

ALEJANDRO QUIROGA ALSINA

PAZ INTERIOR

FELICIDAD PERMANENTE

Quiroga Alsina, Alejandro

PAZ INTERIOR FELICIDAD PERMANENTE / Alejandro Quiroga Alsina.

- 1a ed. - San Juan : Alejandro Quiroga Alsina, 2025.

292 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-631-01-0626-7

1. Autoconocimiento. 2. Crecimiento Personal. 3. Narrativa. I. Título.

CDD 158.1

© 2025, Alejandro Quiroga Alsina.

Todos los derechos reservados.

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723.

Impreso en Argentina.

A Cris y a Santi, los amores de mi vida.

Cris, mi compañera: no me alcanzan las palabras para  
agradecerte lo que sos en mi historia.

Santi, luz de mis ojos.

Los adoro.



## Nota sobre el lenguaje

Este libro está escrito en voseo rioplatense, mi forma natural de hablar y la de millones de personas en Argentina, Uruguay y algunas regiones de Paraguay y Colombia.

Si no estás familiarizado con esta variante del español, tal vez al comienzo te sorprenda encontrarte con formas como “vos sabés” en lugar de “tú sabes”. Y así con muchas otras maneras. Es normal. Como sucede con cualquier viaje, basta avanzar unas pocas páginas para comenzar a sentirse en casa. Mi lengua materna es parte de mi identidad, y al compartirla tal cual con vos, estoy ofreciéndote mi firma de autenticidad.

Lo importante está más allá de las formas: está en lo que intento compartirte con honestidad. Gracias por venir hasta acá y acompañarme con la mente abierta y el corazón dispuesto.

Antes de empezar, abrí la puerta conmigo. Así hablo yo. Esta es mi casa. Pasá.



(podés ponerte en contacto conmigo  
en cualquier momento, por cualquier razón)

