

## Introducción

Bienvenido a *El camino de la sabiduría*. Al elegir este libro has iniciado la aventura de explorar las tradiciones espirituales más importantes del mundo. A lo largo del viaje irás reuniendo la sabiduría de estos distintos caminos y te invitaré a hacer unas prácticas de cada tradición que enriquecerán tu vida.

La sabiduría antigua afirma: «Pues la sabiduría vale más que las perlas». Sin embargo, el mensaje que prevalece en la actualidad es distinto y nos anima a buscar la riqueza en el exterior. Lo llevamos a cabo adquiriendo productos, progresando en el escalafón empresarial, obteniendo títulos académicos y persiguiendo otras metas. Pero a menudo nos extraviamos por el camino. Perdemos el contacto con nosotros mismos y nos descubrimos trabajando en exceso, gastando demasiado dinero, sintiéndonos estresados, incluso deprimidos, y preguntándonos por qué hemos perdido el equilibrio. Pensamos: «Cuando alcance la meta que me he fijado, recuperaré el equilibrio. Trabajaré más aún, conseguiré un trabajo mejor, me compraré una casa y pagaré mis deudas». Es difícil decir si es la búsqueda de la riqueza exterior lo que nos hace perder el equilibrio o si es la falta de equilibrio interior lo que nos mueve a buscar soluciones exteriores. Pero tanto si es una cosa como otra, nos descubrimos sobre una cinta sin fin, corriendo y alcanzando objetivos sin cesar y, sin embargo, seguimos

sin saber cómo volver a casa, al lugar de nuestro interior donde nos sentimos tranquilos, satisfechos y serenos. Incluso los que estamos bastante satisfechos con nuestra vida seguimos sin aprovechar la riqueza del camino de la sabiduría. Pero los diamantes de la paz interior y las esmeraldas de un corazón bondadoso están a nuestro alcance. Si seguimos las indicaciones de *El camino de la sabiduría*, podremos obtenerlos.

### Beneficios de esta obra

Este libro consta de nueve capítulos. Los ocho primeros te presentan las diferentes tradiciones espirituales —el hinduismo, el budismo, el islamismo, el cristianismo, el judaísmo, la espiritualidad de los indios americanos, el taoísmo y el Nuevo Pensamiento— y te ofrecen ejercicios fáciles para adquirir sabiduría que te resultarán muy beneficiosos. El capítulo noveno sigue la misma línea al concentrarse en todas las tradiciones y en sus ideas sobre la práctica espiritual de ayudar a los demás. Al final de cada capítulo encontrarás unos Sabios Pasos. Las acciones que te sugiero en ellos te ayudarán a aplicar los ejercicios de sabiduría en la vida cotidiana. Aprenderás a:

- Crear un altar en tu casa. De este modo te acordarás de que estás conectado a una presencia espiritual superior que te enriquece y te da sabiduría en la vida.
- Meditar y encontrar la paz interior. Aprenderás a mirar en tu interior y a practicar el arte de permanecer en quietud para gozar de paz interior, buena salud y descubrir tu verdadero yo.

- Entregarte a la oración. Cultivarás el arte de dirigir palabras reverentes de súplica, alabanza y agradecimiento a un poder superior como una alternativa a las preocupaciones y al miedo.
- Perdonarte a ti mismo y perdonar a los demás. Mejorarás la calidad de tu vida cotidiana eliminando los resentimientos negativos del pasado y abriendo el corazón a un mayor amor.
- Reservarte un día de descanso. Al elegir un día a la semana para descansar, profundizarás tu conexión con Dios, serás más consciente de las cosas buenas que te ofrece la vida y mantendrás una relación más estrecha con la familia y los amigos.
- Dejar que la naturaleza sea tu maestra. Así conectarás con la naturaleza, aprenderás de ella y serás consciente de que formas parte de la gran matriz de la vida.
- Fluir con la corriente. De esta manera te volverás uno con el río universal de la vida y gastarás menos tiempo y energía en oponerte a su curso.
- Captar la visión que Dios tiene de tu vida. Al practicar el arte de visionar, que te conecta con la sabiduría interior y universal, podrás descubrir el verdadero sentido de tu vida.
- Ofrecerte al servicio de los demás. Al ayudar a las personas de tu familia, de tu comunidad y del mundo entero, experimentarás la satisfacción que crea el servicio desinteresado.

