

ALEJANDRO QUIROGA ALSINA

PAZ INTERIOR

FELICIDAD PERMANENTE

Quiroga Alsina, Alejandro

PAZ INTERIOR, FELICIDAD PERMANENTE / Alejandro Quiroga Alsina.

- 2da ed. mejorada - San Juan : Alejandro Quiroga Alsina, 2026.

164 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-631-01-5832-7

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

CDD 158.1

© 2026, Alejandro Quiroga Alsina.

Todos los derechos reservados.

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.



Anexos y material complementario en
aerconsistensis.com/anexos

Contenido

Capítulo 1 — El desprendimiento

Introducción	13
Me desprendí de todo	15
Y entonces estuve en paz	16
Y entonces fui feliz	17
No fue de un día para el otro	17
Mis maestros	18
¿Quién soy yo para escribir sobre estos temas?	19

Capítulo 2 — Los roles en el escenario de la vida

Cómo comenzó todo	21
Comencé a despertar	23
Hice cursos	23
¿Y después qué?	26
Y de nuevo, ¿después qué?	28
Los símbolos son necesarios	30

Capítulo 3 — Mi viaje. Mi historia.

Lo viví yo	31
Lo primero que me sucedió	31
Cambié de trabajo	32
Y fui el mismo en todos lados, yo mismo	33
Y aprendí a escuchar	35
Y aprendí sobre la verdad	35

Capítulo 4 — Sobre la verdad

El instinto de construir certezas	37
Cómo se sostiene la estructura cuando se tambalea	38
El costo de ser el dueño de la verdad	39
La alternativa: caminar liviano	39
La verdad se camina	40
La semilla y el fruto	41
Sin nada que probar	41

Capítulo 5 — La verdad desde la aceptación del otro

Lo que enseño	43
Muchas veces es cuestión de perspectiva	45
Discutir no es un deporte	46
Somos solo humanos	47
La aceptación del otro	47

Capítulo 6 — La verdad desde la paz

La aceptación y otras yerbas	49
Reconocimiento de las propias limitaciones	50
Humildad	52
Aceptación	52
Paz interior	53
Verdad	55

Antes de abrir las puertas

Capítulo 7 — Los caminos y el templo

La historia de los caminos	59
¿Qué significa “aerconsistensis”?	60
Las etapas de la vida	61
Núcleo común	63
Tres caminos al mismo templo: la Tierra	64
Cómo se leen los caminos	64

Capítulo 8 — El Camino del Aire

El deseo como brújula	66
Módulo 1 — La explosión de los posibles	68
Módulo 2 — El deseo como máscara y como espejo	73
Módulo 3 — La ansiedad de ser alguien	78
Módulo 4 — La comparación como ruido de fondo	83
Módulo 5 — La primera renuncia lúcida	88
Conclusión — Respirar sin urgencia	92

Capítulo 9 — El Camino del Fuego

La coherencia como salvavidas	96
-------------------------------------	----

Módulo 1 — El desgaste del personaje	99
Módulo 2 — Una bendita incomodidad	104
Módulo 3 — La gran poda	109
Módulo 4 — La reconfiguración interna	113
Módulo 5 — La llama serena	118
Conclusión — El fuego que transforma	122
Capítulo 10 — El Camino del Agua	
La presencia como legado	125
Módulo 1 — El cansancio como revelación	127
Módulo 2 — El gozo de no deber nada	131
Módulo 3 — La disolución del personaje	136
Módulo 4 — La vida como contemplación	141
Módulo 5 — La sabiduría silenciosa	145
Conclusión — El arte de no interferir	148
Capítulo 11 — La Tierra, el centro del Templo	
El destino	151
Epílogo	
Soledad	157
La tristeza y el cielo	160

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*¹ 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.

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.

