

An abstract painting with a textured, layered appearance. The colors are muted and earthy, including shades of yellow, green, blue, and brown. A prominent dark diagonal line runs from the upper left towards the center. The overall effect is one of depth and complexity, suggesting a landscape or a state of mind.

RAMIRO CALLE

EL PUNTO DE
QUIETUD

COMO ACCEDER A LA FELICIDAD INTERIOR

nois
EDITORIAL

RAMIRO CALLE
EL PUNTO DE QUIETUD
COMO ACCEDER A LA FELICIDAD INTERIOR



no^os
EDITORIAL

«CUALQUIER FORMA DE REPRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN, COMUNICACIÓN PÚBLICA O TRANSFORMACIÓN DE ESTA OBRA SOLO PUEDE SER REALIZADA CON LA AUTORIZACIÓN DE SUS TITULARES, SALVO EXCEPCIÓN PREVISTA POR LA LEY. DIRÍJASE A CEDRO (CENTRO ESPAÑOL DE DERECHOS REPROGRÁFICOS) —WWW.CEDRO.ORG— SI NECESITA FOTOCOPIAR O ESCANEAR ALGÚN FRAGMENTO DE ESTA OBRA».

PRIMERA EDICIÓN: DICIEMBRE DE 2013

© 2013 RAMIRO CALLE

© EDITORIAL NOUS

CALLE DE LAS MINAS, 13. 28.004. MADRID

NOUS@EDITORIALNOUS.COM

ISBN: 978-84-940023-9-7

DEPÓSITO LEGAL: M-35584-2013

PRODUCCIÓN: NOUMICON

IMAGEN DE PORTADA: E. Maldonado. Funámbulo mental. 2008

IMPRESO EN ESPAÑA. PRINTED IN SPAIN

WWW.EDITORIALNOUS.COM

*“En el debido momento sabrás que tu gloria
está donde tú dejas de existir”*

RAMANA MAHARSHI

*“Hay, monjes, algo no nacido, no originado,
no creado, no constituido. Si no hubiese, monjes,
ese algo no nacido, no originado, no creado,
no constituido, no cabría liberarse de todo lo
nacido, originado, creado y constituido.
Pero puesto que hay algo no nacido, no originado,
no creado, no constituido, cabe liberarse de todo lo
nacido, originado, creado y constituido.”*

BUDA

*“Alcanzarás lo que ya has alcanzado.
Encontrarás lo que nunca has perdido.”*

MUKTANANDA

NOTA DE AGRADECIMIENTO

“Mi inmensa gratitud y todo mi amor para mi hermano y amigo del alma Miguel Ángel Calle, al que tanto interesaba el contenido de este libro y que incesante y generosamente difundió. Siempre está conmigo. Ahora somos dos almas en un solo cuerpo, como antes éramos un alma en un cuerpo. EN SU MEMORIA.”

“Para mi muy querido y leal amigo Ignacio Fagalde, un espíritu grande y una bella persona, al que tanto admiro y del que tan cerca siempre me siento, con profundo cariño.”

PRÓLOGO

En todos los ojos hay una luz de calor, una fuente de fuego. Hay personas, como Ramiro, que sueltan al primer contacto lenguas de luminiscencia. Su proximidad, su silenciosa presencia es capaz de transformar al más despistado. Es de esos pocos seres que en nuestras búsquedas infructuosas siempre nos acerca hacia la puerta de entrada de ese millón de soles que nos empujan más allá de los universos. La tenue ráfaga se refleja en los espejos celestes de sus movimientos de yogui occidental y vuelve como una llama ardiente hacia cualquier otra ventana capaz de absorber su naturaleza y experiencia. Todos los caminos nos llevan al mismo centro, nos dice Ramiro: a nuestro centro, a nuestra quietud, que no es más que la unión con el todo, que no es más que el acorde vacilante de nuestro humilde propósito humano. Es desde allí que podemos desparramar en la cortina humeante cualquier paisaje posible.

Esa llama es la portadora. Está ahí, cerca y lejos dependiendo de donde estemos nosotros. Se aferra a nuestras pupilas cuando rozamos con nuestro rostro el calor sempiterno. Lo continuo despierta de su letargo cuando penetramos en la oscuridad y serpenteamos con nuestros rayos los bordes del infinito. Por eso Ramiro insiste una y otra vez en la necesidad de calma, de Quietud, de aferrarse como una estaca a nuestro epicentro. Allí el aire nos penetra en la respiración consciente avivando la llama interior y despertando nuestro fuego, penetrando en el entendimiento de la impermanencia, de la rectitud de pensamiento, emoción y obra.

