



VIDA

Sophia Contempla Flow

Guía de vida

RED CONTEMPLA · ANAND BOAZ · AGOSTO 2026

EDICIÓN DE LUJO · DISTRIBUCIÓN LIBRE Y GRATUITA

AVISO Y DIFUSIÓN

Esta guía es gratuita.

Red Contempla es una iniciativa sin ánimo de lucro. Ninguna de sus actividades, materiales o encuentros tiene coste alguno, ni lo tendrá.

Queda expresamente prohibida la venta, la reventa o cualquier explotación comercial de este documento, íntegro o en parte.

Su difusión, en cambio, es libre y bienvenida: puedes copiarlo, imprimirlo, regalarlo y compartirlo, siempre que se mantenga íntegro y se cite su origen.

Lo que se da no se cobra.

CONTENIDO PROMOVIDO POR ANAND BOAZ
FERNANDO DOMÍNGUEZ JIMÉNEZ

RED CONTEMPLA · AGOSTO 2026
REDCONTEMPLA.ANANDBOAZ.COM

DESCARGA LIBRE DE ESTA GUÍA EN LA WEB

Esto no es un manual de meditación. La meditación está dentro, y ocupa una parte. Lo que se recoge aquí es una mirada, y lo que esa mirada hace cuando el cuerpo se sienta y cuando el cuerpo se levanta. No es un mapa de un lugar al que llegar: es la descripción de dónde ya estás.

P Ó R T I C O

LA PRESENCIA CONTEM- PLATIVA

Hay una mirada que no tiene horario.

No empieza cuando te sientas ni termina cuando te levantas. No es un rato del día: es desde dónde se vive el día. A eso lo llamamos **presencia contemplativa**, y esta guía entera trata de ella.

Primero preguntamos qué es. Y la respuesta no es psicológica: es metafísica. Quién mira. De qué está hecho. Por qué mirar ya es ordenar.

Después la vemos recogerse. Sentarse es esa misma presencia volviéndose hacia dentro, apartando lo demás para mirar sin ruido.

Y después la vemos salir. Caminar es esa misma presencia en la calle, en el trabajo, en la cocina, sin haber salido de dentro.

Dentro y fuera no son dos sitios. Sentarse es la inhalación. Caminar es la exhalación.

Y nadie está respirando.



P A R T E I

LA MIRADA

Qué es eso que mira.

1. Los tres nombres

NOMBRE

QUÉ ES

Red Contempla

La red. Las personas, los encuentros, la comunidad.

Vida Sophia Contempla
Flow

El todo. La vida entera vivida desde el eje.

Meditación Sophia
Contempla Flow

Dentro de ella, el momento en que uno se sienta.

Red Contempla es el continente. La Vida Sophia Contempla Flow es el contenido. Y la meditación es una parte dentro de la vida, no su marco.

No son dos cosas distintas: son dos posturas de un solo ver.

Grafía fija: Sophia con «ph». Nunca «Sofía».



2. Una experiencia y un símbolo

Sophia Contempla Flow es una experiencia. No se aprende: se descubre en uno mismo. Nadie puede dártela, y ningún texto la sustituye — tampoco este.

Y es un símbolo. Lo miramos primero en sus tres nombres. Después, en uno solo.

Sophia — La sabiduría inmanifestada. No la que se acumula en libros: la que no razona sino que revela. La consciencia que es consciente de ser. No puedes verla. Y es la única que ve.

Contempla — No es un acto que ella hace. Es el único acto que ella es. Permanecer en el centro observando: sin aferrar, sin intervenir, sin salir de sí. El fuego no se esfuerza en arder.

Flow — El orden vivo que emana de ella. La sangre que recorre tus venas sin pedirte permiso. La respiración que te respira. La espiral de la galaxia y la del caracol: el mismo despliegue exacto en dos escalas que no se han puesto de acuerdo. Eso es Flow. Y no lo hace nadie.

La frase completa:

La sabiduría inmanifestada contempla, desde su quietud, el orden que emana de ella y se despliega dentro de ella.

Eso no es una doctrina. Eso eres tú.

Y ahora el símbolo en uno solo. Tres nombres, pero no tres cosas. El que mira, el mirar y lo mirado no son tres: la ola no está delante del mar, y el mar no mira la ola desde fuera.