悟
り

1. 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 mandatos del deber ser, y algunas veces esta pelea no fue solo metafórica. Al mismo tiempo siento sinceramente que soy un tipo muy afortunado. Hoy puedo mirar mi vida y sentir que, de algún modo, todo lo vivido terminó trayéndome hasta acá. Lo bueno y lo malo, lo dulce y lo amargo, incluso lo áspero y difícil. No sé si esto puede decirse de todas las vidas ni de todos los dolores, pero sí puedo decir que en la mía esa lectura se volvió posible. Siempre tengo muy presente a Ralph Waldo Emerson, que en su ensayo sobre la compensación dice que 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 Cris y de Santi. 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 Máic 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 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 es el resultado del trabajo de meses y años. Lleva tiempo, requiere introspección, mucha y de la buena.

Lo tercero que sucedió fue que fui, por fin, fiel a mí mismo. Auténtico. Sin filtros. Yo. Ninguna imagen proyectada, ningún rol a cumplir, 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 pobló mi mundo. 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 en 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 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 RAE², 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. Es como el cielo despejado: a veces pasan nubes, incluso tormentas, pero el cielo está ahí, intacto.

Claro, entiendo tu pregunta: ¿cómo es eso posible? Mirá, te soy completamente sincero. Lo sé solo porque lo experimento. Me sobrevino. Me llegó, y yo estuve abierto a recibirlo. 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.

No fue de un día para el otro

Lo que estoy viviendo es sólido, tiene raíz. 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.

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

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. Confió 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 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 este libro.

También he aprendido de la película Kung-Fu Panda, del maestro Oogway³ y de Shifu. Shifu pasa casi toda la película buscando su paz interior. La película El Día de la Marmota 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.

¿Quién soy yo para escribir sobre estos temas?

Nadie especial. Mis palabras son solo un testimonio. Anduve por aquí, pasé por allí. Me sirvió esto, me sirvió aquello. Me sorprendí en esta vuelta de la esquina y tuve que desandar ese otro tramo del camino. En el viaje llevé un morral, iba vacío al principio; lo fui llenando con experiencias y con herramientas que traigo a la mesa y que te comparto con toda simplicidad y con la humildad de quien sabe que no es nadie especial.

Sólo caminé, y en el viaje me tropecé varias veces, me caí, y de a poco me levanté más liviano cada vez. En ese proceso he descubierto, con asombro, que hay otra forma de vivir, más simple y más libre. Y también más real y auténtica. Y te lo quiero regalar, por eso escribo.

Sé que vos también caminás. Sé que te tropezás y caés. Este texto puede hacer las veces de una charla a la sombra de un árbol, a la vera del camino. Un descanso en el que yo te cuento lo que me pasó en esa senda y quizás, en una de esas, a vos te sirva. Es mi anhelo más sincero.

3. No sé si el nombre Oogway quiso guiñarle el ojo al wu wei, pero yo ya no puedo separarlos. Wu wei significa “inacción” o “no-hacer” y 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.

Capítulo 2 — Los roles en el escenario de la vida

*“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

Cómo comenzó todo

Cuando tenía veinte años ya había leído mucho sobre mejora personal, control de hábitos, había hecho un curso del Método Silva y un retiro espiritual del Eslabón, de Don Bosco. Leía con sed a Ignacio Larrañaga, a Norman Vincent Peale, a Og Mandino (su bárbara “Universidad del Éxito”), a Dale Carnegie, a Richard Bach (“Ilusiones” cayó en mis manos y no pude dejar de releerlo infinitas veces) y a tantos otros.

Y se me ocurrió una idea: Cuando uno compra un aparato de música, viene con él un manual de instrucciones. Y así con cada dispositivo, incluso los autos. Y nosotros, que venimos a este mundo a *ser* humanos, ¿cómo es que no recibimos un manual de instrucciones al llegar? Así que me propuse escribir el “Ser humano: manual de instrucciones”. Y comencé. Y tomé cientos de notas y escribí montones de borradores. Y pronto me di cuenta de que no tenía la experiencia necesaria para continuar con su escritura. Que debería vivir más años para poder entender mejor las cosas y así volcar allí algo verdaderamente útil. Entonces me propuse esperar unos años.

