

Los pájaros nunca miran atrás mientras vuelan

La libertad
que proviene
del desapego



DIANA

SHIVA RYU

LOS PÁJAROS NUNCA MIRAN ATRÁS MIENTRAS VUELAN

La libertad que proviene del desapego

Traducción de Lara Cortés

Relatos

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. 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

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: 새는 날아가면서 뒤돌아보지 않는다 (The Birds Don't Look Back While Flying)

© 2017, 류시화 (Shiva Ryu)

Publicado por acuerdo con The Forest Book Publishing a través de BC Agency, Seoul y A.C.E.R. Agencia Literaria, Madrid.

© de la traducción del alemán, Lara Cortés, 2025

© 2021 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: febrero de 2025

Depósito legal: B. 963-2025

ISBN: 978-84-1119-216-3

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - Printed in Spain



SUMARIO

Yo hago preguntas y la vida responde.	11
Querencia	13
Una mosca en la taza	21
¿Por qué grita la gente cuando se enfada?	27
Una última sonrisa	31
La historia de Jim Corbett	35
¿Quién soy yo?	41
El camino del corazón	45
La flor azul	51
El momento adecuado es ahora.	55
Sobre el asombro	61
Del valor de los encuentros sin nombre	67
Quien ama no pasa de largo descuidadamente.	73
Nunca estamos solos en nuestro viaje	77
El largo camino hacia ti	83
En busca de una visión.	89
¿Qué pasaría si no pudiéramos reír?	95
Mi canción personal.	101
¿Qué es la belleza?	105

Ningún lugar revela inmediatamente su verdadero	
rostro	109
¿Cuándo ha sido la última vez que has bailado?	115
La imaginación es una cuentista	119
En el fondo, todos somos iguales.	125
Te miro a la cara	129
El sanador herido	135
Sobre el hiriente poder de las segundas flechas	143
Madre ballena.	149
Errores de transcripción	153
Ante la muerte	159
El jefe No lo Hago Bien	165
¿Ves las estrellas?	169
Herir y ser herido	177
El monje y el escorpión	183
Pequeños gestos con grandes consecuencias.	187
El dolor pasa, la belleza permanece.	191
Círculo terapéutico.	197
¿Qué me ha asombrado hoy?	203
¿Y tú, qué hoja estás pintando?	207
Los pájaros nunca miran atrás mientras vuelan	215
¿Qué estás pensando ahora?	221
El banquete más exquisito	227
Mumyeong, el Sin Nombre	233
No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy	239
El pulpo habla	243
Contando pollos	247
Es en la oscuridad donde los ojos aprenden a ver	253
El diamante agrietado	257
Sobre críticos, vacas y cerdos.	263
Regalos inesperados	269
Más que un dato estadístico.	275

El hombre que dibuja el Himalaya	281
Ítaca	287
Fuentes	297

YO HAGO PREGUNTAS Y LA VIDA RESPONDE

En mi juventud me hacía muchas preguntas. Me interrogaba sobre la verdad y la iluminación, sobre la felicidad y el sentido de la vida y también sobre quién era yo. Hoy sé que la vida nos va dando sus respuestas poco a poco. Se trata de un proceso que se extiende durante años, pero por aquel entonces yo no lo sabía. Aún no había comprendido que solo es posible descifrar los enigmas de la vida a través de la experiencia. Recorrí multitud de países y leí infinidad de libros, siempre en busca de guías y maestros, pero fue la propia vida la que me proporcionó el conocimiento. Creemos que hacemos un viaje cuando, en realidad, es el viaje el que nos «hace» a nosotros, el que nos da forma.

No hay ningún poeta que sea igual a los demás ni ningún escritor que pueda sustituir a otro. Ningún poema nuevo ha existido nunca antes, ningún libro nuevo estaba ahí en el pasado. No importa que redactemos los textos o que nos limitemos a leerlos: vivir significa escribir nuestra propia historia. No se trata de cumplir las expectativas o los proyectos de los demás, sino de encontrar nuestras propias respuestas. ¿Qué te gustaría narrar si algún día alguien te pregunta cómo ha sido tu

vida? ¿Estarías dispuesto a hacerlo aun cuando hubieses sufrido una pérdida insoportable, aun cuando hubieses pasado por un doloroso purgatorio? ¿Podrías seguir escribiéndole cartas a tu vida aun cuando ella te ignorase?