Yo he experimentado los beneficios de estos ejercicios una y otra vez mientras escribía *El camino de la sabiduría* e impartía clases. Miles de alumnos se han visto también recompensados por ellos a lo largo de las dos décadas en las que los he estado en-

señando. He incluido en el libro muchas historias acerca de sus éxitos y retos, y de cómo superaron las dificultades aplicando los ejercicios para adquirir sabiduría y las ideas expresadas en estas páginas. Además de ofrecerte los beneficios de los ejercicios, este libro te permite:

- Conocer las tradiciones espirituales más importantes del mundo expresadas por medio de ejercicios para adquirir sabiduría.
- Reconocer la sabiduría de las otras tradiciones espirituales.
- Aprender a apreciar la interconexión que existe entre las personas de distintas culturas y religiones, derribando de ese modo las barreras mentales que separan a unas personas de otras.
- Participar en la «querida comunidad», un término que Martín Luther King utilizaba para describir un mundo libre de prejuicios raciales y religiosos.
- Curar antiguas heridas que tu religión te ha producido.
- Superar los prejuicios y las falsas ideas sobre otras religiones. (Para ayudarte a analizarlos más a fondo, he incluido en el apéndice una lista de las preguntas más importantes que debes hacerte.)
- Desarrollar un grado de sabiduría que te ayudará a alcanzar la serenidad del alma.

## Cómo leer este libro

Al igual que hay muchos caminos que conducen a la misma cima, hay también varias formas de leer este libro. Al escribir *El camino de la sabiduría* te imaginé leyendo cada capítulo, reflexionando en

la sabiduría que te ofrecían, y llevando a cabo uno o varios de los Sabios Pasos que aparecen al final. Por ejemplo, el capítulo primero está inspirado en el hinduismo. El ejercicio de sabiduría que presenta es: «Crea un altar en tu hogar». Y los Sabios Pasos del final del capítulo son: *Encuentra el lugar idóneo para el altar. Crea tu propio y único altar. Enciende una vela en el altar.* Después de ver cómo te beneficiaría esta práctica de sabiduría, me he imaginado que seguías leyendo los siguientes capítulos. El orden en que los presento refleja el desarrollo de las prácticas de sabiduría, que va de las más sencillas a las más complicadas, en lugar de ser simplemente una cronología de las tradiciones espirituales.

Sin embargo, si prefieres leer los capítulos sin seguir este orden, guiándote por los que más te atraigan o por tu intuición, puedes también hacerlo sin perderte las partes esenciales. Por ejemplo, puedes reservarte un día de descanso a la semana antes de crear un altar en casa sin perder los beneficios que éste te ofrece.

Leer *El camino de la sabiduría* con un pequeño grupo de personas o en clase también puede aportarte nuevas percepciones. Al recorrer el camino de la sabiduría con otras personas, éstas te ayudan a integrar las prácticas de sabiduría en la vida cotidiana. Si lo deseas, puedes crear tu propio grupo con varios amigos o con los miembros de tu familia, interviniendo por turnos para poder hablar con más facilidad en grupo. También encontrarás a personas con ideas afines a las tuyas en la página web [www.sagebennet.com](http://www.sagebennet.com). O uniéndote a las teleclases de *El camino de la sabiduría*. En la página web aparecen las fechas y los horarios.

Tanto si recorres el camino de la sabiduría con un pequeño grupo de personas como si lo recorres solo, si estos ejercicios son nuevos para ti es mejor que hagas los Sabios Pasos de un capítulo al menos durante dos semanas antes de pasar a los del siguiente.