Cuando pasaron diez años, a mis 30, ya estaba inmerso en la carrera de las ratas⁴ y ¡cómo la compré! Hice de todo, estudié de todo, fui un profesional hecho y derecho, como manda la sociedad. Tengo un LinkedIn que atestigua ese largo —y a veces tortuoso— camino. No escribí nada sobre el tema pendiente.

Cumplí 40 y nos mudamos con Cris y Santi, desde Buenos Aires en donde vivimos 12 años, de regreso a San Juan, con la intención primordial de proporcionarle a Santi un ambiente más amigable y contenedor para su crianza y crecimiento; él tenía 2 años en ese momento. Eso fue en diciembre de 2007.

Comencé entonces a escribir de nuevo, esta vez en formato de blog. Lo hice con la mejor de las intenciones; todos mis textos nacían públicos. En el año 2014 me di cuenta de que estaba hablando sin saber, escribiendo cosas que no debí haber escrito, no por indebidas en sí, sino porque no estaba siendo auténtico.

La vida en San Juan no fue para mí muy diferente a la de Buenos Aires, seguí procurando ser buen padre, buen esposo, buen ingeniero y buen profesor. No me fue bien siempre, mejor dicho, me fue mal muchas veces. Pero lo intenté, di todo lo que tenía. Cumplí roles laborales con gran dedicación y con algún grado de éxito. Conservo muchas amistades de esas experiencias.

Y cumplí 50 años. En medio de mi depresión más fuerte. No fueron buenos tiempos, a pesar de que puse todo mi empeño. Y cumplí 53 años y algo comenzó a hacer ruido en mi cabeza y en mi corazón. Y comencé a despertar.

4. https://es.wikipedia.org/wiki/Carrera_de_la_rata

Comencé a despertar

Acá lo cito a Anthony de Mello, que dice que estamos todos dormidos y que nuestra tarea es *despertar*. De a poco me di cuenta del trasfondo de varias de las supuestas verdades en las que nos encontramos sumergidos desde que nacemos hasta que nos despedimos.

La supuesta verdad más fuerte es que estamos en este mundo para *hacer*. Mi revelación fue descubrir que estamos en este mundo para *ser*. Empecé a ver el hacer como una expresión del ser. Hacer aparece como un resultado progresivo que se da cuando permitimos que el ser surja despacio, con fluidez, sin esfuerzo.

En cada etapa el nacimiento del ser es diferente en naturaleza. Al principio es un descubrimiento intuitivo, una sospecha que se manifiesta como posible. Pero todo el tiempo, en esa etapa, hay cosas más importantes a las cuales prestarles atención. Hay que correr, hay que avanzar, hay que indagar, hay que explorar. Luego el ser se esconde, nos juega una mala pasada: se va. Es que en esa etapa hay que seguir corriendo pero para lograr, para alcanzar, para conquistar. Y eso es tan difícil. Son objetivos elusivos por definición, y por lo tanto son la raíz de intensas frustraciones. Y el ser sigue escondido y no acude en nuestro rescate. Por último llega el cansancio. Tanta frustración cansa. Y uno se pregunta ¿quién soy? ¿qué hago acá? ¿adónde voy? ¿por qué? El ser reaparece e intenta proporcionar respuestas... sin éxito. Es que son preguntas existenciales y son difíciles de responder.

Hice cursos

Hice y estudié cursos sobre crecimiento personal y profesional, negociación, coaching, liderazgo, manejo de equipos. De todos ellos

extraje mucho, y todos tienen un denominador común: la eficacia y la eficiencia en el hacer, en el lograr.

Voy a describir acá una aproximación a un contenido frecuente porque me parece relevante. Los dos roles que suelen aparecer *a medida que una persona crece en la vida*:

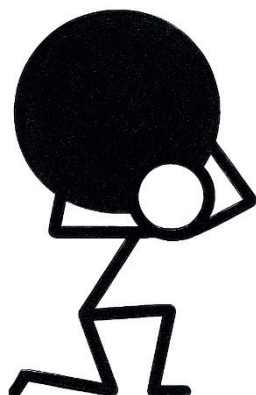
- El rol de víctima
- El rol de protagonista

La víctima

Del latín “*victima*” y, quizás mejor todavía, “*oppressus*”, es el arquetipo del que es sacrificado por otros o por el destino. Es alguien que sufre pasivamente, que no elige, que es arrastrado o dañado por fuerzas externas.