Las historias que he reunido en este libro contienen algunas de las respuestas que me ha dado la vida. El poeta indio Ghalib escribió en cierta ocasión: «En mis poemas broto plenamente».* Sin embargo, ningún texto puede plasmar nuestro yo por completo. De hecho, ¡espero ser algo más que la mera suma de los textos que he escrito! Y, aunque en estos tiempos inciertos lo que voy a compartir ahora contigo no consiga aportarte consuelo ni fuerza, siempre estaré encantado de conversar contigo acerca de la vida.

SHIVA RYU

* Salvo que se indique lo contrario, las traducciones de los fragmentos citados en este libro son de elaboración propia. (*N. de la T.*).

QUERENCIA

En busca de la autosanación

En las corridas, los toros eligen una zona del ruedo delimitada por fronteras invisibles. Allí se sienten seguros y fuertes. Cada vez que, durante el duelo en el que se enfrentan al matador, les invade el agotamiento, acuden a ella para recobrar el aliento y recuperar fuerzas antes de volver al ataque. En ese lugar nada les asusta. A esa zona se la conoce como *querencia*:* un espacio de refugio, un oasis de calma.

La palabra *querencia* también designa, fuera del contexto de la plaza de toros, un escenario de sanación en el que nos sentimos seguros frente a los peligros del mundo. Acudimos a él para regenerarnos cuando estamos fatigados, exhaustos, y allí tenemos la impresión de estar más cerca de nosotros mismos que en ningún otro lugar. La querencia es un claro escondido en medio del bosque en el que pastan plácidamente los rebecos y las cabras monteses, un risco inaccesible en el que anidan las águilas, el envés de una hoja en el que los insectos se resguardan de la lluvia o un pasaje subterráneo que proporcio-

* En castellano en el original. (N. de la T.).

na abrigo a un topo: un pequeño hueco de seguridad y de paz en el que nadie más puede entrar.

Si lo trasladamos al terreno de la meditación, podríamos decir que la querencia es el rincón sagrado que habita en nuestro interior. Cuando meditamos, partimos en busca de él.

En cierta etapa de mi vida residí en un piso compartido, donde recibíamos a diario la visita de diez o más personas. A menudo, las que venían de provincias se quedaban varias jornadas con nosotros. El piso siempre estaba abarrotado de gente y todo el que llegaba traía su pequeña maleta, viniese de donde viniese. Por suerte, en la parte trasera de la vivienda había una pequeña sala a la que no tenían acceso los extraños. En mi caso, aquella habitación se convirtió en un importante refugio. Solo me pertenecía a mí: era mi querencia. El mero hecho de permanecer allí sentado durante una o dos horas me proporcionaba la energía necesaria para hablar después con todas aquellas personas. Sin duda, de no haber contado con aquel oasis de silencio, todo ese barullo habría acabado volviéndome loco y me habría dejado físicamente exhausto.

Muchos de los guías espirituales y profesores de meditación que he conocido a lo largo de mi vida reciben a diario a multitud de personas que quieren aprender de ellos. Por eso, de cuando en cuando se retiran a un lugar completamente apartado para generar nueva energía con la que convertirse en mejores maestros. Si no lo hicieran, su fuente interior se agotaría.

A lo largo de mi vida he pasado por varias situaciones difíciles. Si no hubiese aprendido a superar esos momentos mediante una respiración controlada y regular, seguramente en más de una ocasión mis emociones negativas me habrían desbordado o me habrían empujado a reaccionar de una forma

extrema. En los periodos críticos, encontré mi querencia en los viajes: tan pronto como llegaba a mi destino, sentía que todo el peso de los problemas desaparecía. De repente, volvía a ser plenamente yo y recuperaba mi equilibrio anímico. Pasado un tiempo, estaba ya en condiciones de regresar a casa, con mi motivación revivificada.

Los animales comprenden de manera instintiva qué significa la querencia. Las serpientes y las ranas reconocen a través de su temperatura corporal cuándo es el momento de hibernar, y, tan pronto como llega la hora de partir, las mariposas monarca y las grullas no solo saben hacia dónde deben emprender el vuelo, sino también dónde pueden descansar a lo largo de su ruta. Siguen una llamada genéticamente programada para garantizar su propia supervivencia. Sin estas pausas, su fuente de vida se agotaría. También los seres humanos sabemos cuándo debemos interrumpir nuestro trabajo y hacer una pausa. Si escuchamos a nuestro cuerpo, él nos lo indicará. En esos momentos necesitamos una querencia, un espacio en el que descansar y reponer fuerzas para volver a lanzarnos después a la vida.