No hay más misterio que el saberse en la quietud y desde ella anclar nuestro propósito a la vida que respiramos en ese inhalar y exhalar infinito. Es ahí donde podemos penetrar todas las cosas renunciando a ellas. Pues si bien cuando cruzamos un río utilizamos la barca, una vez terminada la travesía, no cargamos con ella a nuestros hombros. Renunciamos a su servicio pues en tierra firme ya no nos hará falta. Continuamos, desapegados del río, de la barca y de la travesía sobre sus aguas. Así lo cuenta Ramiro

sobre una enseñanza de Buda que refleja en un hermoso libro también editado en Nous: "*La Genuina Enseñanza del Buda*".

En esa conducta está el disimulado sendero que nos aproxima al fuego secreto. Todas esas cosas que sirvieron para deslizarnos un paso más en el camino no son más que regueros de vida, pócimas mágicas capaces de transformar nuestro atañor alquímico en un poderoso resurgir.

Hay algo de lo que aún no somos totalmente conscientes. Estamos vivos, aquí, ahora, en este instante. Si puedes respirarte, si puedes penetrarte, si puedes preñarte de vida, y sientes que no te pertenece, sino que se pixela en tus entrañas constituyendo tu forma pero sin ser más que un garabato, una sombra moldeable y finita. Si sientes que eres tan sólo un recipiente imperfecto pero capaz de albergar el agua pura pero también su vacío, habrás entendido el secreto de los dioses. Somos ventanas, espejos, barca y recipiente de barro, y dentro de nosotros hay agua y fuego y aire y nada.

Así lo explica Ramiro y así se afana para que todos y cada uno de nosotros lo disfrutemos. Su labor, su propósito, no encierra otro misterio que el de su generosidad infinita y su cariñoso halo humano.

Aún no sabemos a ciencia cierta si existen los ángeles o el estadio angélico, pero si es así, tal y como afirma la más remota tradición, sin duda, nuestro amigo Ramiro, un nacido dos veces, es lo más parecido a ese mundo celeste. Sus palabras le delatan. Sus actos lo revelan.

Gracias Ramiro por mostrarnos el *punto de quietud*.

Javier León

INTRODUCCIÓN

A modo de conveniencia, el autor de esta obra denomina *punto de quietud* a un “lugar” existente en el ser humano que se caracteriza por su calma profunda, su quietud plena y su *silencio perfecto*. Aunque es experimentable personalmente, es transpersonal por su propia naturaleza, y el que lo experimenta no lo hace egocéntricamente, pues en ese “lugar” no hay noción del yo, ni de esto o aquello, ni de adentro o afuera. Todo lo que se diga a propósito de ese *punto de quietud* son meras aproximaciones, porque sólo es conocible y comprensible mediante la propia experimentación. Es una energía de completud, claridad, bienestar y silencio, con la que es posible conectar cuando uno va más allá de las ideaciones mecánicas y las modificaciones mentales, estableciéndose en la raíz del pensamiento, en la antesala del ego. Antes de que brote el ego y los pensamientos que resultan de él, se halla ese “lugar” de inmaculada quietud, cuya energía es la de la precisión, el orden, la completud.

Todo ser humano ha tenido esporádicamente un atisbo o una experiencia, por fugitiva que haya sido, de ese “lugar” de quietud, que nos colma de un sentimiento de calma profunda, expansión y bienestar. En ese “lugar”, por el que fluye una energía de gran poder, se encuentra la inteligencia primordial.

La inteligencia (*buddhi*) se purifica en ese *punto de quietud* y va desencadenando el estado de budeidad, iluminación. Aunque uno sólo pueda lograr establecerse en ese espacio de quietud por unas fracciones de segundo, el beneficio que de ello se deriva —tanto mística como mentalmente e incluso somáticamente— es extraordinario.

Se va, además, modificando la percepción, acrecentando la consciencia y facilitando el progreso interior. Sólo con la aplicación perseverante y la práctica asidua, acompañada de motivación firme y el esfuerzo adecuado, va uno consiguiendo permanecer por más tiempo en ese ángulo de quietud, superando así las viejas estructuras de la mente y reorganizando la psiquis a un nivel mucho más enriquece-

dor y elevado. El acceso a ese *punto de quietud* proporciona paz, claridad e integración; limpia, ordena y quema las latencias nocivas del subconsciente y procura libertad interior.