La persona que está inmersa en este rol se dice:

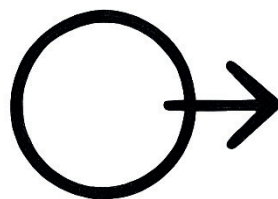
- Si llego tarde, no es mi culpa, es culpa del tráfico...
- Si no hice la tarea, fue porque Internet se cayó...
- Si te ofendí, fue tu culpa por provocarme...
- Si no tengo trabajo, es por culpa de la crisis...
- Soy inestable por culpa de mis padres que se divorciaron...
- Si me va mal, no es mi culpa, es que he sufrido tanto en la vida...



Y así, todo el tiempo y en todas las circunstancias.

El protagonista

Del latín “*actor*”, literalmente, “el que actúa”; o también “*auctor*”, quien hace, quien inicia, el instigador, el creador, el responsable de una acción.



Estar en este rol implica, idealmente:

- Asumir la autoría de la propia vida: responder con conciencia y responsabilidad a lo que ocurre.
- Reconocer que uno tiene poder de elección (aunque sea limitado).
- Enfocarse en las posibilidades de acción.
- Tomar responsabilidad por las decisiones (y también por no decidir).
- Convertir obstáculos en desafíos, y desafíos en aprendizajes.

Este paso supone un proceso de:

1. Observación de uno mismo: Darse cuenta de cómo uno narra lo que vive.
2. Cambio de lenguaje: Pasar de frases como “no puedo” a “elijo no hacerlo”, de “es culpa de otro” a “es mi responsabilidad”.
3. Identificación de creencias limitantes: Muchas veces uno actúa como víctima porque cree que no tiene otra opción.
4. Práctica deliberada de elecciones conscientes.

¿Cuál es el rol que la sociedad quiere que ocupes?

Y sí, claro, adivinaste. Las empresas quieren contratar protagonistas, todas las personas quieren a un protagonista a su lado, maridos, esposas, hijos, amigos, todos. Entonces todos los cursos de coaching y de “evolución personal”, “evolución consciente”, y un largo etcétera, enseñan herramientas para convertirse de víctima en protagonista.

El asunto de la transición de víctima a protagonista está súper desarrollado en cientos de sitios, así que por brevedad, prosigo.

¿Y después qué?

Ya sos protagonista. Y seguís vacío.

Con muchos logros, con muchas cumbres conquistadas, con ese auto que querías, ese esposo, esa esposa, esa vestimenta, esa casa, ese título de jefe, esa corona de reina o rey. Vacío, vacía.

Con qué se llena ese vacío, es lo que te preguntás en silencio, por la noche, con tu cabeza sobre la almohada. O caminando en silencio por el parque o la plaza.

A mí me pasó que mi propia pregunta se fue acallando. Lentamente, con el paso de los meses y los años dejé de necesitar encontrar una respuesta. La paz interior comenzó a llenar esos espacios vacíos y ya no necesité nada más.

Una idea empezó a rondar mi cabeza: luego del viaje de la víctima al protagonista debe existir un paso más allá (lo estoy experimentando) que consiste en convertirse en “testigo” u “observador” desapasionado de lo que sucede.

El testigo sereno contiene al protagonista, sin negarlo. El protagonista actúa, pero el testigo sabe que ninguna acción puede tocar el fondo de su ser. Quise encontrarle un nombre a ese paso y me propuse ir de nuevo al latín y al griego.

- “Aer” (del griego, aire —presente, invisible, sin forma)
- “Videntis” (del latín videns, “el que ve”)

Es una figura que ya no vive desde la herida (víctima), ni desde la voluntad (protagonista), sino desde la presencia lúcida. Un ser que ya “es”, sin necesitar ser alguien.

