

VERONICA BLUME Ser

EL CAMINO DE VUELTA A TI

UN VIAJE
EN SIETE ETAPAS
A TRAVÉS DEL YOGA
Y LA MEDITACIÓN

DIANA

VERONICA BLUME

Ser

El camino de vuelta a ti

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2021

© 2021 Veronica Blume

© de las fotografías del interior, Xavier Torres-Bacchetta

© del diseño del interior y la maquetación, Dandèlia

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-18118-43-2

Depósito legal: B. 1.251-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Sumario

Introducción	
El camino que todos recorreremos	10
Muladhara. Tener	17
Svadhishthana. Sentir	55
Manipura. Ser	91
Anahata. Amar	133
Vishuddha. Crear	173
Ajna. Ver	207
Sahasrara. Unir	239
Epílogo. Regresa a ti	266
Agradecimientos	271





Muladhara

Tener

Familia y origen, la raíz que me sostiene

Mi mente es visual, es así como entiendo las cosas. Desde muy pequeña, cuando alguien me explica un paseo por la playa, veo a esa persona paseando por una playa. Cuando aparece un miedo, veo exactamente lo que mi miedo me está contando: veo el lugar, el desastre, el drama y los gestos. Soy una soñadora que no necesita dormir para soñar, o una directora de cine mental que merece ser premiada. Para entender algo, necesito asociarlo a una imagen que lo representa y a la emoción que despierta esa imagen.

Así funciono dentro de mi mente y así comunico.

Te doy la bienvenida a mi viaje visual a través de las diferentes zonas de nuestro Ser y las diferentes etapas evolutivas de la persona que hemos venido a ser.

Veo nuestro viaje en esta vida como el camino que recorre un árbol.

Hasta el más impresionante de los árboles empezó siendo un diminuto brote enterrado. Una semilla que se abre ante el impulso de nacer, de buscar la luz, el aire, aquello que la nutre. El impulso no se origina en la razón, es un instinto ancestral, auténtico, propio del Ser que nace, crece y muere.

No sé qué árbol sería yo. Me gusta la idea de ser un sauce llorón. Siempre me han dado paz. Aunque tengan nombre de tristeza, son árboles que crean cabañas de seguridad con sus largas ramas lánguidas. Mi madre decía que son invasivos, que no conviene tenerlos en un jardín porque extienden sus raíces bajo la tierra en busca de nutrientes, rompiendo tuberías a su paso. Quizás es que no son árboles para encerrar en jardines humanos. Quizás

no han nacido para decorar nuestras vidas, y deben vivir libres para explorar la profundidad de sus raíces y expresar su parte visible con la poesía de su belleza.

Me gusta imaginar a la humanidad como un gran bosque, con árboles que pueden parecer diferentes, que crecen de maneras distintas y desarrollan estrategias distintas para sobrevivir. Un bosque que es la expresión de la naturaleza que somos. Árboles independientes que comparten una tierra que los sostiene a todos.

La semilla se abre y surge la vida. En su viaje hacia la luz, forma un tronco vertical que conecta la tierra con el cielo. En el centro: el árbol de mi Ser. En el centro, Yo, manteniendo el equilibrio entre lo que es arriba y lo que es abajo.

Si yo soy un árbol...

¿Cómo es la tierra que nutre mis raíces?

¿Y el agua que me riega?

¿Cuánta luz ilumina mi camino hacia arriba y cuál es su fuente?

¿Qué forma tiene la raíz que me sostiene? ¿Hasta dónde llega? ¿Es una raíz fuerte y sana?

¿Cómo es mi bosque?

¿Qué me rodea, qué me amenaza, qué me equilibra?

Tengo cuarenta y tres años. Hace años alcancé un tamaño y una forma física, emocional y energética «básica» que se transforma con el paso del tiempo. Varía con el ir y venir de las estaciones, las lunas, las tormentas, las largas épocas de sequía, las plagas, los bichos que se instalan en mí y el simple hecho de ser un Ser vivo que existe en un mundo repleto de retos y oportunidades.

Dentro del caos que es un bosque, hay una armonía que lo conecta todo. Me parezco a otros árboles cercanos. Somos la misma especie. Hemos crecido juntos. Nuestras raíces se han entrelazado para apoyarse y reforzarse mutuamente. A veces, la presencia de otras raíces que luchan por la supervivencia del árbol que nutren me ha condicionado, debilitado u obligado a encontrar otra dirección.

La forma de mi tronco varía, se reinventa siempre, se adapta para sobrevivir. El color de mis hojas cambia. Las hojas caen, y después vuelven a crecer como si se tratara de un milagro. Lo que no cambia es la raíz que me sostiene, el lugar en la tierra que ocupo,

la tribu de árboles que me ha visto convertirme en el árbol que soy hoy. Podría intentar no mirarlo, podría negarlo o pretender haber nacido en otro bosque, más frondoso, más rico, más emocionante (o más tranquilo) o con unas vistas más amplias que el mío, pero mis raíces son lo que son, es la tierra que me vio nacer, la razón y la verdad que siguen vivas en mí. Ese es mi origen.

Crezco con fuerza y estabilidad cuando recuerdo ese origen. La fuerza y resistencia ante un rayo que cae, un vendaval que amenaza con tirarme, la fuerza de mis ramas para resistir el peso de la nieve, la jugosidad de mis frutos... Todo está directamente relacionado con la vitalidad de la raíz que me sostiene, de la tierra que la nutre y de mi voluntad para recordarla y elevarla hacia su máxima expresión. Esa energía interna me guía y me devuelve a la armonía. Independientemente de si mi bosque de origen fue un bosque de cuento, o si aparecí en este mundo en un rincón oscuro de la peligrosa espesura, esa es la verdad que late en mí.