Algunos lectores prefieren concentrarse sobre todo en el viaje curativo. Otros en cambio disfrutan del camino de conocer y aprender cosas sobre las ocho tradiciones espirituales. Y otros lectores amantes de los ejercicios, prefieren dedicarse a perfeccionar los ejercicios de sabiduría. Embarcarte en el camino de la sabiduría no significa que tengas que abandonar la tradición espiritual que tanto aprecias, sino que puedes recibir la sabiduría de otras tradiciones y beneficiarte de ella manteniéndote fiel a las enseñanzas de tu propia tradición. Tu viaje te servirá incluso para apreciar más aún el camino espiritual que sigues y aumentar tus conocimientos sobre los otros caminos que conducen a la sabiduría. Esta introducción también te allanará el camino para hacer un estudio más sustancioso. La obra te permite seguir tu propio camino de la sabiduría. Sea cual sea el tema en el que más te concentres, desarrollarás la habilidad de vivir sabiamente y experimentarás los beneficios que la sabiduría nos aporta.

### Cómo empecé mi camino de la sabiduría

En el año 1984 pasé una profunda crisis. El pictograma chino de «crisis» se compone de dos caracteres: el «peligro» y la «oportunidad». Mi vida reflejaba ambas cosas. En aquella época yo era una profesora universitaria itinerante que iba de una ciudad a otra para intentar asegurarse un contrato tras otro. En aquellos años había muy pocas plazas para los profesores de humanidades y yo estaba dispuesta, pese al estrés que me generaba, a hacer estos grandes cambios en mi vida para conseguir estos trabajos como profesora.

Tras pasar dos años dando clases en la Universidad de Kentucky, me trasladé a la Universidad de Wisconsin. Estaba recién

casada y mi marido decidió dejar su trabajo en Kentucky para irse conmigo a Wisconsin, por eso acordamos que yo sería la que llevaría un sueldo a casa hasta que él encontrara un nuevo trabajo. La transición fue más dura de lo que esperábamos y él no pudo encontrar un empleo. Mi hijastra también tuvo problemas con el sistema más avanzado de enseñanza de Wisconsin y además tuvo que adaptarse a su nueva familia. Después de haber estado durante un año trabajando a tiempo completo, aprendiendo a congeniar con mi hijastra y sintiendo la presión de ser la única que sostenía económicamente a la familia, empecé mi segundo invierno en Wisconsin. Estábamos a una temperatura de treinta y cinco grados bajo cero. Dentro de mí había una voz que gritaba: «¡No sigas! ¡Detente!» Pero seguía sin descifrar este mensaje interior. En lugar de ello, caí en el abismo de una elevada fiebre y de una doble pulmonía.

Durante un mes estuve durmiendo muy mal por la noche, recostada en un sillón reclinable marrón. A menudo me despertaba en medio de la noche y me quedaba mirando al vacío durante largo tiempo en el silencio de las cuatro de la madrugada. Mi vida se alzaba ante mí. «No poder respirar bien indicaba sin duda algo. Pero ¿qué?», me preguntaba. Había alcanzado muchas de las metas que me había fijado: un doctorado en filosofía, un trabajo como profesora en una buena universidad cuando esta clase de empleos escaseaban, una nueva familia para calmar el paso de mi reloj biológico. Mi vida tenía todo lo que acompaña al éxito, pero yo estaba enferma, estresada y me sentía más vacía de lo que pensaba. A medida que seguía sin poder dormir bien por la noche, vi que había perdido el equilibrio. Trabajar en exceso se había convertido en mi estilo de vida normal: seis intensos años de esfuerzos para doctorarme, el subidón de adrenalina diario de vivir en

la ciudad de Nueva York, dejar la Universidad de Kentucky para ir a trabajar a la de Wisconsin y de pronto, ¡paf!, me había topado con un muro. Mi vida se había parado en seco y ahora estaba reclinada por la noche en un sillón sintiéndome como si tuviera un león yaciendo sobre mi pecho. Cada vez que respiraba sentía un dolor más profundo que el que me producía la pulmonía.