Por eso no hay nada que juntar, ni distancia que recorrer. Solo hay que ver que nunca hubo tres.

Ahí está la experiencia. Y no la da nadie: se descubre.



3. Qué NO es

Una práctica necesita un practicante. Alguien que se esfuerce, que acumule horas, que mida su progreso, que un día se felicite por haber alcanzado la calma y al siguiente se reproche haberla perdido.

Y ese alguien es exactamente lo que aquí se disuelve.

Sophia Contempla Flow **no es**: - Relajarse - Rendir más - Vaciar la mente
- Una técnica de concentración - Sentirse bien - Algo que se acumula

No se alcanza: se deja de impedir. Ya eres el portal. No venimos a encender el sol: venimos a disipar las nubes.



4. Solo hay dos miradas

Todo lo que sigue depende de esto, y no es una idea: es una posición.

Hay una manera de mirar que llamamos el **Yo Ego Imán Excéntrico**. Cuatro palabras, y cada una dice algo.

Yo — porque se presenta como si fueras tú.

Ego — porque no lo es. Un día, siendo muy pequeño, descubriste que ser tú tal cual no siempre bastaba, y fabricaste una máscara. El problema no fue fabricarla. El problema es que funcionó tan bien que te olvidaste de que la llevabas puesta.

Imán — porque atrae y repele sin descanso. Un polo atrae todo lo que al tenerlo te hace sentir «más tú». El otro repele todo lo que amenaza esa imagen. De ese mecanismo nace un hambre que no se sacia nunca.

Excéntrico — y aquí está todo: fuera del centro. Descentrado. En la llanta.

Pon un imán fuera del eje sobre unas limaduras de hierro y mira lo que pasa: no las ordena. No puede. Y no es que sea un imán malvado. Está mal colocado.

Por eso el desorden de una vida no es un problema de conducta. Es **un problema de posición**.

— *No hay más velo entre tú y lo Real que tú mismo. (Sufismo)*

Y hay otra manera de mirar, que es **Sophia**. Desde el eje. No agarra, no compara, no dictamina. Y ordena aquello sobre lo que se posa — no porque haga nada, sino porque el orden es lo que ella es.

No se trata de tener mejores pensamientos. Se trata de reconocer desde cuál de las dos se está mirando ahora mismo.

Esa es la operación entera. Sentado y de pie.

El impostor no es fuerte. Solo parece fuerte mientras no lo miras. En cuanto lo miras de frente, empieza a deshacerse como niebla al sol.



5. Sophia — La mirada

Sophia es el sujeto de la frase. Es esa mirada que en todo momento lleva puestas las gafas del *neti neti*: ni esto ni aquello.

En las tradiciones aparece con distintos nombres:

LENGUA	NOMBRE	SENTIDO
Griego	Sophía	Sabiduría, la que no busca: es
Hebreo	Chokmah	La primera emanación del origen
Sánscrito	Prajña	La inteligencia que ve directamente
Árabe	Hikma	La sabiduría que el corazón desvela



6. Contempla — El Testigo (Sakshi)

Sakshi en sánscrito: «el que tiene ojos». La consciencia que presencia todo lo que ocurre desde una posición imposible para la geometría ordinaria: proximidad absoluta con distancia ontológica total. Más cerca que tu propia respiración — e intocado por ella.

No juzga, no etiqueta, no desea que la escena cambie. Ilumina el campo de flores y el campo de batalla por igual, sin mancharse con ninguno.

| No eres lo que ves. Eres el hecho de ver.

El testigo no es el espectador pasivo que deja pasar los trenes. Ni el «yo espiritual» instalado en un balcón observándose observar. Cuando el proceso se completa, no queda un Soberano mirándose ser soberano. Queda solo el mirar.



7. Flow — El orden vivo (Vyana)

Flow es lo contemplado. El orden que emana de Sophia y se despliega dentro de ella. No delante: dentro. Como la ola aparece en el mar, no delante del mar.

Vyana en sánscrito: el viento vital omnipresente que recorre todos los canales del cuerpo y coordina la acción sin que el ego intervenga.