El trabajo interno, el desarrollo metódico de la atención, el cultivo de la ecuanimidad y el adiestramiento meditacional van poniendo los medios y técnicas para poder aproximarnos y acceder a ese *punto de quietud*, que es como darse un baño en el inmaculado espacio sin límites, conectando con la energía que anima y penetra a todos los seres animados e inanimados. En la medida en que uno va accediendo a ese "lugar" y puede conectarse mejor con él, incluso en la vida cotidiana es mucho más sencillo mantenerse ecuánime y desapegado, firmemente establecido en la energía del que observa sin ser alterado por los procesos externos o los propios procesos psicofísicos, siempre fluidos e impermanentes. Esa potencia, que es recobrable mediante el acceso al espacio de quietud, impone una actitud interior más lúcida, atinada e inquebrantable.

Más allá de la mente de superficie y el núcleo de confusión y caos que hay en la psiquis, se halla este espacio límpido y transpersonal que constela la energía cósmica. Cada vez que conectamos con el *punto de quietud*, algo se está modificando en nuestro interior y estamos dando un paso hacia la autorrealización; pero incluso aquellos que no tengan miras místicas o de autorrealización, encontrarán un gran beneficio en poder nutrirse con la energía de calma profunda, claridad y reposo que proporciona ese "lugar" que nos limpia psíquicamente y nos ordena mental u anímicamente.

Todos los grandes maestros de las distintas vías liberatorias coinciden en la importancia de poder conectar con ese ángulo de quietud capaz de mutarnos psicológicamente, ponernos en nuestro eje de equilibrio y facilitar la relación con nosotros mismos y con los demás. A lo largo de una treintena de viajes por los países asiáticos y de centenares de encuentros con maestros espirituales, yoguis, lamas, monjes budistas y eremitas, he podido constatar que

todos ellos conceden gran importancia a la aproximación a ese ángulo de quietud. Simbólicamente gusto de denominarlo *punto de quietud* porque es el punto de confluencia entre lo humano y lo transpersonal, el ojo de buey hacia lo otro, hacia aquello donde cesa el ego, la avidez, la aversión, el autoengaño y la insatisfacción.

RAMIRO CALLE

I. EL Punto de quietud

Existen una energía de claridad, silencio y quietud en lo profundo de la mente, pero se hace necesario recuperarla. Hemos vivido de espaldas a ella muchos años o toda la vida. Pusimos en marcha el farragoso charloteo de la mente, las incesantes modificaciones del contenido mental, el impresionante juego de pensamientos mecánicos y reactividades que enturbian la consciencia, y todo ello ha tomado tal dinámica arrolladora que es muy difícil de aquietar y silenciar. Habitamos en la superficie de la mente, en el oleaje de las avideces y aversiones, arropados por el autoengaño, en el sombrío escenario de nuestras contradicciones y conflictos. Lo que en el animal resulta más simple, en el ser humano deviene mucho más complicado, para bien y para mal. A los códigos, propensiones, instintos y tendencias que se perpetúan con la evolución, el ser humano añade toda su historia personal, su carga psicológica. A los impulsos del inconsciente se suman así los conflictos del subconsciente. La red se torna aún más enmarañada en cuanto que la sociedad que ha surgido de las mentes en desorden, desordena aún más, con todo su desorden, las ya desordenadas mentes. En el desorden, la inarmonía, el desequilibrio, la tensión y el conflicto, ¿puede haber quietud? Sin claridad mental, sin inteligencia pura acompañada de genuina compasión, no puede haber enfoques correctos de la realidad, ni relaciones fecundas, ni procederes armónicos, ni apertura, ni unidad. La fealdad de la mente individual revierte en fealdad colectiva y social. Las obstrucciones, perturbaciones y venenos de la mente individual originan una caótica, competitiva, cruel e injusta mente global. Hemos convertido la "civilización" humana en lo que a menudo son nuestras mentes: un erial. Y la quietud del desierto jamás es tal; es solo muerte y desolación. Es la quietud del oasis la que resulta fresca, pura, creativa. Entre los muros densos y egocéntricos de nuestra mente superficial, nos golpeamos queriendo hallar una salida. Siguiendo una estrategia que no es la adecuada, nos embotamos con toda suerte de estímulos y posesividades, creyendo así poder llenar nuestro gran va-