Una noche en la que me sentía más agitada de lo habitual, encendí una vela y me puse a contemplarla. La llama de la vela me calmó. Sintíendome entonces más tranquila, me di cuenta de que también respiraba con más lentitud. Mi incesante tos desapareció durante un breve espacio de tiempo. Era el estado más parecido al de la meditación que había experimentado desde hacía muchos años. «¿Por qué no meditaba si me gustaba tanto hacerlo?», oí que me preguntaba una voz interior en medio de la oscuridad, y luego la misma voz respondió: «Porque has estado demasiado ocupada con los aspectos externos de la vida». Estuve pensando en ello durante un buen rato. Aquella noche fue decisiva en mi vida. Durante varias semanas seguí sentándome en medio de la noche, intentando recuperarme y respirar con normalidad para poder volver a enseñar en la universidad. Salí de la enfermedad sabiendo que debía cambiar algo en mi vida. No sabía que mi matrimonio iba a romperse.

Me asombro al ver cómo los acontecimientos de la vida parecen dirigidos por una fuerza superior que está más allá de nuestro control. Poco después de divorciarme sentí el deseo de ir a visitar un centro de meditación que estaba cerca del lugar donde vivía. Hasta entonces no me había dado cuenta de su existencia. El maestro de meditación que se ocupaba de los retiros de los fines de semana había visto la tarjeta que yo había dejado en el tablero de anuncios de una de las cooperativas de alimentos de la región y me



llamó para invitarme a un retiro de un fin de semana. Acepté el ofrecimiento porque me encantaba meditar sentada. Me sentí como si aquel fin de semana me hubiera encontrado a mí misma e intuí que debía quedarme una temporada en el centro. Le pregunté al maestro de meditación si era posible y él me respondió que sí. También conseguí dar clases en la universidad sólo dos o tres días a la semana para no tener que hacer a diario la hora de trayecto en coche que había desde el centro a la universidad. En aquella comunidad espiritual me sentí como en casa, y ahora me doy cuenta de que en aquella época lo necesitaba mucho.

En el Centro Christine, un refugio formado por diversas ermitas construidas en un terreno boscoso cubierto de nieve, aprendí una ecléctica variedad de prácticas espirituales procedentes de distintas tradiciones: meditación budista, poesía y danza sufí, baños de vapor y ruedas de la medicina de los indios americanos, *pujas* hindúes y un enfoque místico de las enseñanzas de Jesús y de la misa católica. Me asignaron un trabajo en la biblioteca, donde pude explorar la rica colección de libros de estas tradiciones. Leí obras de Rumi, san Juan de la Cruz y otros autores espirituales de diversas tradiciones, y bebí de su sabiduría como una sedienta viajera. Y después apliqué varios ejercicios de estos libros —meditación, oraciones, caminar conscientemente y perdonar a los demás— en mi práctica espiritual. Mi camino de la sabiduría se manifestó ante mí como un claro en el bosque. Estos ejercicios me permitieron experimentar cada vez más una inexplicable dicha y paz. Había oído hablar de estas sensaciones, pero hasta aquel momento nunca las había experimentado.

Mi vida se estaba transformando. El ritmo que yo llevaba se volvió más pausado de dentro a fuera. Me sentía en contacto con una dimensión espiritual dentro de mí luminosa y sabia. Me sen-

tía más conectada a mi corazón y a mi cuerpo, y más feliz de lo que me había sentido en mucho tiempo. Era como si hubiera encontrado mi camino. El camino de la sabiduría que estaba recorriendo, paso a paso, me había permitido volver a mí misma, a mi verdadero yo, la parte mía que estaba conectada con el infinito.

Cuando dejé el Centro Christine, la hermana Virginia, la fundadora y maestra del centro, me recordó que el mapa místico de mi interior me guiaría adonde yo necesitara ir. Y así fue. Me llevó al sudeste de California, donde enseñé en una universidad sustituyendo a un profesor que se había tomado un año sabático. En la Universidad del Rancho Santiago me pidieron que diera un curso sobre las distintas religiones del mundo, lo cual fue una maravillosa sincronicidad.