Y merece ser mirada, recordada y, sobre todo, honrada.

Imaginemos por un momento que no somos árboles. Que esto no es un bosque, ni vivimos en un cuento silencioso. Usemos por un momento la imagen del árbol para iluminar nuestra vida desde una perspectiva nueva.

Aparecemos en el vientre de nuestra madre como una semilla diminuta. La vida empieza ahí. Somos huéspedes en un cuerpo que ya cuenta una historia. Nos instalamos en un ser que ha crecido, se ha caído, ha soñado y despertado, un cuerpo que ha sobrevivido y lleva la huella de una vida en cada célula.

El vientre de la madre es la tierra del bosque que, a su vez, contiene las historias de todos los que vinieron antes. En el silencio del útero recibimos los nutrientes que formarán nuestro cuerpo físico de una manera inexplicable, mágica y fascinante. Nos convertimos en cuerpo. Pieza por pieza, órgano por órgano. Pura magia creativa.

Nacemos y aparecemos en este mundo como un punto. Sin proyecciones ni razonamientos.

Nacemos y percibimos el entorno de una forma sutil y pura. La percepción de ese bebé es, sin duda, el estado de máxima pureza que alcanzamos a lo largo de la vida. Sin palabras. Sin estrategias. Sin historias.



La percepción del entorno en su estado más puro.

Puede ser un trabajo para toda la vida recordar esa primera información básica que recibimos al nacer. Hacerlo puede ayudarnos a entender, a aceptar y a alinearnos con aquello que

somos y todo lo que podemos llegar a ser. Yo no puedo ponerlo en palabras, pero hay una parte de mi inconsciente que recuerda mi llegada a este mundo como una información que forma parte de quién soy y se expresa en la sensación de seguridad o de amenaza que percibo en el mundo.

No conocí a mis abuelos, y la distancia física no me permitió llegar a conocer a mis abuelas. Desde muy pequeña viajamos y cambiamos de ubicación muchas veces. Árboles replantados, reubicados pero conectados.

Mi padre nació en 1940, en Hamburgo, Alemania. Sus primeras impresiones fueron de guerra, de bombas, búnkeres y pérdidas. Mi madre nació en 1941, en Montevideo, Uruguay, en una familia pequeña pero repleta de historia e intensidad. Yo aparecí en 1977, en la Selva Negra, Alemania, rodeada de naturaleza, pero alejada de mi familia.

La historia que hemos escrito con mis padres y mis cinco hermanos es el relato de una familia, repartida por distintos continentes, que nace de una raíz que se mantiene enlazada.

Ellos son mi verdad. El origen y la primera razón de ser exactamente quien soy. Ellos me sostienen.

Cada uno crece y se expresa en forma de árboles distintos y únicos.

Cuando aparece una tormenta, cuando el viento sopla fuerte o la tierra tiembla, sabemos perfectamente cuál es la raíz sobre la que nos apoyamos. El abrazo de nuestras raíces es una realidad que es más fuerte que cualquier distancia física. El abrazo eterno de la familia.

Bajo mis pies, mis padres. Bajo los suyos, mis abuelos. Bajo los pies de mis abuelos, mis bisabuelos.

Y así sucesivamente.

Mi linaje es mi ancla. Mis ancestros, el néctar que recorre mi tronco, mis ramas, hojas y frutos. Ellos son los guardianes de nuestra verdadera sabiduría.

No hay historias mejores o peores. No hay bosques superiores o inferiores. Todas las versiones son perfectas. Todas guardan la esencia del comienzo de la caótica perfección de tu Ser.

¿Y tú? ¿Cómo es tu bosque? ¿Cómo sientes tus raíces?

Propuesta

¿Qué árbol soy yo?

Cierra los ojos y haz unas cuantas respiraciones. Haz que sean especiales por el mero hecho de ser escuchadas. No trates de modificar nada, simplemente escucha y siente el aire que entra y sale.

Trae a tu mente un árbol que te represente. No lo busques, no lo decidas, simplemente hazte esta pregunta: ¿qué árbol soy yo?

Dibújalo en tu pantalla mental con todo detalle. Las raíces, el tronco, la textura de su corteza, el color de las hojas; si tiene frutos o no, si tiene flores o no... No hay árboles malos ni árboles mejores que otros. No filtres, no juzgues. Tómallo como un juego. El primer árbol que aparezca será el tuyo. Quédate. Obsérvalo con todo detalle. Escúchalo. Siéntelo.

Ahora observa lo que hay a tu alrededor. ¿Cómo es tu bosque? ¿Cómo es la luz que lo ilumina? ¿Es húmedo o seco? ¿Poblado o espacioso? Quizás no es un bosque...

Quédate aquí todo el tiempo que quieras. Familiarízate con la imagen, la sensación y la emoción que despierta. Puedes sentirte a ti mismo como ese árbol, visualizarte conectado a la tierra expresándote como árbol. No hay límites y formas fijas para hacer este ejercicio. Cuando lo sientas, haz tres respiraciones conscientes y abre los ojos poco a poco.

Te propongo volver a este lugar a menudo, despertando las cualidades de tu árbol durante tu meditación, esperando el autobús, o cuando encuentres ese árbol en la naturaleza, un cuadro, una foto... Es un ejercicio sanador que puede darte un lugar de referencia, una sombra en la que recostarte cuando lo necesites.