Pero la querencia no es solo un lugar. Imaginemos que estamos plenamente concentrados en la tarea de elegir la madera más adecuada para fabricar un escritorio o una librería. En instantes como ese, las preocupaciones del día a día pasan a un segundo plano y nos cargamos de nueva energía. La querencia es un tiempo para autopurificarnos, un espacio que amamos, un momento en el que nos dedicamos a aquello que hace latir a nuestro corazón, un encuentro con un ser querido: todos estos elementos funcionan en nuestra vida como una querencia. El tiempo en el que nos retiramos del ruido cotidiano y practicamos el recogimiento, en el que oramos y meditamos; las ve-

ladas en las que, tras una larga jornada de trabajo, escuchamos música relajante o prestamos atención a los sonidos de los insectos; los momentos en los que nos apartamos de todo y descubrimos en nuestro interior un mundo propio, un espacio particular de refugio: todo eso es la querencia. Sin esa pausa, sin ese instante en el que recobramos el aliento, nuestras energías se agotan y nuestra mente enferma.

La ubicación exacta de la querencia dentro del ruedo no está fijada de antemano: durante la corrida, el toro va tanteando poco a poco cuál es el lugar más seguro para hacer una pausa. Si quiere ganar el duelo, el torero tendrá que intuir dónde se encuentra ese espacio e impedir que su enemigo acuda a él. «El toro [...] cuando está en su querencia es incomparablemente más peligroso que en cualquier otro momento y casi imposible de matar»,* escribió Hemingway, que asistió a cientos de corridas para entender en profundidad lo que ocurría en ellas.

A menudo, la vida nos reta y nos asusta. Una y otra vez nos vemos envueltos en situaciones que escapan a nuestro control y nos sentimos presionados e indefensos, igual que un toro arrinconado. Cuando esto ocurre, lo mejor es que nos retiremos a nuestro reino interior, respiremos conscientemente, calmemos nuestra mente y recobremos nuestra fuerza. A través de la respiración consciente, saldremos del caos emocional y recuperaremos la serenidad.

* El fragmento entrecomillado se ha extraído de la traducción de Lola de Aguado de la obra de Ernest Hemingway *Muerte en la tarde*, Debolsillo, edición digital, 2020, ubicación 2381. (N. de la T.).

Practicar senderismo en el Himalaya, pasar una temporada con un pueblo nómada en la alta montaña, vivir con una familia de granjeros en una recóndita aldea, navegar por el Ganges en una pequeña embarcación mientras contemplo, absorto en mis pensamientos, el cielo azul, apostar con un monje mendicante (cuyos dientes incisivos estaban destrozados) que no sería capaz de morder una manzana, hacer el ganso como un niño... Sin este tipo de pausas para el alma, mi salud se habría resentido. Alguien me dijo en cierta ocasión que la vida es como una partitura en la que nadie ha anotado los signos para los silencios. Somos los directores de orquesta de nuestras vidas y nos corresponde a nosotros introducir pausas allí donde las necesitamos.

La querencia también es el lugar en el que nos comportamos de la forma más sincera. Allí donde tengamos siempre la posibilidad de ser realmente nosotros mismos, donde podamos dejar de luchar y encontremos la paz interior, en ese lugar, sea cual sea, estará nuestra querencia. Así es precisamente como Dios creó inicialmente este mundo: como un espacio en el que el yo aún no había sido dañado, como un manantial de espiritualidad y vitalidad en el que vivir en armonía con el planeta y la naturaleza, tal y como recogen las tradiciones de los pueblos indígenas. Somos nosotros quienes convertimos ese mundo en un ruedo.

Para mí, el proceso de escritura de este libro ha sido un valioso tiempo de querencia. El sacerdote y monje trapense Thomas Merton sostenía que todos disponemos de un impulso interior que nos empuja a regenerarnos y renacer. Nos ayuda a activar fuerzas que cambian nuestra esencia, desde dentro hacia fuera. Instintivamente, en ese momento buscamos un lugar en el que recuperarnos. No permitimos que la vida nos hunda,

sino que nos mostramos dispuestos a curarnos y a completarnos.