# Contenido

## Capítulo 1 — El desprendimiento

Introducción ..... 11

## Capítulo 1½ — Bienvenida, bienvenido

De qué se trata este texto que tenés en tus manos ..... 17

Mis maestros ..... 21

Un diario personal ..... 22

Antes de comenzar el viaje ..... 22

## Capítulo 2 — Los roles en el escenario de la vida

Cómo comenzó todo ..... **Error! Bookmark not defined.**

## Capítulo 3 — Mi viaje. Mi historia.

Lo viví yo ..... **Error! Bookmark not defined.**

## Capítulo 4 — Sobre la verdad

Es tan fácil ser dueño de la verdad ..... **Error! Bookmark not defined.**

¿Verdadero o Falso? Planteo ..... **Error! Bookmark not defined.**

¿Verdadero o Falso? El contexto ..... **Error! Bookmark not defined.**

¿Verdadero o Falso? ¡Demos gracias! ..... **Error! Bookmark not defined.**

## Capítulo 5 — La verdad desde la aceptación del otro

Lo que enseño ..... **Error! Bookmark not defined.**

Muchas veces es cuestión de perspectiva. **Error! Bookmark not defined.**

Discutir no es un deporte ..... **Error! Bookmark not defined.**

Somos solo humanos ..... **Error! Bookmark not defined.**

La aceptación del otro ..... **Error! Bookmark not defined.**

## Capítulo 6 — La verdad desde la paz

Reconocimiento de las propias limitaciones **Error! Bookmark not defined.**

Humildad ..... **Error! Bookmark not defined.**

Aceptación ..... **Error! Bookmark not defined.**

Paz interior ..... **Error! Bookmark not defined.**

Verdad.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Prefacio al Capítulo 7	
Capítulo 7 — Los caminos y el templo	
La historia de los caminos.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
¿Qué significa “aerconsistensis”? .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Las etapas de la vida .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Núcleo común .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tres caminos al mismo templo .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Cómo se leen los caminos.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lo que viví yo.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Capítulo 8 — El Camino del Aire	
El deseo como brújula.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Etapas del Camino del Aire .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Módulo 1 — La explosión de los posibles	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Módulo 2 — El deseo como máscara y como espejo	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Módulo 3 — La ansiedad de ser alguien .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Módulo 4 — La comparación como ruido de fondo	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Módulo 5 — La primera renuncia lúcida	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Conclusión — Respirar sin urgencia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Capítulo 9 — El Camino del Fuego	
La coherencia como salvavidas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Etapas del Camino del Fuego .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Módulo 1 — El desgaste del personaje....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Módulo 2 — La incomodidad sagrada ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Módulo 3 — La gran poda.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Módulo 4 — La reconfiguración interna	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Módulo 5 — La llama serena .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Conclusión — El fuego que no consume	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Capítulo 10 — El Camino del Agua	
La presencia como legado.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Módulo 1 — El cansancio como revelación **Error! Bookmark not defined.**

Módulo 2 — El gozo de no deber nada .. **Error! Bookmark not defined.**

Módulo 3 — La disolución del personaje **Error! Bookmark not defined.**

Módulo 4 — La vida como contemplación **Error! Bookmark not defined.**

Módulo 5 — La sabiduría silenciosa..... **Error! Bookmark not defined.**

Conclusión — El arte de no interferir .... **Error! Bookmark not defined.**

Capítulo 11 — La Tierra, el centro del Templo

    El destino..... **Error! Bookmark not defined.**

Capítulo 12 — Anexos del Caminante

    Anexo 1 — Cuidar el cuerpo, honrar el envase del alma..... **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 2 — El dinero no tiene que ser una preocupación ..... **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 3 — Intuición, entrenamiento del sentido común..... **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 4 — El trabajo es salud ..... **Error! Bookmark not defined.**  
    Anexo 5 — Responsabilidades al madurar **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 6 — Ikigai ..... **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 7 — Negociación en dos páginas. **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 8 — Depresión, una enfermedad **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 9 — Estamos programados..... **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 10 — Etiquetas..... **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 11 — No es fácil escuchar..... **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 12 — Relajación..... **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 13 — Definición de madurez ..... **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 14 — El observador..... **Error! Bookmark not defined.**

    Anexo 15 — Meditación ..... **Error! Bookmark not defined.**

Final

Una invitación a encontrarnos nuevamente**Error! Bookmark not defined.**

## Apéndices

Anthony de Mello y los Caminos ..... **Error! Bookmark not defined.**

Somos solo humanos, la canción..... **Error! Bookmark not defined.**

La ley de la compensación ..... **Error! Bookmark not defined.**

Las reglas de la felicidad ..... **Error! Bookmark not defined.**

## Epílogo

Soledad ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tres planteos válidos ..... **Error! Bookmark not defined.**

La tristeza y el cielo ..... **Error! Bookmark not defined.**

# Capítulo 1 — El desprendimiento

## Introducción

El nacimiento de este texto está motivado por un cambio profundo en mi forma de ver la vida que ocurrió en algún punto entre los años 2021 y 2024. El 8 de agosto del año 2023 tuve mi primer *satori*<sup>1</sup> a las dos de la mañana, recostado en mi cama. Me levanté, encendí la computadora y escribí de un tirón lo siguiente:

Ya leí todos los libros.  
Ya vi todas las películas.  
Ya escuché toda la música.  
Ya visité todos los paisajes.  
Ya sentí todos los sentimientos.  
Ya viví todas las emociones.  
Ya estoy satisfecho.

悟  
り

No necesito nada más.  
No deseo nada más.  
  
Entregué y recibí con equidad.  
No tengo deudas.  
No soy acreedor.  
  
Estoy en paz con la vida,  
con el mundo y conmigo mismo.

Mientras espero sigo disfrutando  
de la compañía  
de las personas queridas que me rodean.

---

<sup>1</sup> Satori es un instante de no-mente y de presencia total, término japonés que designa la iluminación en el budismo zen. La palabra significa literalmente “comprensión”.

Es un escrito disruptivo, lo sé, difícil de digerir. Algún amigo, preocupado, lo leyó como un manifiesto suicida; nada más lejos de la realidad. Es un texto de liberación. En aquel momento sentí que estaba en ese estado. Recién desde fines de 2024 sé que *estoy* en ese estado.