A lo largo de los últimos veinte años he estado dando clases sobre las tradiciones espirituales, combinándolas con los ejercicios de sabiduría que forman parte del enriquecedor viaje de la transformación espiritual. Durante este tiempo he seguido profundizando mi práctica, recuperando el equilibrio en mi vida y curándome de dentro a fuera. En la actualidad, agradezco aquellas oscuras noches en Wisconsin en las que permanecía recostada en medio de la oscuridad contemplando el rostro de la muerte. Ahora me doy cuenta de que mi vida reflejaba las percepciones de san Juan de la Cruz. La noche oscura del alma es el tiempo en el que las estructuras de nuestra vida se desmoronan, en mi caso fue la idea que yo tenía del éxito como un estilo de vida ajetreado y un trabajo productivo. Cuando nuestras antiguas estructuras se derrumban en aquella oscura noche del alma, nos vemos obligados a depender cada vez más de lo espiritual, nuestra verdadera base. Por eso recurrimos al Espíritu, a Dios o al Amado —sea como sea como queramos llamarle— porque es lo único que nos queda.

Tanto si has experimentado la noche oscura del alma, como si estás demasiado ocupado, deseas más paz y equilibrio en tu vida, o quieres saber más cosas de ti mismo, de la espiritualidad y de las tradiciones espirituales más importantes del mundo, me alegra poder ofrecerte las posibilidades que encontrarás en las páginas de este libro.

El camino de la sabiduría nos está esperando. Te deseo que tengas un viaje lleno de bendiciones.



# 1

## EL HINDUISMO: *crea un altar en tu hogar*

*Construye un templo en tu corazón.  
instala a Krisna en él,  
ofrécele una flor de amor.*

PERIYALVAR, POETA DEL SIGLO VIII

En la primavera del 2002 asistí a un retiro de ocho días de duración realizado en Kauai y dirigido por Brugh Joy. Como parte de nuestras exploraciones espirituales, visitamos un templo hindú una agradable tarde de marzo. Kumar, un ingenioso monje vestido con la tradicional ropa azafrán, nos dijo: «Al hacer los votos, los monjes recibimos tres objetos: un hábito anaranjado, un móvil y un ordenador portátil». Nuestro pequeño grupo se echó a reír ante esta enigmática mezcla antigua y moderna. Podíamos ver el móvil que Kumar llevaba a la vista en la pretina. «En el hinduismo —prosiguió—, también creemos en un Dios o Presencia, y que cualquier persona y cosa de este mundo son sagrados. Incluso alguien como Bin Laden. En el hinduismo creemos en la reencarnación y que la gente tarda más de una vida en comprender ciertas lecciones para descubrir la luz interior. Es como si cada persona fuera un horno y su labor consistiera en mantener la superficie del mismo limpia para que la luz pueda brillar a tra-

vés de él, ésta es la responsabilidad que cada uno de nosotros tenemos. Si el horno está negro por fuera, se verá oscuro y la luz no podrá pasar a través de él. Pero la luz es siempre la misma. También creemos que cada uno debe limpiar la superficie del horno. Nadie puede hacerlo por ti. Si intentas limpiar el horno de otra persona, te quemarás la mano. También creemos que el infierno es un estado mental y que podemos tanto salir como quedarnos en él. Que depende totalmente de nosotros.»

Al finalizar la visita turística me acerqué a Kumar, que estaba de pie en el templo principal preparándose para ocuparse de otro grupo. Su rostro moreno, que contrastaba con su hábito anaranjado, revelaba una dentadura blanca casi perfecta. Le miré directamente a los ojos marrones. Me recordaron un espacio en el bosque que me animaba a sacarme los zapatos y a andar descalza por él.

—¿Qué sabio mensaje del hinduismo les recomendarías a aquellos que deseen iniciar una práctica basada en esta tradición? —le pregunté.

—Diles que creen un altar en su hogar —me respondió.