Este viaje se plantea como una trilogía del despertar:

Victima → Auctor → Aer Videntis

Me gustó mucho el concepto del aire, que incluso contiene la idea de brisa o viento suave. Y te cuento: el aire también hace. Si le ponés un molino por delante, lo mueve. Hace las cosas que tiene que hacer porque están en su naturaleza. Ser Aer Videntis es eso mismo: lo que hacés te sale sin esfuerzo, sin la pulsión de actuar.

Me adelanto a tu pregunta: los límites entre cada caracterización que estoy proponiendo son aproximados, no están perfectamente definidos. Hay grises por todos lados en sus fronteras, se solapan uno con otro todo el tiempo. Sí es cierto que a medida que sos más protagonista, durante más tiempo, vas perdiendo las características de víctima que te acompañaron al principio, hasta que finalmente, un día, la víctima se convierte en un recuerdo. El pasaje de un estadio al otro es así, suave, paulatino, gradual y progresivo. Lo mismo sucede con Aer Videntis. Al menos eso vengo viendo... jaja...

Y de nuevo, ¿después qué?

Me pregunté si habría algo más allá de Aer Videntis, una etapa que no podía siquiera avizorar por ahora.

Aer Videntis es ya un estado maravilloso:

- no reacciona,
- no se identifica,
- no necesita actuar,
- no se aferra al yo.

Pero incluso el testigo... es. Sigue habiendo alguien que observa. Sigue existiendo la noción de separación entre el que ve y lo que es visto.

¿Y si incluso el testigo desapareciera?

Averigüé y encontré que hay tradiciones que hablan de un estado más allá del testigo:

- En el Advaita Vedanta, se dice que mientras haya testigo, hay dualidad.
El paso siguiente es Turiya, el cuarto estado: puro ser sin sujeto ni objeto.
- En el budismo zen, se apunta al vacío radical: no hay “yo que ve”, ni “cosas vistas”, solo ver, solo ser.
“Cuando duermes, ¿quién sueña? Cuando despiertas, ¿quién despierta?”
- En el Tao, es simplemente el Tao: innombrable, informe, sin cualidades, sin testigos ni protagonistas.
“El sabio no actúa, y sin embargo todo se hace”.

Ese estadio solo ocurre, si ocurre. Cualquier esfuerzo por conquistarlo o deseo por alcanzarlo es fútil y hasta contraproducente. Sin métodos, lo único que parece funcionar es la maduración consciente.

Y quise nombrarlo. Y me encontré con el riesgo de nombrarlo. Cualquier intento de “ver” ese estado lo volvería inasible. Como dijo Lao Tse: “El Tao que puede ser nombrado no es el Tao eterno”. Santo Tomás de Aquino (el Príncipe de los Teólogos) acude a la vía negativa —via remotionis— para hablar de Dios: esto significa que para conocer a Dios, es más preciso decir lo que no es que lo que es. Meister Eckhart (teólogo, filósofo y místico alemán del siglo XIII-XIV) dice: “Lo único que se puede decir de Dios es que no se puede decir nada”.

Pero como no puedo con mi genio, lo nombré... si total está fuera de mi alcance, no me haría daño. Y elegí un neologismo conformado con dos palabras del latín: Nihil (significa nada, inexistencia) y Flux (a partir de *fluxus* o *fluere*: fluir).

Nihilflux, entonces, sería el cuarto estadio en el viaje:

Victima → Auctor → Aer Videntis → Nihilflux

La nada que fluye. Lo que es, siendo, sin que nadie lo vea. Un estado asimilable a la integración y comunión con Dios. La gota de agua que llega al mar. Intuyo que cuando llegue, si llego, lo sabré. Intuyo que ni siquiera necesitaré contarlo.

Los símbolos son necesarios

Decidí buscar la simbología faltante, al igual que lo hice para Víctima y Auctor.