Me he peleado mucho con la vida. Con las personas, con las cosas, con los trabajos y obligaciones, con los deberes-*ser* y algunas veces esta pelea no fue solo metafórica. Al mismo tiempo siento sinceramente que soy un tipo muy afortunado. Todo lo que me ha sucedido ha sido para bien. Lo bueno y lo malo, lo dulce y lo amargo. Todo lo que la vida me presentó, y que yo elegí, tomé y modelé como alfarero, me trajo hasta este punto. Creo que esto es así para todos nosotros: hay una frase que dice que cada uno es artífice de su vida; coincido plenamente. Sobre este punto incorporo en un apéndice el ensayo de Emerson sobre la compensación que ha influido muchísimo en la forma en que enfrenté la vida. Los resultados que vemos en nuestra cotidianidad pueden gustarnos más o menos, mucho o poco, pero están ahí porque los hemos convocado. Quizás no estés de acuerdo, está todo bien. Ni yo soy dueño de la verdad ni nadie lo es; este tema de la verdad lo traeré a la mesa más adelante, si me tenés paciencia y me das permiso.

Me he peleado, te decía, y me he amigado también. He recibido los buenos tiempos con alegría y agradecimiento. Los regalos de la vida, las personas queridas, los amigos, el amor de mi esposa, mi hijo. Un buen trabajo, un lindo viaje, un momento de tranquilidad.

Pero lo cierto es que nunca había experimentado la paz y la felicidad sino hasta recientemente, cuando te comento que me desprendí de todo.

*“Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca ocurrieron.”*

— Mark Twain

## Me desprendí de todo

¿Cómo? ¿Que a qué me refiero? Lo primero que sucedió fue que me desprendí del miedo a la muerte. Estuve muy enfermo con depresión en tres oportunidades en mi vida. La última fue grave y duró desde finales de 2016 (sufrí un preinfarto en agosto de ese año) hasta comienzos de 2021. Mi hermano Máiic me anotó en un turno con un médico psiquiatra, Jorge Abner, y me dijo: “Tenés turno tal día a tal hora”. Y fui; era noviembre de 2018. Mi tratamiento duró tres años y estoy bien; resultado saludable más notable: como sentí que moría, lo acepté. Y al aceptarlo, perdí el miedo.

Lo segundo que sucedió fue que me desprendí del miedo a perder a mis seres queridos. Mi hijo, Santi; mi esposa, Cris. El temor de todo ansioso con TAG —otra de mis taras—. ¿Qué pasaría si uno de ellos muriera? No lo hubiera soportado.

Hasta que entendí algo profundamente sanador: que no están aquí para cumplir mis expectativas ni para calmar mis miedos. Están aquí para vivir su vida —y, llegado el momento, también su partida— como seres completos y libres.

Me vas a preguntar: ¿quiere decir esto que no me dolería perderlos? Me dolería en el alma. Pero aprendí que el amor verdadero no se aferra desde el miedo, sino que deja ser, incluso cuando ese ser implica soltar. Y el dolor al que me refiero —grande, muy grande a veces—, como verás más adelante, no contradice la aceptación y la paz.

Esto que te estoy relatando no sucede de un día para el otro. Es el resultado del trabajo de meses y años. No debe ser tomado a la ligera, requiere introspección, mucha y de la buena.

Lo tercero que sucedió fue que me desprendí de mis etiquetas. De a poco dejé de ser papá, marido, ingeniero, profesor. Nunca dejé ninguna de esas —llamémosles— responsabilidades, seguí trabajando, por supuesto. Pero ya todo fue distinto. Lo que hacía lo hacía porque me nacía de adentro, desde mi interior auténtico.

Lo cuarto que sucedió tiene justamente que ver con eso que acabo de mencionar. Fui, por fin, fiel a mí mismo. Auténtico. Sin filtros. Sin etiquetas. Yo. Ninguna imagen proyectada, ningún rol a cumplir, ninguna nada que no fuera mi realidad interna cruda y descarnada.

