cada lugar y en el mismo lugar. Hallarse en el Exilio o en el Reino depende de cómo vivamos cada situación. Este cambio de estado es un umbral que puede cruzarse en cada momento. En el budismo se dice que existen ochenta y cuatro mil entradas en el *Dharma*.<sup>2</sup> *Dharma* no entendido como enseñanza sino como el orden verdadero de las cosas, como el fondo de la realidad. Ochenta y cuatro mil es un número simbólico de desmesura. Significa que existen infinitas posibilidades de entrar en lo real, tantas posibilidades como situaciones se presentan. Cada momento, cada circunstancia es una oportunidad.

Cada instante nos llega incondicionado, fresco, immaculado. Brota de un Fondo que desconocemos, y en cada momento tenemos la posibilidad de recibirlo. Cada ahora contiene el potencial de ser acogido de un modo pleno, pero también puede encontrarnos distraídos. Cada situación que adviene es el umbral que estamos invitados a

cruzar. Nadie lo puede hacer en nombre nuestro. Nadie puede sustituir nuestra vida, ningún instante de nuestra existencia puede ser delegado a otra persona ni a otro momento. Pero sí que podemos ayudarnos mutuamente a ser nosotros mismos y a completar el Todo que formamos entre todos. Cada *ahora* contiene la densidad de toda nuestra existencia. Se trata de que estemos abiertos y despiertos. En palabras de Bodhidharma, el primer patriarca de la tradición zen:

El lugar por donde se camina es el lugar del despertar, el lugar donde estoy tumbado es el lugar del despertar, el lugar donde estoy sentado es el lugar del despertar, el lugar donde estoy de pie es el lugar del despertar. Levantar o bajar el pie es el lugar del despertar.<sup>3</sup>

Todo está aquí, pero somos incapaces de verlo. La avidez nace de la sensación de carencia, ya sea física, psíquica o espiritual. El gran trabajo, la gran obra, consiste en sostenerse en esa sensación de vacío sin querer saciarla con un objeto externo, porque entonces solo se colma pero no se transforma. Hay que poder detenerse en esa sensación, en cada percepción, observarla e ir hasta su origen. Todo es signo de otra cosa más alta, más amplia, más profunda. Hemos de cuidar las condiciones que nos permitan esta receptividad. De otro modo, sensaciones y emociones nos arrastran en un sucederse continuo y *aquí* jamás se convierte en *Aquí*, ya que nuestras vivencias difusas o compulsivas nos condenan a convertirnos en objeto de nosotros mismos en lugar de sujetos. Llegar a ser sujetos es la clave de nuestra libertad, sea cual sea la

situación en la que nos encontremos. Así lo comprendió François-Xavier Nguyen van Thuan la primera noche de su arresto, obispo vietnamita que estuvo ocho años en prisión:

Ayer por la tarde fui detenido. Transportado durante la noche de Saigón hasta Nha Trang, a cuatrocientos kilómetros de distancia en medio de dos policías, he comenzado la experiencia de una vida de prisionero. Hay tantos sentimientos confusos en mi cabeza: tristeza, miedo, tensión; con el corazón desgarrado por haber sido alejado de mi pueblo [...]. Pero en este mar de extrema amargura, me siento más libre que nunca [...]. De camino a la cautividad he orado: «Tú eres mi Dios y mi Todo» [...]. En la oscuridad de la noche, en medio de este océano de ansiedad, de pesadilla, poco a poco me despierto. Debo afrontar la realidad. Estoy en la cárcel. Si espero el momento oportuno para hacer algo verdaderamente grande, ¿cuántas veces se me presentarán ocasiones semejantes? No. Debo aprovechar las ocasiones que se presentan cada día para realizar acciones ordinarias de manera extraordinaria. No esperaré. Vivo el momento presente colmándolo de amor. La línea recta está formada por millones de puntos unidos entre sí. También mi vida está integrada por millones de segundos y de minutos unidos entre sí. Dispongo perfectamente cada punto y mi línea será recta. Vivo con perfección cada minuto y mi vida será santa.<sup>4</sup>