¿Cuál es tu propia querencia? ¿Pasear los domingos, sentarte en una playa y contemplar la puesta de sol, emprender viajes a lugares desconocidos, descubrir nuevos territorios y personas? Para algunos, la querencia tal vez consista en las horas de ocio en las que escuchan música, contemplan cuadros o leen libros; en el tiempo en el que hacen aquello que les divierte, en el que se dejan llevar por la alegría de vivir y sueñan... Todo eso puede ser querencia. También forman parte de este universo actividades sencillas, como copiar textos —ya sea en prosa o en verso— empleando pluma y tinta o leer en voz alta.

Cuando me es imposible realizar largos viajes, me concedo un par de días para escaparme a la isla de Jeju y practicar senderismo en sus montañas o pasear por el bosque Saryeoni. Cada vez que estoy allí, me fundo con la tierra, la luz del sol y el viento. Es como un manantial sagrado que me aporta fuerza. Mis pies se convierten en alas. No hay nada más sanador que el tiempo en el que nos enraizamos en la tierra y nos volvemos uno con la naturaleza. En esos momentos captamos el significado de estas palabras del *Ashtavakra Gita*, un antiguo texto sagrado de la India: «Deja que las olas de la vida asciendan y descendan. No tienes nada que perder ni que ganar porque tú mismo eres el mar».

Cuando perdemos algo valioso en la vida, cuando el día a día nos llena de tedio y el mundo a nuestro alrededor nos parece monótono y gris, cuando las personas a las que amamos nos rompen el corazón o cuando nos sentimos mentalmente agotados y olvidamos quiénes somos realmente, ha llegado el momento de buscar nuestra querencia y tomarnos el tiempo que nuestra alma necesita para sanar; un tiempo para permanecer

en soledad, sin que el mundo nos moleste. De ese modo recuperaremos nuestra fuerza.

¿Cómo encontrar tu propia querencia? ¿En qué lugar te sientes más fuerte y puedes ser plenamente tú? Antes de mirar a lo lejos, ¡dirige tus ojos hacia ti mismo! Disponer de una querencia propia y totalmente personal significa contar con un oasis seguro que nos deja espacio para amar la vida.

UNA MOSCA EN LA TAZA

Cuando el mundo sufre, yo sufro con él

Una de las cosas que más difíciles me resultaron en mi primer viaje a la India y Nepal fue tener que compartir mi espacio vital con todo tipo de bichos. No solo había mochileros que, como yo, recorrían en masa estos países para alcanzar la iluminación: allá donde iba me encontraba con moscas, pulgas, chinches, ciempiés y lagartijas. En esos territorios, muy pocos de estos pequeños animales son tan amables con el ser humano como lo son en nuestras latitudes. Una y otra vez me sorprendía la cantidad de mosquitos que puede albergar un centro de meditación. Su lugar favorito era mi frente, donde se reunían en bandadas para meditar intensamente juntos. Mientras me rascaba las ronchas rojas que iban apareciendo sobre mis cejas, bromeaba diciendo que aquellos bichos parecían haber llegado al nirvana antes que yo, porque habían perdido todo miedo a la muerte. Aquellos pelmazos tampoco vacilaban en reclamar para sí mi saco de dormir, mi té y hasta mi arroz frito, día sí y día también.

La activista medioambiental y experta en ecología profunda Joanna Macy pasó un tiempo en el norte de la India, a

los pies del Himalaya, trabajando como voluntaria de la agencia estadounidense de cooperación Cuerpo de Paz para la comunidad de refugiados de la zona. Allí puso en marcha, entre otras iniciativas, una cooperativa para ayudar a la población a fabricar y comercializar joyas tradicionales tibetanas con las que obtener algunos ingresos. Una tarde en la que estaba hablando con unos monjes tibetanos aterrizó en su taza una mosca.

Evidentemente, ella no iba a montar un drama por aquello. Hacía ya más de un año que vivía en la India y, en el fondo, se sentía orgullosa de no asustarse demasiado de los gusanos y de los insectos: hormigas en el azucarero, arañas en los armarios y hasta crías de escorpión dentro de sus zapatos cada mañana... Pero ¿a quién podría molestarle aquello? Eso sí, cuando descubrió la mosca en su taza, frunció ligeramente el ceño, asqueada.

El monje Choegyal Rinpoche se percató de su gesto y le preguntó si había algún problema. Joanna sonrió para dejar claro desde el principio que no pensaba darle mayor importancia a lo ocurrido. «Nada, simplemente una mosca en mi taza», explicó. De ningún modo quería dar la impresión de que un pequeño insecto podía molestarla.