## Y entonces estuve en paz

Lo que te dije que pasó cuando me desprendí de todo. La paz interior surgió sola desde adentro mío y lo pobló todo. Tranquilidad, calma, paciencia, escucha, dejar ser y dejar hacer, presencia que pasa inadvertida.

No es automático, no es on-off, 1/0, blanco o negro. Es un proceso gradual del que sigo siendo testigo y que sigue progresando día tras día, todos los días. Pero sí puedo decir que sucedió y está sucediendo. Como es algo continuo me resulta difícil ponerle fecha y me refiero a aquel 8 de agosto de 2023 porque es el único hito del que tengo registro.

Perdón, sí tengo registro de otro hito, un período de unos meses en los cuales me dediqué a transcribir del inglés y luego traducir al castellano una conferencia de Anthony de Mello dictada en la universidad de Fordham en el año 1986. Son más de diez horas de audio y el libro que se publicó en base a esa conferencia está editado a tal punto que me propuse hacer una

nueva transcripción fiel desde el audio original y una nueva traducción, lo más fiel que pude hacerla, al castellano. Me llevó varios meses, porque no soy un profesional del asunto y porque el audio es a veces difícil de seguir. Eso fue a finales de 2021 y comienzos de 2022. Resultó inevitable, de tanto escuchar ida y vuelta y leer ida y vuelta esas palabras, que lo que decía Anthony de Mello sedimentara en mí. Fue como una semilla que cayó en tierra fértil, en época de siembra.

Y Anthony de Mello anuncia otra buena noticia: cuando se obtiene paz interior la primera consecuencia es la felicidad permanente.

## Y entonces fui feliz

No es alegría permanente, no es una sonrisa que no se borra. Es mucho más que eso. Es muy distinto de los llamados “momentos de felicidad”, que son momentos de gran excitación, de enorme alegría, gozo, disfrute, todo eso junto... pero llamarlos felicidad es mucho título. La felicidad, en su primera acepción en la RAE<sup>2</sup>, es un “estado de grata satisfacción espiritual y física”. La felicidad permanente, a la que hago referencia yo, es precisamente eso: ese estado, sostenido en el tiempo. No se va. No se borra, no desaparece. Claro, entiendo tu pregunta: ¿cómo es eso posible? Mirá, te soy completamente sincero. Lo sé solo porque lo experimento. Es una cosa que me sobrevino, es algo que me llegó y que yo estuve abierto a recibir. Si tengo que decirte cómo sucedió tendría que relatarte todo lo que estoy relatando, todo lo que quiero volcar en este texto que estás leyendo.

---

<sup>2</sup> Real Academia Española (<https://dle.rae.es/felicidad>)

## No fue de un día para el otro

Lo que estoy viviendo no es frágil. No es fruto del azar ni una racha emocional. Es la consecuencia natural de años de trabajo interior, de silencio, de honestidad radical. Es un fruto maduro que cayó de un árbol que vengo regando desde hace mucho.

## Capítulo 1½ — Bienvenida, bienvenido

*“El viaje más largo  
es el viaje hacia el interior.  
De aquel que ha elegido su destino,  
quien ha comenzado su búsqueda  
de la fuente de su ser.”*

— Dag Hammarskjöld

### De qué se trata este texto que tenés en tus manos

El texto que propongo para tu lectura fue preparado durante el año 2025. Te encontrarás con algunas partes que escribí en distintas épocas de mi vida, te aviso para que entiendas los cambios en el tono de la escritura.

*Lo que vas a leer puede ser un libro, un diario, una guía o un mapa.* Vos decidís cómo recorrerlo. Yo solo lo escribo porque me nació, como me nació. Vos le darás la forma que te sirva. Se plantea una paradoja interesante: porque quiero mostrarte un camino que hoy sé que es posible, pero al mismo tiempo entiendo que todo depende de vos.

### Te digo lo que no es

- **No es un manual de coaching.** Contiene varias herramientas de ese tema que aprendí en el curso de mi vida, pero no tiene el fundamento más importante que tienen esos manuales: la filosofía del coaching.