El atleta en zona. El músico que improvisa y acierta. La mano que sabe antes que la cabeza. Cuando dices «me salió solo», estás nombrando el Vyana.

Ahora mismo, sin ti: - El corazón late — cien mil veces al día - Respiras — veinte mil veces al día - La sangre da la vuelta — en un minuto - Se renuevan células — millones por segundo

Algo respira en ti. Y no eres tú.



8. Neti neti — El método sustractivo (Viveka)

Neti neti: «ni esto, ni esto». La herramienta de las Upanishads, breve y demoledora.

No se busca añadiendo. Se busca quitando. Y no quitas tú. Se cae. Lo falso no aguanta ser visto.

El proceso:

- ¿Soy este cuerpo? No: el cuerpo lo percibo, y el que percibe no puede ser lo percibido. *Neti*.
- ¿Soy estas emociones? No: las observo aparecer y desaparecer, y yo permanezco. *Neti*.
- ¿Soy estos pensamientos? No: también ellos desfilan ante mí como nubes ante el cielo. *Neti*.
- ¿Soy el personaje con mi nombre? No: también a ese lo puedo observar actuar. *Neti neti*.

La ley: todo lo que puedes observar, no eres tú. Porque tú eres el que lo observa.

Cuando has negado, una a una, todas las cosas que puedes convertir en objeto de tu mirada, queda algo que jamás puedes poner delante de ti para examinarlo. Porque es aquello *desde* lo que miras. Eso, lo único que sobrevive al neti neti, eso eres tú.

Viveka: el discernimiento que separa lo real de lo aparente. No es analizar. No es elegir entre dos cosas. Es ver que una de las dos nunca estuvo ahí.

La imagen: el miedo era real. La serpiente, no.



9. La película

No es que dejes de ser eso. Es que nunca lo fuiste.

Esta es la imagen correcta. No hay piel que mudar, ni renovación, ni transformación. Lo falso nunca estuvo. La práctica no quita nada real: descubre que la serpiente era la cuerda desde el principio.



10. La rueda y el eje

Toda rueda gira alrededor de algo que no gira. Si el eje se moviera, no habría rueda: habría derrumbe.

El Flow es la rueda. Sube y baja, nace y muere, se gana y se pierde. Todo lo que aparece en él, pasa.

La identidad no se levanta en la periferia: se reconoce en el centro que no gira.

Cuanto más lejos del eje, más deprisa gira la rueda y más ancho es el vaivén. El Yo Ego Imán Excéntrico vive en la periferia: recoge todo el roce.

En el centro, no hay fricción. No hay esfuerzo. El eje no trabaja para sostener la rueda: simplemente es lo que es.



II. La mirada que no se apaga

Tres estados se turnan sin pedirte permiso.

Despierto, el mundo aparece — y con él aparece el que quiere hacer algo con el mundo. Ese sigue trabajando todo el día.

Soñando, el mundo se retira y la mente fabrica otro con material propio. El que quiere hacer algo también se cuela ahí.

Y en el **sueño sin sueños** no hay nada. Ni mundo, ni sueño, ni el que quería hacer algo. La consciencia de vigilia se reabsorbe. La presencia se recoge sobre sí misma, y no queda nada frente a ella que contemplar.

Pero hazte esta pregunta al despertar: ¿cómo sabes que dormiste bien?

Nadie te lo contó. No lo dedujiste. Lo sabes porque algo estuvo ahí mientras no había nadie. Y la ausencia de todo también fue presenciada.

Eso que no se fue a dormir eres tú. Lo demás — el mundo, el sueño, el que quiere hacer algo — son cosas que te pasan.

Y ahora mira lo que acabas de leer. Vigilia, sueño, sueño sin sueños: tres estados que van y vienen, que se suceden, que se reabsorben unos en otros.

Eso es **Flow**. Exactamente eso. El orden vivo desplegándose, apareciendo y desapareciendo.

Y lo que los ve pasar no está en la serie.

La presencia contemplativa no es un cuarto estado. No es el mejor de los tres. Es lo que permanece cuando los tres se turnan.

Es Sophia contemplando Flow. Y Sophia no cambia. Parece que cambia —porque cambia todo lo que hay delante— igual que el cine parece moverse mientras la pantalla no se ha movido nunca.