Etapas	Nombre	Naturaleza	Símbolo
Víctima	<i>Victima</i>	Inercia, sufrimiento	Carga
Protagonista	<i>Auctor</i>	Voluntad, agencia	Espada
Testigo sereno	<i>Aer Videntis</i>	Presencia sin juicio	Aire, Brisa
Más allá del testigo	<i>Nihilflux</i>	No-ser fluyendo	Ensō

Para **Aer Videntis** elegí el símbolo alquímico del aire, rodeado de un círculo que es brisa, movimiento.

Representa lo intangible, lo liviano y lo dinámico: el principio vital, la inspiración y la mente abierta.



Para **Nihilflux** elegí el ensō. Un símbolo zen que para mí expresa muy bien el espíritu del wu wei, un círculo dibujado de un solo trazo, a veces abierto, a veces cerrado. Simboliza también la iluminación, la fuerza, la elegancia, el universo y el vacío. El ensō es siempre original:

- No se repasa. No se corrige.
- Es un trazo único, como cada etapa de la vida.



Qué mucho. Y qué poco.

Capítulo 3 — Mi viaje. Mi historia.

Lo viví yo

Te he relatado en la introducción a este texto en trazos breves cómo fue que me sucedió llegar a estar donde estoy. Esa fue mi experiencia personal y, como tal, es intransferible.

Dentro de mis posibilidades está contarte que *sí me sucedió*, que Aer Videntis sí es posible. Pero también está la posibilidad de ensayar un modelo de aproximación a lo que yo viví, basándome mucho en lo que aprendí de mis maestros y experimenté en carne propia.

Lo primero que me sucedió

Me cansé. Me cansé de correr, de intentar llegar, de lograr y de alcanzar, de cumplir, de ser quien debía ser, quien todos —yo mismo incluido— esperaban que fuera.

Casi sin darme cuenta comencé a priorizar mis sentimientos más fundamentales, la necesidad de tranquilidad, la necesidad de armonía, la necesidad de ser auténtico.

Y entonces renuncié a mi trabajo full-time vinculado al software y elegí otro tipo de trabajo: me volqué completamente a la docencia, a ser profesor en la facultad, algo que hice de corrido toda la vida durante más de treinta años, pero part-time; lo amplié a full-time. Fue una decisión difícil: había invertido mucho tiempo y dinero en capacitación, equipamiento, y un sinnúmero de etcéteras en mi carrera en software. Debo decir que en realidad invertí las proporciones, ahora soy desarrollador de software part-time, muy fraccional-time... es que

me gusta mucho, decidí no abandonarlo sino solo pasarlo a prioridad dos.

Eso fue lo primero que hice. Luego dejé de preocuparme por el qué dirán y fui yo mismo en todos lados, en todas las circunstancias. Luego dejó de importarme tener razón y comencé a callarme más, hablar menos y escuchar.

Cambié de trabajo

Porque el trabajo es salud y elijo trabajar. Cuando digo que “es salud” lo digo muy honestamente, luego de haberlo meditado mucho. He visto a personas cercanas enfermarse por no tener un trabajo digno. Las he visto revivir al conseguirlo. Sé que la sensación de entregar valor es emocionante y primordial en el ser humano.

Pero ese valor debe ser entregado desde la vocación y la pasión. Al mismo tiempo, debe ser un trabajo que se pague, porque hay que vivir y pagar el pan. Lo que ofrecés debe ser algo que otras personas aprecien realmente y estén dispuestas a recibirlo a cambio de un pago. Los japoneses llaman a esta difícil combinación Ikigai.

Una pequeña anécdota, porque viene al caso. Estaba aún en Buenos Aires, a pocas semanas de iniciar la mudanza a San Juan cuando mi amigo Roberto Schottlender me invitó a un almuerzo de despedida en un muy lindo restaurante llamado Garbis en la esquina de Estado de Israel y Lerma, en Villa Crespo. Mientras caminábamos de ida charlábamos animadamente.

—¿Y qué querés de la vida? —me preguntó Roberto.

Me quedé pensando un momento y devolví la pregunta para ganar tiempo.

—No sé, ¿y vos?

—Ah —me dijo—, yo quiero mucha plata.