Esta determinación de vivir en el presente es lo que le salvó de la depresión, de la locura o del suicidio. Durante ocho años, cada instante se convirtió en un umbral para transformar el tiempo de prisión en un retiro, su celda de prisionero en celda de ermitaño. Nadie puede hacer esto por otro. Solo puede brotar de nosotros mismos. Pero si logramos hacerlo, nuestra vida y nuestro entorno se transfiguran. De nuevo en palabras de Bodhidharma:

Que todo lugar sea un no-lugar: este es el lugar del despertar. La persona realizada no rechaza ningún lugar, no se aferra a ningún lugar, no escoge ningún sitio, pero hace de todo un acontecimiento del Buda. Los nacimientos

y las muertes se convierten en acontecimientos del Buda, la misma ilusión se convierte en acontecimiento del Buda.

La naturaleza búdica, la naturaleza crística, la naturaleza muhammatiana, la naturaleza esencial, el Sí mismo... Son diferentes modos que tienen las diversas tradiciones de expresar Lo que está oculto en el *otro* lado de aquí mismo.

De vez en cuando somos asaltados por irrupciones de lucidez y Presencia indecibles. De uno de estos asaltos brotó este poema, que es el que dio origen a todos los demás que cierran cada capítulo:

He vuelto a ser alcanzado  
por ráfagas  
de belleza inenarrable.

De nuevo he sido raptado  
por sobresaltos  
de contornos inefables

que despiertan

siempre en mí  
la misma sed,  
el mismo anhelo  
de perderme en Ti.

Cada vez que asomas  
a través de formas  
de humildad  
y armonía cóncavas,

me confirmo  
que todo esto  
es un exilio

donde se proyectan  
sombras

de Otro Lugar  
    oculto  
        en el reverso  
de Aquí  
    mismo.

# 1. De la cerrazón a la apertura

Permanece abierto a toda percepción.  
Las cosas aparecen en la apertura,  
apuntan a la apertura  
y desaparecen en la apertura.

JEAN KLEIN

Con los años he ido constatando que la distinción más determinante de los humanos no es entre creyentes y no-creyentes, sino entre seres abiertos y seres cerrados, y eso no tiene nada que ver con las creencias, que pueden abrirnos o pueden blindarnos. La vida solo puede ser vivida en estado de apertura, porque es una irrupción continua de más Vida de una Fuente que mana por doquier, sorprendiéndonos y rebasándose a sí misma. Nuestra condición limitada y finita tiende a replegarse quedándose al margen de ese flujo y acabamos construyendo un pequeño mundo como pálida sustitución de Lo que continuamente tenemos ante nosotros. Espaciosidad tal vez

sea la palabra que mejor exprese a lo que invita la apertura. En palabras de Chögyan Trungpa, monje tibetano:

Fundamentalmente solo existe el espacio abierto, el fundamento único, lo que somos realmente. Nuestro estado mental más fundamental, antes de la creación del ego, es de tal naturaleza que se da en él una apertura básica o prístina, una libertad básica, cierta cualidad de espaciosidad. Aun ahora y desde siempre hemos tenido esta cualidad abierta.<sup>5</sup>

No nos damos cuenta de hasta qué punto estamos constreñidos y reducidos a los estrechos márgenes en los que nos sentimos seguros. Lo que desde ahí no se ve o no cabe, no existe para nosotros. Lo ignoramos o lo condenamos.

En esa sentencia, nosotros somos los primeros sentenciados, porque no somos capaces de caer en la cuenta de la prisión en que nos encierra. Como dice una *Upanishad*, «la divinidad es tímida como una gacela». No se deja atrapar. Esta imagen no atañe solo a la divinidad en sí misma, sino a lo divino que hay en todo. Es esa dimensión la que no se deja agarrar. Cuando se pretende capturar, se desagarra y nos desgarrar.

## **Vivir en estado de abiertos**

Vivir en estado de abiertos es permitir que se manifieste el destello que hay en todas las cosas. Estar abiertos es dejar

ser, posibilitar que las cosas manifiesten lo que son y entonces también podemos ser nosotros mismos.