Lo que aparece pertenece a lo manifestado. Lo que lo ve aparecer, no.



12. Los tres trajes

La consciencia que eres, para asomarse al mundo, se pone trajes.

Cuerpo físico — La vestidura de carne y hueso. La ventana al mundo de los objetos. Estado: vigilia. El actor.

Cuerpo sutil — El puente de energía y pensamiento, donde viven las emociones, los deseos, los recuerdos. Estado: sueño. El guion.

Cuerpo causal — El más fino. La semilla que contiene el árbol entero antes de brotar. Estado: sueño profundo sin sueños. El escenario.

Y hay algo más: en el sueño profundo, no hay pensamientos, no hay recuerdos, no hay personaje. Y sin embargo, cada mañana te levantas y dices «he dormido muy bien; no soñé nada». ¿Quién se enteró de que no había nada? ¿Quién estuvo presente atestiguando la ausencia?

Algo permaneció despierto en la oscuridad. Ese eres tú. **Lo Cuarto**. No es un traje más. Es la Luz que permite que el teatro exista.



13. El voltaje: el deseo de ser

No hay manera de acallar la mente ni de dejar de identificarse mientras no se descubra **cómo le estoy dando fuerza de verdad** a lo que aparece.

La mente no calla porque se le pida silencio. Calla cuando deja de recibir el voltaje que uno le presta sin darse cuenta.

Ese voltaje tiene nombre: el **deseo de ser**. Querer ser algo a través de los pensamientos —tener razón, ser bueno, ser especial, ser el que entendió — y querer ser algo a través del cuerpo: este aspecto, esta edad, esta salud, esta imagen.

Esto no se resuelve una vez. Reaparece en cada tramo donde uno podría creer que ya lo tiene. Y reaparece con más fuerza justo ahí.

— *Cualquiera que quisiera salvar su vida, la perderá. (Mateo 16:25)*

No habla de morir. Habla de soltar el empeño de sostenerse.



14. Aprender a no saber

Si el deseo de ser es el voltaje que alimenta la identificación, el **deseo de saber** es el que alimenta el control.

La mente quiere saber. El ego quiere controlar, y usa la mente para buscar justificaciones y razonamientos que le den sensación de dominio. Y a eso lo llama sabiduría.

No lo es.

La sabiduría de Sophia es la que se entrega: la que permite que la inteligencia infinita —que ya es creadora, ya es orden, y ya está creando el universo entero— funcione a través de mí, use este cuerpo y sea en esta manifestación.

Se puede entender todo lo escrito en esta guía y no haber visto nada. Entender es del que quiere saber. Reconocer es de otro.



15. Wu Wei — El no-hacer en el que todo está hecho

Wu Wei (taoísmo): no la pasividad, sino la acción sin que el ego añada esfuerzo.

El agua que baja por la montaña hace *Wu Wei*: actúa con potencia descomunal, derriba rocas, talla cañones, llega al mar. Pero no «se esfuerza». Simplemente sigue su naturaleza.

Una espera sin esperador: - Quietud — SÍ - Atención abierta — SÍ - Alguien esperando — NO - Algo que aguardar — NO

Cuando la resistencia interna tiende a cero, la eficacia de la vida tiende al infinito.



16. Los otros como espejos

Sophia — esa mirada — en todo momento lleva puestas las gafas del neti neti: ni esto ni aquello.

La vida entonces es un espejo. Las demás personas, sobre todo, son espejos. A través de los cuales lo interior se refleja en lo exterior. Lo que me irrita, lo que me seduce, lo que me mueve en el otro: material para contemplar.

Los hermanos y hermanas son espejos a través de los cuales puedo ver que lo interior se refleja en lo exterior.



P A R T E I I

EL SENTARSE

La inhalación. La misma presencia, recogida.

17. Qué es sentarse

Mira al águila posada en la rama. Alerta del todo, paciente del todo, capaz de quedarse horas inmóvil. Pero no espera nada concreto, y no hay nadie dentro haciendo la espera.

Eso es meditar: una espera sin esperador.

No meditas tú. Te apartas, y dejas que la meditación sea.