“El coaching se centra en empoderar a las personas para que descubran y maximicen su potencial, guiándolas hacia sus objetivos mediante la autoconciencia, la responsabilidad y la acción consciente. A través de la escucha activa, preguntas poderosas y un enfoque colaborativo, el coaching fomenta el crecimiento personal y profesional, promoviendo

cambios sostenibles desde la autenticidad y el compromiso del individuo con su propio proceso de transformación.”

Empoderar es una palabra muy manida y a la vez muy popular en estos tiempos. No es una mala palabra, pero le encuentro connotaciones negativas. Maximizar el potencial de una persona, esa es la promesa principal de esta metodología. Mecanicista y productiva. Es buena, sin embargo, la propuesta del crecimiento personal y profesional, el enfoque colaborativo y la autenticidad. El coaching es una buena cosa, pero no lo vas a encontrar acá.

- **No es un manual de autoayuda.** Se le puede atribuir ese título y mucha gente lo hará. Pero veamos acerca de estos manuales:

“La filosofía de los libros de autoayuda se basa en inspirar y guiar a las personas hacia el crecimiento personal, ofreciendo herramientas, reflexiones y estrategias prácticas para superar desafíos, desarrollar habilidades y alcanzar una vida más plena. A través de mensajes motivacionales y enfoques accesibles, estos libros buscan fomentar la autoconfianza, la resiliencia y la acción proactiva, alentando a los lectores a tomar el control de su bienestar y transformar sus vidas desde la introspección y el esfuerzo consciente.”

La autoayuda busca primero inspirar. Y utiliza mensajes motivacionales. He leído un montón de este material, incluyendo casi toda la obra de Wayne Dyer. Y al final del día me di cuenta de que no me resultaba útil. Es como una especie de sucedáneo de lo real. Me sentía bien mientras lo leía, pero luego quedaba vacío. Quizás te haya sucedido algo similar. Son una buena cosa (siempre en dosis moderadas), pero no los vas a encontrar acá.

- **No es un libro de religión ni de espiritualidad.** Verás algunas referencias aquí y allá a Jesús, a Buda, reflexiones de maestros espirituales y referencias a textos como la Biblia, los Sutras y los Vedas, de occidente y de oriente. En el encabezado de este capítulo pongo una cita de Dag Hammarskjöld, un reconocido autor espiritual y al mismo tiempo premio Nobel de la paz, secretario general de las Naciones Unidas y considerado por JFK como el mejor estadista de nuestros tiempos. Así intenta ser este texto: espiritual pero con los pies sobre la tierra, como la vida de este gran hombre. Como, quizás, nuestras propias vidas.

Te digo lo que sí es

- **Es un testimonio vivo.** Te relato en él lo que me sucedió a mí mismo. En primera persona.
- **Es algo que quiero compartir con vos.** Como te dije más arriba, quiero mostrarte un camino que hoy sé que es posible.
- **Contiene herramientas cuya efectividad he comprobado yo mismo.** No son tantas herramientas... pero para mí resultaron muy potentes y valiosas.
- **Es un camino hacia tu interior.** Eso fue para mí y deseo de corazón que pueda serlo para vos también.

Te digo también lo que este texto quiere ofrecer

Lo que encontré para mí mismo.

- **Paz interior.** Es mucho, lo sé. Y también es lo que más falta hace.

- **Una felicidad permanente.** Existe. Anthony de Mello dice que, una vez que probás su sabor, ya no hay vuelta atrás.

Lo que he diagramado a partir de mi experiencia.

- **Tres caminos hacia a ese destino.** Uno pensado para los más jóvenes, otro para adultos en plena etapa, y un tercero para quienes ya han recorrido bastante. Los tres se entrelazan y comparten senderos y herramientas.
- **Un viaje liviano, realista.** Que puedas andar sin darte cuenta. Como diría Anthony de Mello:

*Puede llevarte un mes, un año, diez años... o quizás un día, una hora.  
Este camino no tiene cronogramas, es distinto para cada quien.*

A mí me llegó en partes: algunas de golpe, otras con demora. Te iré contando.