cío interno. Lo único que logramos es añadir confusión a la confusión, desequilibrio al desequilibrio, desorden al desorden. La mente superficial se ha vuelto un dragón voraz y compulsivo. Puede volverse experta en algunos terrenos, incluso en los siniestros de explotar, denigrar, manipular y acumular *ad infinitum*, pero es de una total torpeza en cuanto a poder lograr un poco de lucidez, amor e integración. El ser humano ha emprendido desde antaño la carrera de la egorrealización, pero no de la autorrealización. No es engordando el ego que hay paz y felicidad, sino debilitándolo. No es en la contracción que puede brotar la orquídea de la completud interior y el bienestar interno, sino en la apertura, la expansión, la comunión. Pero cuando la psiquis no es más que un hervidero de dudas e incertidumbres, y cuando la mente está empañada por el egocentrismo y el autoengaño, ¿cómo puede haber genuina relación, integración, comunión? Sólo desde la quietud y la completud puede vivenciarse la vida con cierta satisfacción y puede florecer la genuina relación con los otros seres animados e inanimados. Porque no hay clara comprensión ni lucidez, este planeta llamado Tierra está salpicado de sangre y saturado de errores y de horrores. Sólo cuando uno recobra su quietud interna, la completud y la integración, se halla en condiciones de cooperar, compartir y amar. Lo mejor que un ser humano podría hacer por sí mismo y los otros: recuperar su quietud interior y su visión esclarecida. De la quietud y la visión esclarecida sobrevienen la verdadera compasión, la entrega, la incondicionalidad. De la mente desordenada, la insatisfactoriedad, la avidez, nada bueno resulta. El ser humano ha progresado exteriormente, pero interiormente sigue siendo un cavernícola. El desarrollo externo no se ha visto correspondido en lo interno; el cambio exterior no ha sido seguido por un cambio interno. Se ha avanzado en la técnica y la ciencia, pero el pensamiento humano sigue semievolucionado y complaciéndose en llevar a cabo pequeños o grandes estragos. La "nube de virtud y de paz", de la que hablan los yoguis y budistas, ni siquiera es sospechada por la gran mayoría de los seres humanos. Se vive y se mal-

vive en una atmósfera de división, tensión, ansiedad y desconfianza. Si ni siquiera confiamos en nosotros mismos, ¿cómo vamos a confiar en los otros? Proyectamos nuestra hostilidad, desamor, angustia y tribulación. Presuponemos la felicidad allí donde no puede ser hallada. Proseguimos con nuestro compulsivo coleccionismo de toda clase de objetos animados e inanimados, pero no resolvemos el problema en lo profundo de nosotros mismos. Navegamos y naufragamos en la mente superficial, voraz e insatisfecha, pero no nos dirigimos hacia nuestra interioridad. Vemos la fealdad y el enemigo fuera de nosotros, sin confrontar nuestra propia fealdad y nuestro enemigo interno. Consumimos la vida, acumulamos muchos conocimientos e información, pero no ganamos sabiduría, ni armonía ni calma profunda. Pero los primeros buscadores de lo incondicionado, los yoguis de la India, descubrieron que puede haber un cambio radical en la psiquis del ser humano, que puede haber una mutación en lo más abismal y profundo, que es posible morar en la mente más allá de la mente contradictoria, ruidosa y superficial. Se sondearon, se verificaron, se indagaron y descubrieron que hay un espacio de energía clara, precisa y silente en algún lado de la mente: una energía de orden y apertura, con poder liberatorio e integrador. Hay un punto de equilibrio, un eje de paz, un espacio de inafectación, con su propio conocimiento especial, con su propia capacidad de percepción más penetrativa, con su propia energía de purificación. He denominado a ese punto el *punto de quietud*, porque es a la vez el centro de la circunferencia (lo personal) y la circunferencia toda (lo transpersonal), porque se manifiesta como lo individual y es, no obstante, lo total. En ese *punto de quietud* no hay ego, no autorreferencias, ni división, ni memorias, ni expectativas; sólo hay inmensa calma purificadora, total quietud integradora. Ese *punto de quietud* es el ojo de buey a lo incondicionado, a lo sin-forma, al uno-sin-dos, al sustratum. Ese *punto de quietud* es el cese de la aversión-avidez, del deseo, del sufrimiento personalizado, de las actitudes ego-céntricas. Cada vez que uno penetra y se establece en ese