Sentarse no añade una presencia que no estuviera. Es esa misma presencia recogiendo sobre sí misma: apartando lo demás, entrando hacia dentro, mirando sin ruido de fondo. Un entrenamiento intenso, y nada más que eso.

Y por eso no es lo importante. Es la mitad de un pulso.



18. Las bases del sentarse

Punto 1 — La postura

Sin regla rígida. Columna relativamente erguida, para que el aire circule. En el suelo, en una silla, en un cojín. Lo que importa es que sea tuyo y lo respetes.

La postura ha cumplido su misión cuando se vuelve invisible.

Punto 2 — El tiempo

Sin duración fijada. Ni mínimo ni máximo. Ni mejor ni peor según cuánto dure. El reloj es del personaje.

Punto 3 — El paseo de la consciencia

Se recorre el cuerpo despacio, zona por zona, de pies a coronilla. No para relajar: para nombrar. Nombrar es posar la consciencia, y donde se posa la consciencia la tensión cede sola. No la deshago yo.

La secuencia:

Plantas de los pies — dedos — empeines — talones — tobillos — gemelos — espinillas — rodillas — muslos — ingles — caderas — glúteos — suelo pélvico — vientre bajo — ombligo — estómago — lumbares — dorsales — costillas — diafragma — pecho — esternón — clavículas — hombros — brazos — codos — antebrazos — muñecas — manos — dedos — nuca — cuello — garganta — mandíbula — lengua — labios — mejillas — nariz — ojos — párpados — cejas — frente — sienes — orejas — cuero cabelludo — coronilla.

Y al final, el cuerpo entero de una vez.

Apoyo fino: la lengua casi siempre va tensa sin saberlo. Se afloja, y la punta se posa apenas en el cielo del paladar, detrás de los dientes de arriba. Contacto ligerísimo, que sella el silencio.

Punto 4 — La respiración de la pluma

Cuando el cuerpo se ha ido soltando, se lleva la atención al aliento. Primero sin tocarlo: solo mirarlo entrar y salir. Luego se va suavizando. Cada respiración un poco más fina, más silenciosa, más leve.

Como si hubiera una pluma posada bajo la nariz y hubiera que respirar sin moverla.

No se cuenta. No se imponen proporciones. Se acompaña: ir con el aliento como quien camina al lado de alguien sin arrastrarlo.

Esto no es una técnica para relajarse. Es una puerta estrecha. Cuando el aliento se aquieta hasta casi desaparecer, el lago deja de agitarse y refleja el cielo entero.

Punto 5 — Y entonces se para

Aquí termina todo lo que había que hacer.

Se suelta la respiración de la pluma. No se sostiene, no se vigila, no se mantiene. Se deja que el cuerpo y la mente hagan lo que tengan que hacer.

Y se contempla.

Si la mente gira, gira. No me subo. Si el cuerpo se mueve, se mueve. Si aparece el que quiere que esto salga bien, también aparece — y también se contempla. Eso es el material.

Me pierdo, vuelvo. Me pierdo, vuelvo. Esa es toda la meditación.

Los cuatro puntos anteriores no eran la meta: eran la rampa. Aquí no hay nada que alcanzar. Solo estar.

Punto 6 — El circuito se repite

Si en el abandono aparece agitación, si el cuerpo se ha vuelto a tensar o la mente ha ganado velocidad, no se pelea con ello.

Se vuelve a empezar el circuito: paseo de la consciencia → respiración de la pluma → abandono.

Cuantas veces sea necesario. No es volver atrás — no hay atrás. La rampa está siempre ahí.

Un rato entero puede ser un solo circuito, o tres, o siete. Ninguna de las dos cosas es mejor.



19. Recomendaciones generales

Nada de esto es obligatorio. Son condiciones que quitan estorbo. No hacen la contemplación — solo dejan de impedirla.

El espacio. Un lugar cómodo y tranquilo. No hace falta nada especial.

El silencio. Sin música, sin guía, sin voz de fondo. El silencio no es un adorno: es lo que permite escuchar. Lo que se escucha es uno mismo: los pensamientos que surgen tal como surgen. Cómo a unos les doy más fuerza que a otros. Cómo a unos los justifico y a otros no. Cómo algunos

salen automáticos, sin que nadie los haya llamado. No se juzga ninguno. Se ve el reparto. Se ve quién está firmando.