Rainer Maria Rilke expresaba el estado de apertura que tienen los animales en contraposición a la opacidad de los seres humanos:

[...] Su ser es para él  
infinito, suelto, y no mira  
a su estado, puro como su mirada hacia adelante.  
Donde nosotros vemos futuro,  
allí él ve Todo y a sí mismo en Todo  
y a salvo para siempre.<sup>6</sup>

Rilke contrasta la conciencia animal con la humana. Diferimos de los animales en que ellos reciben cada instante sin los filtros de la mente, de modo que no deforman la percepción de lo que viven con sus interpretaciones. Interpretar es proyectar unas determinadas categorías reduciendo el excedente que contiene toda experiencia. De este modo no puede irrumpir lo nuevo, sino que nos condenamos a la repetición de lo que ya conocemos. Vivir incondicionadamente supone soltar, dejar ir todo aquello que se interpone entre nosotros y lo que adviene o nos rodea. En una carta a un lector, Rilke aclaraba lo que entendía por *abierto*:

Por abierto no entiendo ni cielo, ni aire, ni espacio, puesto que también estos son, para quien los considera y enjuicia, objetos que están enfrente, y por ello, opacos y cerrados. Los animales, las flores, probablemente, son esas aperturas sin darse cuenta de ello, y, por consiguiente, tienen ante sí y sobre sí, una indescriptible libertad [...].<sup>7</sup>

Heidegger quedó fascinado por la presencia de lo Abierto (*das Offene*) en la poesía de Rilke y lo puso en relación con lo arriesgado y con la atracción por lo ilimitado:

Lo Abierto es la gran totalidad de lo ilimitado. Permite que los seres arriesgados pasen dentro de la pura percepción en su calidad de atraídos, de tal modo que siguen pasando múltiplemente los unos hacia los otros sin toparse con barrera alguna. Pasando atraídos de esta manera, eclosionan en lo ilimitado, lo infinito. No se disuelven en la nada anuladora, sino que se resuelven en la totalidad de lo abierto.<sup>8</sup>

En la tradición zen se habla con mucha frecuencia de la *Apertura infinita*. El meditante llega a percibir que el mundo que le rodea posee una profundidad infinita. En palabras de Dogen, «déjate ir y te llenarás hasta la saciedad».<sup>9</sup> Heidegger estuvo influenciado por filósofos japoneses practicantes de zen, algunos de los cuales fueron alumnos suyos.

Dice Rilke en el poema citado anteriormente:

Nosotros nunca tenemos, ni siquiera un solo día,  
el espacio puro ante nosotros al que las flores  
se abren infinitamente.<sup>10</sup>

Las flores, como se ha dicho antes a propósito de los animales, se abren ante ese espacio puro sin poner filtro, sin reserva alguna, exponiéndose a que, al entregarse, se acelere su condición efímera. El miedo a abrirse haría que la flor no llegara nunca a ser flor; esto es, a expandir su polen, fecundando y dejándose fecundar. Al querer preservarse, quedaría estéril encerrada en sí misma. Al exponerse, muere, pero lo hace tras haber realizado su

razón de ser, su misión: polinizar. Seguirá existiendo en las plantas que aparecerán gracias a que se ha expuesto. La paradoja de toda existencia es que solo llegamos a ser plenamente cuando dejamos de ser. El pan alcanza plenamente su condición de pan cuando se empieza a comer. Antes de ser comido, su panidad está latente, pero no manifiesta. Se *panifica* y se plenifica en el acto de ser consumido. Tal es la paradoja de la vida: en el mismo lugar de su plenitud está su consumación. La culminación se convierte en su extinción para dar paso a otra forma de vida en el cuerpo de quien lo ha comido. Solo así alcanza y realiza plenamente su razón de ser.

Por ello nos cuesta tanto estar abiertos. Lo mismo que nos consume nos consume, lo mismo que nos despliega nos extingue para alcanzar otra forma de ser que desconocemos. Para evitarlo, permanecemos cerrados, y al cerrarnos, impedimos nuestra realización. La apertura genera espaciamento. La cerrazón, estrechez y rigidez. La filosofía taoísta insiste en que lo tierno y flexible pertenecen al reino de la vida, y lo que es fuerte y rígido al reino de la muerte.<sup>11</sup> La cerrazón nos exilia del Aquí y bloquea las posibilidades de la vida en su doble manifestación: recibir y entregarnos plena y totalmente en el momento y en el lugar en los que estamos.

## **Hacerse disponibles a la apertura**