Mientras me alejaba para unirme a mi grupo, me dije a mí misma: «Sí, crear un altar en casa, un lugar donde poder entrar en contacto con Dios y con el propio santuario interior, sería la forma perfecta de iniciar nuestro camino de la sabiduría».

Iniciamos el camino de la sabiduría creando un santuario en nuestro hogar y también en el corazón. En él podemos aprender el arte de la devoción, el cual nos conduce a la paz interior y nos permite conocernos mejor.

El hinduismo, la religión que predomina en la India, es una de las filosofías espirituales más antiguas que se conocen, tiene

más de seis mil años de antigüedad, precede a la historia documentada. El hinduismo no surgió de un único fundador, sino que la rica y sagrada historia procedente de los diversos milenios de tradiciones espirituales hindúes está formada por una variedad de textos sagrados escritos por unos maestros iluminados.

Los alumnos de las clases del Camino de la Sabiduría se sorprenden al enterarse de que muchos de los maestros contemporáneos de los que han oído hablar son hindúes: Yogananda y la Self-Realization Fellowship, Sai Baba, Maharishi Yogi y la Meditación Trascendental (MT), A. C. Bhaktivedanta Prabhupada y el movimiento Hare Krishna, Gurumayi y el movimiento del Siddha Yoga, Sri Aurobindo y el East-West Cultural Center, y el famoso Deepak Chopra, que ha popularizado la medicina ayurvédica.

## Los principios esenciales: el hinduismo

**LA NATURALEZA DE LA DEIDAD.** Al principio los hindúes veneraban a unos dioses que representaban los poderes de la naturaleza, como el sol y la lluvia. Sin embargo, con el paso del tiempo los hindúes llegaron a creer que aunque estas divinidades parecieran tener una forma separada, formaban parte del espíritu universal llamado *Brahman*. El Brahman está formado por muchas divinidades, las más importantes son *Brahma*, el creador del universo; *Visnu*, su preservador, y *Siva*, su destructor. Los hindúes creen que el universo experimenta unos ciclos infinitos de creación, conservación y destrucción.

**LA RELACIÓN PERSONAL CON LA DEIDAD.** El Brahman, la Conciencia Suprema omnipresente o el Absoluto, no sólo está en cada ser

y en cada objeto del universo, sino que al mismo tiempo los trasciende. El elemento divino que hay en el interior de todos se llama la presencia del *atman*. En el hinduismo las numerosas formas de culto, rituales y meditación están concebidas para que el alma experimente directamente a Dios. El buscador puede seguir cuatro caminos: a través del amor y la adoración, a través del trabajo y el servicio a los demás, a través de la mente y el estudio, o a través de una combinación de los tres caminos anteriores, que incluye los ejercicios psicoespirituales.

**EL CULTO.** Cuando los hinduistas rinden culto en los templos, lo hacen en calidad de individuos y no como congregación. La mayoría de los templos hindúes tienen muchos altares, cada uno está dedicado a una divinidad en particular. El hogar también es un importante lugar de culto, centrado alrededor del altar doméstico.

**LAS CREENCIAS ÉTICAS.** Los hindúes creen en el *karma*, la ley de la causa y el efecto a través de la cual creamos nuestro destino con los pensamientos, las palabras y las acciones. La ley del karma dice que cada acción influye en el renacimiento que tendrá el alma en la siguiente encarnación. Los hindúes creen que es necesario tener un gurú, o un maestro iluminado, para despertar a la verdad absoluta. También creen que toda clase de vida es sagrada y que hay que amarla y respetarla, por eso practican la *ahimsa*, o la no violencia, en las acciones, las palabras y las obras. Los hindúes creen que no hay ninguna religión que sea mejor que otra en cuanto a enseñar el camino que conduce a la salvación, que hay que aceptar y comprender cualquier camino espiritual.