El ayuno. Se puede meditar en cualquier momento. Pero cuando se quiere intensificar la mirada, lo ideal es al menos tres o cuatro horas de ayuno. Sin comer nada. Y a poder ser, sin beber. No es mérito ni penitencia. Es que un cuerpo ocupado en digerir tiene la atención en otra parte.

La ropa. Cómoda, de algodón. Nada que apriete, nada que recuerde que hay un cuerpo ahí dentro.

Los pies. Descalzos, o con calcetines de algodón según la temperatura.

La temperatura y el aire. Ni muy caliente ni muy frío. Sin aires acondicionados. Sin olores agresivos ni artificiales. Me adapto al clima en el que estoy, no lo combato.

Y de vez en cuando, fuera. Al parque, al bosque, al monte. Sentarse en un banco y sencillamente contemplar. Sin oficio, sin práctica, sin nada que hacer. La naturaleza no necesita ser interpretada: está entera delante, funcionando sola. Ahí no hay que aquietar nada. Ya está aquieto.



20. Lo que sube cuando uno se calla

Debajo de lo que piensas hay motores encendidos. Lo que se trae como ser humano, y lo que se trae en la mochila de los que vinieron antes. Funcionando sin permiso y sin ser vistos.

Esos motores no se dejan mirar de frente. **Asoman**. Un deseo pequeño. Una tensión en el cuerpo. Un pensamiento que va hacia allí y no hacia allá. Una preferencia que nunca explicaste.

Eso que asoma es lo único observable. Y basta.

Y aquí está la mecánica exacta, que es lo contrario de lo que parece: si se contempla lo que asoma **sin querer hacer nada con ello**, la mirada baja sola por ahí. No hay que excavar. Lo que asoma está unido a su raíz, y la contemplación sostenida recorre esa unión hacia abajo.

En el instante en que se quiere corregir, entender o quitar, se corta el hilo. Queda el brote en la mano y la raíz intacta.

Por eso «no hacer nada con eso» no es pasividad. Es **lo único que llega al fondo**.

Y el efecto se acumula. El horizonte se ensancha: se ven más movimientos, y antes. Hasta un punto en que la frontera entre lo consciente y lo inconsciente deja de estar — no porque se haya explorado todo el sótano, sino porque ya no hay dos plantas.

Una sola consciencia siendo consciente.



PARTE III

EL CAMINAR

La exhalación. La misma presencia, desplegada.

21. La contemplación continua

Sentarse es un momento. El espíritu de esto no cabe en un momento.

Lo que se contempla el resto del día: cómo me expreso ante los demás. Y cómo me expreso conmigo mismo — que suele ser muy distinto, y ahí está lo interesante. Cómo me vendo a mí mismo mis logros. Cómo me cuento lo bien que estoy, lo mejor que me encuentro, lo alegre que ando. Cómo genero expectativas. Cómo, todo el día, sin descanso, busco estar mejor de como estoy.

Nada de esto se corrige. Se ve.

Porque todo eso — el que se vende, el que se cuenta, el que espera, el que busca estar mejor — es el personaje trabajando. Y el personaje solo se sostiene mientras nadie lo mira de frente.

No hay dos prácticas. La meditación Sophia Contempla Flow ocurre en un momento concreto, en un lugar, con un cuerpo sentado. Pero es la misma mirada la que tiene que atravesar el día: la manera de levantarse de la cama, de hablar con otro, de esperar en una cola, de discutir, de trabajar, de comer.

Uno da el silencio para aprender a escuchar. El otro da el mundo entero para ponerlo en práctica. Y no son dos cosas: son los dos tiempos de un mismo movimiento.

La presencia contemplativa no es un rato del día. Es desde dónde se vive el día.



22. La misma mirada

Ese es su nombre: presencia contemplativa.

Sentarse termina. La mirada, no. La presencia contemplativa es el nombre de esa misma mirada cuando el cuerpo se levanta y el día sigue.

No es la continuación de la meditación. No es su aplicación práctica. Y sobre todo, no es algo que te lleves contigo: no hay nadie ahí que lo transporte. Es que nunca se detuvo.