Preocupado, Choegyal Rinpoche murmuró: «¡Oh! ¡Se ha caído una mosca en la taza!».

Joanna volvió a sonreír para tranquilizarlo. «No tiene importancia, de verdad», insistió. Había viajado mucho por todo el mundo, explicó, tenía experiencia con las condiciones de vida en los países en vías de desarrollo y no estaba obsesionada con los conceptos modernos de higiene. En un gesto de generosidad, resolvió de un plumazo el incidente. ¡No habría problema! «La sacaré y seguiré bebiendo mi té».

Inmediatamente, Choegyal Rinpoche se levantó de un brinco, se inclinó hacia ella, metió los dedos en su taza, pescó con sumo cuidado a la mosca y se la llevó fuera de aquella habitación. Los presentes retomaron la conversación y Joanna siguió intentando convencer a un monje de alto rango de las ventajas que tendría implantar en la zona un negocio de fabricación y venta de alfombras elaboradas con lana de animales de alta montaña.

Poco después, Choegyal Rinpoche regresó a la sala de las negociaciones. Con una sonrisa de oreja a oreja, le susurró: «¡La mosca se pondrá bien!». Le contó que la había depositado sobre una hoja de papel en la puerta y había esperado a que volviese a mover las alas. La mosca había salido ilesa y pronto podría emprender el vuelo. Así pues, Joanna no tenía que preocuparse por ella.

Macy relató esta anécdota en su libro *El mundo como amor, el mundo como uno mismo*, en el que confesó que, mientras que ella había interpretado la pregunta «¿hay algún problema?» exclusivamente desde su propia perspectiva, Choegyal Rinpoche había adoptado la perspectiva de la mosca. Una mirada hacia la expresión radiante de su rostro le bastó para darse cuenta de lo que había pasado por alto. Para la autora, el hecho de que una mosca hubiese aterrizado en la taza no suponía ningún problema, pero para el animal sí que lo era.

De repente, la noticia de que al insecto no le había pasado nada cobró más importancia a sus ojos que la idea de sacar adelante su idea de negocio y le reconfortó el corazón. Aunque estaba lejos de alcanzar el nivel espiritual del monje, aquel cambio de perspectiva le proporcionó una alegría indescriptible.

Solemos pensar que algo no es un problema, como si pudiéramos simplemente ignorar las dificultades de la vida. Sin embargo, si en lugar de centrar nuestra atención en nosotros mismos la dirigiésemos hacia los demás, a menudo veríamos las cosas de una forma muy distinta. Al fin y al cabo, adoptar una perspectiva absolutamente egocéntrica siempre es un problema.

En cambio, conseguir que nuestro pensamiento no gire en torno a nosotros, sino que abarque una comunidad más amplia en la que se incluyan todos los seres vivos —es decir, poner en primer plano a todo el planeta y no a la persona que somos—, demuestra que hemos alcanzado un alto grado de iluminación. Sin embargo, mientras continuemos considerándonos la medida de todas las cosas, seguiremos en la posición egocéntrica de una persona que solo se preocupa por su propia supervivencia y por sus propios intereses. Cada problema con el que nos encontramos hoy en día en este mundo tiene su origen en esa posición centrada en el yo.

Si logramos contemplar este planeta con los ojos de Chogyal Rinpoche, no nos conformaremos con comprobar si «estoy bien», sino que nos preguntaremos «¿también están bien los demás?», «¿también les va bien en la vida?», «¿también son felices?». Joanna Macy, de hecho, propone un ejercicio de meditación de la empatía que consiste en ponernos en el lugar de una orca y experimentar así cómo se siente un ser vivo que se enfrenta a la amenaza de la extinción. Con esta práctica, asegura, se producirá un despertar masivo de las conciencias.

Buda decía que no hay mayor virtud que la capacidad de sufrir con el dolor ajeno. Para mí, la espiritualidad consiste en reconocer que estamos unidos a todos los seres vivos y valorarlos del mismo modo en que nos valoramos a nosotros mismos;

comprender, en definitiva, que el problema de otro podría ser también el mío. Cuando el mundo sufre, necesariamente yo sufro con él. Gracias a enseñanzas como esta, Joanna Macy se ha labrado un prestigio internacional como filósofa espiritual y holística del medioambiente y la naturaleza.