EL ALMA Y LAS CREENCIAS SOBRE LA MUERTE. La esencia de cada alma es divina y el objetivo de la vida es llegar a ser conscientes de esta esencia divina. Todas las almas están evolucionando hacia la Liberación, o *moksha*. Los hindúes creen que el alma no muere nunca. Cuando el cuerpo muere, el alma renace o se reencarna. Cuando todos los karmas se resuelven y se alcanza la *moksha*, los seres se liberan del ciclo de renacimientos y alcanzan la Liberación.

### ¿En qué consiste un altar doméstico?

Los hindúes de la antigüedad designaban un lugar sagrado en el hogar a modo de santuario, un lugar donde los habitantes de la casa pudieran elevar sus almas a primera hora de la mañana y permanecer en él en íntima comunión con la divinidad. Este centro de fuerza espiritual, llamado *devatarchanam*, es «el lugar para rendir culto a la divinidad». El altar proporciona una fortaleza de pureza a la familia y crea un ambiente sagrado en el hogar. En cada hogar de hindúes devotos hay una habitación con un altar sagrado que, a modo de templo en miniatura, irradia bendiciones a los habitantes de la casa y a la comunidad.

En el centro de la habitación se encuentra el altar, una zona concebida para los actos sagrados devocionales. Al igual que ocurre en los templos, las imágenes y los iconos de las divinidades son el centro de atención del altar. Un icono no es un mero adorno de barro o metal, sino una imagen considerada la encarnación de la deidad en el hogar. Todos los iconos tienen alguna de las siguientes cualidades:

- Antropomórfica: significa que tiene un aspecto humano.

- Teriomórfica: tiene unas características de animal, como Hánuman, el dios mono, o Ganesa, el dios elefante.
- Anicónica: significa sin imágenes, como el elemento fuego o la suave piedra del Shaligrama venerada como Visnu.

El altar de un hogar de la tradición hindú puede estar formado por la reproducción de una deidad, un rosario para contar las recitaciones y un texto espiritual inspirador, todos estos elementos crean el contexto sagrado para realizar ante el altar unas prácticas espirituales tan comunes como meditar, recitar cantando un texto sagrado, quemar incienso y ofrecer flores y alimentos a la deidad o al maestro al que se ha dedicado el altar.

Crear un altar en casa y utilizarlo es una tradición que cualquier persona puede seguir, independientemente de cuál sea su orientación espiritual. Un altar puede servir para muchas funciones. Genera una atmósfera sagrada en el espacio donde vives y te ofrece un lugar para comunicarte con los reinos interiores y espirituales. Disponer de un altar te ayuda en tu viaje curativo o transformador y al mismo tiempo es un buen punto de partida para empezar a cultivar una práctica espiritual. También fortalece la relación que mantienes con los miembros de tu familia cuando en este espacio sagrado festejáis celebraciones como las de los días de descanso, los cambios de estación, los cumpleaños y las graduaciones.

## La creación de un espacio sagrado

Aunque no pertenezcas a la tradición hindú, puedes disfrutar de todos modos de los beneficios de crear un altar en tu hogar. Este santuario actúa como un lugar donde puedes encontrarte tanto

contigo mismo como con la divinidad, al margen de cómo la concibas.

Vamos a empezar con nosotros mismos. Muchos de nosotros no conocemos el centro de paz que hay en nuestro interior. Podemos pasarnos la mayor parte del día ocupados sin ser conscientes de las vetas de oro que se ocultan bajo la superficie de nuestro ser. Disponer de un altar en casa nos permite sentarnos ante él y entrar en contacto con este centro interior de paz. Y a medida que sigamos haciendo esta práctica descubriremos una parte nuestra que quizá no conocíamos, la que está conectada con el infinito.

¿Cómo podemos crear en casa el espacio sagrado de un altar? Al decir espacio sagrado me estoy refiriendo a crear un ambiente tranquilo y bello que nos estimule a meditar en el aspecto espiritual y en la realidad invisible que lo impregna todo.