Por eso no son dos prácticas. Es un solo ver, con dos nombres, según el cuerpo esté quieto o en marcha. Sentado se llama meditación Sophia Contempla Flow. De pie, andando, hablando, trabajando, se llama presencia contemplativa. Lo que mira es lo mismo. Lo único que cambia es la postura del traje.

Y hay una consecuencia que conviene ver de frente: si la mirada se apaga al levantarse, es que nunca fue mirada. Fue un estado agradable, una calma producida, algo que la quietud del cojín sostenía y que la calle deshace en dos minutos. Eso no era Sophia contemplando. Era el personaje descansando.



23. Vivir desde el eje

Toda rueda gira alrededor de algo que no gira. Ya lo viste sentado. Ahora es de pie.

Las manos actúan en la periferia: trabajan, escriben, conducen, discuten, cocinan. La lengua habla. La cabeza calcula. Todo eso ocurre en la llanta, que es donde ocurren las cosas. Y el centro del que todo eso sale permanece exactamente donde estaba al empezar el día.

No eres el que empuja la rueda. Eres el punto que permite que gire.

Esto deshace la superstición que organizaba tus días: la creencia de que para que algo suceda «tú» tienes que hacerlo, con esfuerzo, voluntad y sudor. El mundo como carga. La vida como empuje. El descanso como tregua entre dos empujones. Vivir desde el eje no es vivir menos: es que la vida se hace a sí misma a través de ti, y por primera vez sin intermedio.

Y esto no se consigue. No hay un centro que alcanzar ni una posición que conquistar. Mirado de frente, nunca fuiste la periferia. Solo lo creías.

Hay dos posiciones posibles, y no son dos personas: son dos posiciones de la misma consciencia. El que mendiga vive en la llanta y recoge todo el roce. El que ya no mendiga vive en el eje, donde no hay fricción. No hay que matar a nadie: hay que ver desde dónde se está mirando.



24. Los dos bastones

Se camina apoyado en algo. Y solo hay dos bastones.

El **bastón del sufrimiento**. Con él camina el Yo Ego Imán Excéntrico. Y quiere ser algo *a través* del sufrimiento, porque el sufrimiento le da

identidad, le da historia y le da razón de queja. Es un bastón que sostiene, y por eso no se suelta fácil: quien lo suelta se queda sin relato.

El **bastón del gozo**. Con él se camina de otro modo. No se plantan zanahorias para perseguirlas después. Se juega con lo que la vida va dando, como el niño que juega y en el juego discierne.

Un caminar sin caminante, donde el camino se hace andando.

Y no es una metáfora amable. En el libro de los Proverbios, la Sabiduría dice que estaba junto al origen ordenándolo todo, y que tenía **solaz** delante de él en todo tiempo. Solaz: juego, recreo, deleite.

El mundo no es un examen. Es el solaz de Sophia.

Entrar en ese juego es la Vida Sophia Contempla Flow.



25. El ayuno: dejar de buscar fuera

Vivir desde el miedo a morir me lanza afuera a pelear por la comida. Y esa comida no es solo la del plato.

Ayuno del estómago — lo que como.

Ayuno de los sentidos — lo que consumo por los ojos, los oídos, la piel.

Ayuno del corazón — lo que les exijo a los demás para sentirme completo.

Los tres son el mismo gesto: dejar de buscar fuera lo que me complete. Y los tres descubren lo mismo, que es lo que el ayuno enseña mejor que

ninguna otra cosa — cuánta fuerza de verdad le estoy dando a lo que no soy.

Hay un aviso que conviene tener antes de empezar, porque llega enseguida: el primer peligro no es el hambre. Es el ego queriendo apropiarse del proceso. Convertir la purificación en logro. Empezar a contar los días, a compararse, a querer contarlos. Si aparece el que quiere decir cuántos días lleva, ese no está ayunando.

Y no se combate. Se ve. Y lo que se ve de frente no aguanta ser visto.

El ayuno no se hace. Es un no-hacer del ego que permite descubrir cómo la inteligencia infinita lo sostiene todo.

El desarrollo entero de los tres grados —con al-Ghazali, que fue quien los ordenó— está en la guía Los tres ayunos, también gratuita. Y el tratamiento completo, en el libro El ayuno de lo falso.