Estoy poniendo mi corazón, mi mente y mi ser en tus manos

Te propongo como bienvenida el mismo texto que está hoy en la página de inicio de aerconsistensis.com:

Aquí no se viene a buscar respuestas.

Aquí se recuerda que el aire también sostiene.

Que la presencia no necesita ruido.

Que lo sutil puede ser estructura.

No hay camino marcado.

Hay observación.

Hay ligereza con raíz.

Hay forma sin esfuerzo.

Bienvenido al espacio donde lo invisible toma forma.

*(Encontrarás una explicación de lo que significa “aerconsistensis” en el Capítulo 7)*

## Mis maestros

Aprendí de todo en esta vida y sigo aprendiendo. Tuve muchos maestros, no podría nombrarlos a todos. Hay algunas personas a las que quiero agradecer particularmente y comienzo por Cris, mi compañera de la vida. Ella me enseñó desde muy temprano cuando nos conocimos una enorme cantidad de cosas, entre ellas a valorar la vida y a comprometerme con mis objetivos. No hubiera logrado nada —y no exagero— si no hubiera sido por ella. Cris me rescató de la nada misma y me elevó como persona. Soy quien soy gracias a su apoyo incondicional.

Sigo por Manolo, mi viejo. Desde que yo era un pibe chiquito se divirtió enseñándome las labores de un hombre en la casa. Desde cómo clavar un clavo hasta cómo hacer una instalación de gas. Confío en mí cuando me enseñó a manejar un auto muy temprano, confió en mí cuando hube de retomar mis estudios universitarios. Él tiene ahora 83 años y asiste a un gimnasio, me ha invitado a acompañarlo y a compartir luego del ejercicio un buen café de charla. ¿Qué más puedo pedir?

Llega el momento de honrar a quienes que me están acompañando en esta etapa en especial: Máic, mi amigo, con quien me reúno casi religiosamente todos los domingos por la tarde desde hace años. Cuánto hemos avanzado juntos, cuánto hemos madurado. Qué generoso ha sido y es conmigo. Anthony de Mello, mi amigo, si eso es posible, con quien dialogo al escucharlo hablar y al leerlo. Cuán valiosas son sus enseñanzas, qué generoso ha sido y es conmigo. Como verás, él es parte fundamental de aerconsistensis y de este libro.

También he aprendido de la película Kung-Fu Panda, del maestro Oogway<sup>3</sup> y de Shifu. Shifu pasa casi toda la película buscando su paz interior. La película El Día de la Marmota<sup>4</sup> ha sido también una fuente casi inagotable de enseñanzas. Phil Connors encuentra su paz interior hacia el final de la historia. ¿Y qué hago yo acá mencionando películas? Jaja... Es que de todo se aprende. ¡Libros! Supongo que armaré un pequeño compendio al final de este texto.

## Un diario personal

Quizás te sea útil llevar un diario. No solo para registrar lo que entendés, sino para escuchar qué te pasa al leer. Lo que te incomoda, lo que te resuena, lo que sentís que te habla a vos.

Yo lo hice para mí y me ha dado muy buen resultado. Al releerlo periódicamente encuentro nuevos significados para viejos conceptos. Cosas que me resultan útiles de formas diferentes.

Tomá un cuaderno chico y una lapicera. No necesitás nada más. Lo que no te guste, lo tachás, lo que te guste lo subrayás. Anotás al margen, anotás de corrido, dejás alguna página en blanco. Sé vos mismo en ese cuaderno. Es tu bitácora.