**LA ELECCIÓN DEL LUGAR.** Si no puedes darte el lujo de disponer de una habitación dedicada al altar, busca un rincón de la casa al que puedas ir con regularidad cada mañana, tarde y noche para permanecer en él en quietud y contemplación. Puedes elegir un rincón del dormitorio o de la sala de estar y colocar en él una mesa, o cubrir la que ya había con una atractiva tela de colores. O también puedes crear tu altar sagrado en un patio que dé a un jardín o incluso cerca de la bañera, donde puedes encender varias velitas y darte un baño en paz.

**LA PURIFICACIÓN.** Es mejor limpiar a fondo el espacio en el que vas a colocar el altar. Barre el suelo, limpia las superficies y enciende unas barritas de incienso o purifica el espacio quemando hojas de salvia. También es importante prepararte entrando en

este espacio sagrado con ropa limpia y pensamientos claros. Puedes usar salvia o agua para crear un ceremonial purificador rociándote, por ejemplo, la cara y las manos con agua fresca o atrayendo con una pluma el humo purificador de las hojas de salvia hacia tu cabeza, brazos, torso y pies.

**QUÉ PUEDES COLOCAR EN EL ALTAR.** Una buena forma de empezar a construir el altar es cubriendo la superficie que le has asignado con una tela de terciopelo de color arándano, un antiguo mantel blanco de encaje, pañuelos de color marrón y beige o cualquier otro material textil que te guste. Si lo prefieres, puedes dejar la mesa de madera o de cristal sin cubrir. Las velas son otro objeto importante que puedes colocar en el altar, ya que no son sólo una fuente de luz sino un poderoso símbolo del espíritu. También puedes poner en él barritas de incienso de sándalo, narcisos frescos, fotos de los seres queridos, conchas marinas y plumas. Los iconos procedentes de diversas tradiciones espirituales también constituyen un maravilloso centro de atención para el altar. Los dioses hindúes Ganesa o Hánuman o la diosa Sarasvati te ofrecerán una rica experiencia. También puedes elegir una estatua de otra tradición espiritual que sea importante para ti.

**LAS OFRENDAS.** Una ofrenda es una forma de reconocer y rendir homenaje a la deidad presentándole un regalo —normalmente en forma de comida y flores— como un acto de culto o de sacrificio. La palabra *sacrificio*, que significa «convertirlo en sagrado», indica que hacer ofrendas en el altar es un acto sagrado. Puedes ofrecer flores recién cortadas o varios cuencos llenos de agua como símbolo de gratitud por la plenitud de tu vida.

**LA CREACIÓN DE UN RITUAL.** Desarrollar un ritual que puedas repetir de forma habitual te permite entrar con regularidad en el estado de conciencia que el altar favorece: un lugar tranquilo y acogedor donde puedes empezar tu práctica espiritual. El ritual que crees puede consistir sencillamente en encender una vela y ofrecer una rosa en el altar. El acto de limpiar el altar también puede ser un ritual diario al tiempo que te permite conservarlo limpio y ser consciente de los honorables huéspedes que has invitado en tu hogar. Otra actividad que suele hacerse ante un altar es leer un texto inspirador. Deja a tu alcance varias páginas que te eleven el espíritu y te inspiren paz y equilibrio.

**ALTARES PORTÁTILES.** Al viajar puedes llevarte un altar portátil contigo. Una vela roja colocada en un vaso votivo rodeada de un collar, una estatuilla del Buda o una imagen de la Virgen María envuelta en un paño de seda pueden transformar cualquier superficie en un espacio sagrado. Un altar portátil te abre en cualquier lugar el portal que conduce al mundo sagrado: tanto si te encuentras en la habitación de un hotel en una ciudad desconocida, como si vas a visitar a un familiar o a trabajar a otro lugar.

Aunque desees crear un altar y hayas elegido el lugar donde vas a colocarlo, e incluso reunido varios objetos para poner en él, puede que aún te produzca cierta incomodidad la idea. Hasta es posible que te cree una ligera aversión. Al menos esto fue lo que a mí me ocurrió. Como para mí superar esta reticencia fue una experiencia muy gratificante, te ofrezco a continuación mi historia.