26. El aviso

Hay un peligro que llega después de que sentarse empiece a funcionar, y no es el que esperas.

No es distraerse. Es lo contrario: hacer del silencio un escondite. Convertir el cojín en una rama nueva y quedarse a vivir en ella. El retiro como refugio, la profundidad como excusa, la quietud como lugar donde el mundo no puede tocarte. Eso ya no es contemplación: es el personaje que ha encontrado un disfraz mejor.

La prueba de una meditación no es lo honda que fue la sesión. Es lo presente que sigue estando algo cinco minutos después, fregando un plato. La presencia que se evapora al levantarse era una flor de invernadero. La verdadera sobrevive a la intemperie.

Los sufíes lo llamaron *soledad en la multitud*: por fuera, entre la gente y el ruido; por dentro, en lo mismo que había en la quietud. No hay que salir del mundo. Hay que dejar de ser del mundo sin salir de él.

Y aquí se cierra el círculo que abrió esta guía: la contemplación no era una actividad que se hace bien o mal. Es lo que ya eres mientras esto ocurre. Un portal no hace nada para ser portal.



C I E R R E

EL PULSO

Sentarse termina. Caminar termina. Dormir termina.

Y hay algo que no ha empezado en ninguno de los tres, y que por eso no termina con ninguno.

Sentarse es la inhalación: la presencia recogándose hacia dentro.

Caminar es la exhalación: la misma presencia saliendo, sin haber salido.

Y entre una y otra hay una pausa donde no pasa nada — y donde nadie ha dejado de estar.

No hay que elegir entre los dos movimientos. No hay uno bueno y otro menor, ni uno espiritual y otro mundano. Son el mismo aire.

Y no hay primer tiempo. La respiración no empieza por ningún lado.

Nadie inhala. Nadie exhala.

El pulso ocurre.

El que respira no eres tú.



GLOSARIO MÍNIMO

TÉRMINO	ORIGEN	QUÉ NOMBRA
Vida Sophia Contempla Flow	Sistema	El todo. La vida entera vivida desde el eje: el sentarse, el caminar y la mirada que los une.
Presencia contemplativa	Castellano	Esa misma mirada, sin horario. Lo que permanece cuando los estados se turnan.
Meditación Sophia Contempla Flow	Sistema	Dentro de la vida, el momento en que uno se sienta. El entrenamiento intenso.
Yo Ego Imán Excéntrico	Sistema	La mirada descentrada. Un imán fuera de eje: no ordena, y no por maldad, sino por posición.
Centro Vital	Sistema	No un lugar: la reunión de las cualidades de lo infinito. Orden, amor, luz.
Sakshi	Sánscrito	El Testigo impersonal. La consciencia que presencia sin ser tocada.
Viveka	Sánscrito	El discernimiento. Separar lo que permanece de lo que pasa.
Vyana	Sánscrito	El viento vital omnipresente. La sustancia sutil del Flow.
Neti neti	Sánscrito	«Ni esto, ni esto». El método sustractivo.
Ahamkara	Sánscrito	

TÉRMINO	ORIGEN	QUÉ NOMBRA
		El «hacedor del yo». La estructura de identificación.
Wu Wei	Chino	El no-hacer en el que todo está hecho.
Ziran	Chino	«Así por sí mismo». El orden sin ejecutor.
Kashf	Árabe	El desvelamiento. La visión directa que el corazón recibe.
Shuhud	Árabe	La contemplación. El estar presente ante lo que se mira como ante un rostro amado.
Nafs	Árabe	El yo inferior. El velo entre tú y lo Real.
Flow	Sistema	El orden vivo que emana de Sophia. El despliegue contemplado.





RED CONTEMPLA

WEB

redcontempla.anandboaz.com

anandboaz.com

INSTAGRAM · YOUTUBE

[@anandboazcontempla](https://www.instagram.com/anandboazcontempla)

UNA RED GRATUITA PARA CONECTAR CORAZONES
SIN CUOTAS · SIN JERARQUÍAS · SIN GURÚS

DESCARGA LIBRE DE ESTA GUÍA EN
REDCONTEMPLA.ANANDBOAZ.COM

Una iniciativa de Anand Boaz