Nos reímos un rato y le dije:

—Mirá, conozco tres formas de tener mucha plata: primera, heredando a una tía solterona dueña de muchos campos en Santa Fe... pero no tenés esa tía, ¿cierto?; segunda, comprando una escopeta y saliendo a asaltar bancos... pero tampoco te veo en esa; y tercera, preguntándote honestamente cuánta plata es mucha plata para vos.

El dinero importa, claro que importa. Pero si nunca definís cuánto es suficiente, ninguna cantidad alcanza.

Y fui el mismo en todos lados, yo mismo

Dejé de cargar con las etiquetas. Simplemente las dejé caer. Más adelante comentaré qué propone Anthony de Mello para vivir este proceso. Dejé de intentar ser el modelo de ingeniero, profesor, papá, marido, amigo. Nunca dejé de cumplir esos roles (siempre dentro de mis limitadas posibilidades), pero dejé de representar esos papeles, ante los ojos de los demás y sobre todo ante mis propios ojos. Lo que hice lo hice desde mi interior, desde mi vocación, desde mi autenticidad.

Y fui notando, a medida que progresaba en esa dirección, cómo se aliviaba mi carga. Todo comenzó a fluir más fácilmente, todo se simplificó y mejoró mucho a medida que avanzaba. Casi todo, en verdad, porque hay que ser un poco más realista: Cuando la imagen que yo muestro no coincide con la que otras personas esperan de mí, están quienes aceptan lo que ven y quienes no lo aceptan.

Están quienes no aceptan el cambio

Porque no se amolda a su ideal, a la imagen que construyeron de mí. A lo que desearían que yo fuera. Si no cumplo con sus expectativas, de golpe me vuelvo anatema. Y qué puedo hacer... nada.

Se acepta al otro tal cual es. Vamos a hablar de la aceptación más adelante. Si no me puede aceptar a mí, esa otra persona carga con su propia carga. Yo no soy responsable de ese esfuerzo extra que debe realizar. Es porque yo no soy esa otra persona, no puedo decidir por ella ni obligarla a cambiar de parecer ni obligarla a nada. Solo puedo seguir siendo quien soy y esperar que, un día afortunado, me vea con ojos nuevos y me acepte, como soy.

Y también están quienes directamente no ven el cambio

Las personas tienden a mirar al prójimo a través de un vidrio, una ventana. Han dibujado con un marcador sobre el vidrio la imagen que ven y aun cuando del otro lado del cristal la persona haya cambiado ellas siguen viendo el dibujo sobre la ventana. Y no hay nada que hacer. Es así como funcionamos los humanos muchas veces.

Esto es muchísimo más frecuente de lo que parece. No esperes que los cambios que ves que se producen en vos causen ninguna impresión inmediata en los demás. Tomará tiempo, a veces mucho tiempo, para que —con suerte— vean algo de lo nuevo que tenés para mostrar.

Pero atención: no debés permitir que esa falta de comprensión te desanime. El convencimiento de que estás en el camino correcto debe venir de adentro tuyo, nunca debe estar fundado en las opiniones de los demás sobre cómo va tu progreso.

Más sobre este tema en el **Epílogo**, en el título **Soledad**.

Y aprendí a escuchar

No es fácil escuchar. Lo aprendí luego de darme contra la pared muchas veces. No podía entender que no pudiéramos entendernos cuando dialogaba con otra persona. Cómo podía ser tan difícil.

Lo que aprendí resultó ser una herramienta sumamente útil y liberadora. Te la comparto en aerconsistensis.com, en el anexo “No es fácil escuchar”.



Y aprendí sobre la verdad

Cuánto se ha dicho sobre la verdad. Pero no está todo dicho, porque me doy cuenta día tras día de que el debate sigue vivo. Las desavenencias, las peleas y las guerras son impulsadas por *los dueños de la verdad*.

Y si buscamos la paz interior, y si queremos llegar al Aer Videntis, en ese destino no existen desavenencias ni peleas ni guerras.

Hay que aprender sobre la verdad. Merece títulos aparte.