punto de quietud, se da un baño de lo incondicionado, quema las latencias y residuos del subconsciente, drena el lodo del egoísmo, purifica la visión y limpia mente y cerebro. Ese *punto de quietud* es como el quieto espacio en el centro del tornado, como el eje que mantiene su equilibrio en el girar de la rueda, como el fiel de la balanza que termina recobrando su lugar exacto. Ese *punto de quietud* es una puerta hacia el otro lado de la mente, hacia la energía transpersonal que nos anima, hacia la inmensidad que nada sabe de pensamientos ni verbalizaciones. En ese *punto de quietud* cesan las distinciones de todo tipo (ni todo, ni nada, ni pleno ni vacío), mueren los conceptos, se extingue la historia personal, se pone fin a la enojosa dinámica del ego. Aunque sólo permanezcamos una fracción de segundo en ese *punto de quietud*, uno (aunque ya no hay tal cosa como un uno personalizado) se remoja, descansa en profundidad, se limpia y purifica, se integra, se establece poco a poco en otro plano de consciencia, en otra dimensión de sentir y percibir. Ese *punto de quietud* está más allá del pensamiento y antes del pensamiento, en el espacio anterior a la manifestación del ego, en una mente que es no-mente porque nada tiene que ver con la mente ordinaria, siempre anhelante, ruidosa, hablando consigo misma, llena de venenos y temores. Los yoguis indios la denominan unmani, no mente. Es para experimentarla, no para hablar sobre ella. Las técnicas orientales de autorrealización ponen los medios para que la mente ordinaria cese y brote la mente profunda o no mente. En el *punto de quietud* hay un sentimiento de plenitud, completad y cosmización. Es la apertura sin límites. Expresarla como el Todo o el Vacío es lo mismo. No hay concepto que pueda aplicársele. Pero ese *punto de quietud* reporta sabiduría liberatoria, dispone para acceder a lo Incondicionado, le da un toque de cordura a la mente y purifica la visión. En el silencio abismal, inmenso, profundo y reparador, propio del *punto de quietud*, hay un equilibrio y salud total, seguramente hasta un beneficio profundo para las células y neuronas, para el cuerpo, el cerebro y los campos de energía. Pero hay que ir con-

quistando ese espacio en el que la detención es total aun cuando sigan surgiendo procesos psicofísicos. La energía de pureza está en ese espacio. Caen las barreras, las divisiones cesan, la totalidad se manifiesta. Es un estado de profundización, de inmersión, de desplazamiento de la mente superficial a la mente más allá del pensamiento. En la raíz del pensamiento comienza la quietud. La detención se va conquistando en cada fibra del cuerpo, en cada nervio y en cada músculo; también en la mente y en la psiquis. Se van cortando las cadenas de reacciones; se van superando las viejas y egocéntricas estructuras de la mente de la mente reactiva y narcisística. La energía sólo fluye cuando los procesos se van remansando. En el *punto de quietud* conocemos otro modo de vivenciar, experimentar, ser y no-ser. Ese espacio transpersonal está más allá del núcleo confusional y caótico que impera en la desordenada psiquis de toda persona y no es alcanzable por las influencias del subconsciente ni siquiera del inconsciente. La energía de ese *punto de quietud* es muy poderosa: apacigua, drena, limpia, ordena, armoniza. Desde el repetitivo surco de consciencia en el que nos hallamos, ni siquiera atisbamos esa posibilidad de quietud total. Para entrar en contacto con la energía de quietud, hay que irse dejando estar, sentirse en lo profundo, no dejarse tomar por la fuerza centrífuga y alienante de los pensamientos. Uno se abandona, pone las condiciones y espera sin ansiedad, se desliza y fluye, se autopenetra, se remansa y se silencia. Los pensamientos enredan en la superficie; los deseos revolotean en el núcleo confusional y conflictivo, pero en lo más interno y profundo hay una orquídea que exhala silencio pleno, quietud total y reveladora, presencia de ser no-egocéntrica que nada sabe de avidez o aversión y que se engalana con la precisión y la belleza de la ecuanimidad. Ese *punto de quietud* está libre, libre desde el principio, de los códigos e impulsos de la larga evolución de la especie; está libre del fardo del subconsciente. Tiene su propia cualidad pura e incontaminada, su sabiduría particular, y está aparte de todo tipo de condicionamientos, automatismo y códigos. Ese *punto de quietud*