## Antes de comenzar el viaje

Quizás te preguntes por qué seguir leyendo. O te encuentres dudando si todo esto es para vos. Eso está bien. Este no es un texto para mentes

---

<sup>3</sup> Oogway se pronuncia wu wei que significa inacción o no-hacer. También significa “sin esfuerzo” y “crecimiento”; en el sentido, por ejemplo, de que las plantas crecen por wu wei, es decir, no hacen esfuerzos para crecer, simplemente lo hacen. El símbolo zen que representa a wu wei es el ensō, hablaré de él más adelante.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Wu\\_wei](https://es.wikipedia.org/wiki/Wu_wei)

<sup>4</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Groundhog\\_Day](https://es.wikipedia.org/wiki/Groundhog_Day)

apuradas. Es un camino para recorrer con paciencia, con curiosidad y, si se puede, con una sonrisa interna.

Este texto no fue escrito para ser leído de una sola manera

Puede ser una lectura completa y continua, o un recorrido salteado, como quien abre un libro al azar y encuentra justo lo que necesita.

Todo está organizado en capítulos breves y módulos independientes, para que el viaje pueda hacerse al ritmo de cada quien.

Algunas sugerencias para tu lectura:

- Podés empezar por donde quieras.  
El orden importa menos que la resonancia.
- Si algo no te resuena, dejalo pasar.  
Quizás más adelante cobre sentido... o no.
- Tené tu cuaderno a mano.  
A veces aparece una pregunta, una emoción, una certeza.
- Volvé a lo que te llamó.  
Como con un buen sueño, volver puede revelar nuevas capas.

No hay un modo correcto de leerlo. Lo importante es que te sea útil, te acompañe, y te hable de verdad.

*Hay caminos que uno no elige, sino que aparecen.*

*Y hay otros que uno siente que debe tomar, aunque no sepa adónde llevan.*

Algunas preguntas que te pueden surgir

Este texto no pretende enseñarte nada, ni convencerte de nada. Quiere ser solo una voz que te acompañe mientras caminás.

Pero en el camino —como en todo viaje honesto— pueden surgir preguntas. Algunas con forma de duda, otras con forma de inercia, o de resistencia. Todas son bienvenidas.

Aquí van algunas que podrían aparecer. No tienen respuestas cerradas. Son formas de seguir conversando, aunque sea en silencio.

¿Y si no siento nada especial al leer?

Está bien. No hay apuro, ni obligación de emocionarse, ni de entender. A veces las palabras no hacen ruido, pero siembran. Se quedan ahí, en algún rincón del alma, y un día brotan.

Cuando sea su momento.

¿Hace falta creer en algo para que esto funcione?

No. Basta con mirar. Con leer sin apuro, con una pizca de curiosidad. Esto no es una doctrina ni un sistema de fe. Es apenas una invitación a que observes tu propia vida con una luz distinta. Si algo resuena, seguís.

Si no, soltás.

¿Esto es espiritualidad, psicología o filosofía?

Quizás un poco de todo. O quizás ninguna. No se trata de clasificar este texto, sino de permitirte habitarlo. Acá no hay respuestas definitivas, ni conceptos técnicos. Hay palabras que apuntan a tu experiencia directa.

Vos decidís desde dónde las tomás...

## ¿Quién sos vos para escribir esto?

Nadie especial. Alguien que caminó, que tropezó, que se cayó y se levantó más liviano. Alguien que descubrió, con asombro, que hay otra forma de vivir —más simple, más libre, más real— y que sintió el impulso de compartirlo.

No desde el saber, sino desde el encuentro.

## ¿Qué pasa si lo dejo por la mitad?

Nada. Este camino no exige fidelidad. Podés volver más adelante, o no volver nunca. Cada lector tiene su ritmo, su modo, su tiempo. Si algo de esto es para vos, te va a esperar sin que haga falta que lo busques.

Y si no, también está bien.

Si en algún punto sentís que te enredás con lo que leés, o que algo no tiene sentido, no luches contra eso. Cerrá el texto. Mirá por la ventana. Volvé al cuerpo. Volvé al día. La vida misma se encargará de traerte de nuevo si hay algo que tenés que ver. Y pasará, lo verás... te deseo que tengas un buen viaje.

## **Hasta acá llega esta muestra.**

Si sentís que este texto resuena con vos, el recorrido continúa a partir del Capítulo 2.

No hay apuro.

No hay promesas.

Solo un camino posible, si querés seguirlo.