

DIARIO
DE UN
SUPERVIVIENTE

por
Jordi Orriols Luque

“Cualquier parecido con la realidad es pura casualidad”

“Las casualidades no existen”

Caminante del Cielo [13] del Triunfo

Me llamo Vicenç, y escribo este diario para encauzar mi pensamiento y averiguar más de mi mismo. Lo escribo para sobrevivir a mi parte oscura; quiero verla cada vez más para así poder concentrarme en mi parte luminosa. Escribo para tratar de dar coherencia a mi discurso interior, y así poder ver y curar mis malas formas de pensar. Escribo para mirarme con la intención de pulirme. Quiero saber quién soy, si soy un esquizofrénico como dicen o tan solo soy un niño con cuerpo de adulto que todavía está atemorizado. Atemorizado por el miedo a vivir. Quiero saber quién soy, para comprenderme y poderme perdonar lo que necesite ser perdonado.

Lo escribo para ayudarme a coger una rutina diaria que me haga más fuerte y me saque del estado depresivo en el que estoy inmerso. Estoy tomando antidepresivos: escitalopram, 15 mg por las mañanas. También medico mi Trastorno Psicótico No Especificado, según el informe psiquiátrico, con un antipsicótico: risperidona, 2mg al día, por la noche antes de acostarme. En verdad solo tomo media pastilla, pero eso no lo sabe la psiquiatra. Para los estados de ansiedad tomo un ansiolítico: lorazepam 1 mg, máximo dos comprimidos al día. Y para ayudarme a ver la vida con más belleza y serenidad, tomo por vía oral, inhalada, unas pizcas de medicina verde, solamente cuando la necesito, aunque últimamente la necesito a diario. No puedo abusar de ella porque sinó la esquizofrenia se desboca y entonces puedo perder el control. Ya no quiero volver a perder el control nunca más. Y menos ahora que esperamos a nuestro bebé. Le queda ya poco para nacer.

[12:41] Alejandra se ha duchado. Yo estoy sentado frente al ordenador, con el teclado sobre los muslos, dejando que el mismo hecho de escribir me traslade a un estado de mayor calma. Hoy me ha costado levantarme. Cuando uno está depresivo y sin trabajo, levantarse por la mañana es todo un esfuerzo. Demasiado. Por eso me he propuesto usar este diario como muleta, para levantarme un poco más ilusionado por las mañanas. Tener un hijo ya es una gran ilusión, pero necesito recuperar toda mi fuerza para darle de comer. Ahora estamos

comiendo gracias a la ayuda de la familia y gracias a la *Bona Llabor Diaconía*, un banco de alimentos de trasfondo religioso. Gracias desde aquí. A todos los que nos ayudan.

Como este es el diario de un esquizofrénico que se está curando, me permito escribir desde todos los lugares que en mí existen. Soy un gran montón de yoes. En mí está la voz de mi padre, la de mi madre, la de mis hermanos, la de mis amigos y amigas, la de mis hermanas de corazón, la de mi amor actual, la de mis amores pasados. Todas esas voces y más están en mí, y conforman mi pensamiento. Quiero centrarme en un único yo. Y que este sea mi mejor yo. [12:57]

[17:32] Hemos ido a contemplar la ecografía del tercer trimestre. He visto la carita del bebé. Nariz respingona y morritos saltones. “A ver si sale negrito al final y después aparecen las excusas de la genética” – ha dicho la madre bromeando al ver el perfil africano de los labios del bebé. He reído con ella. El médico que conducía la ecografía nos ha dado varias instantáneas de Axel. Axel, así se llama mi hijo. Hace meses que juego con él, acariciándole a través de la piel de su mamá. Creo que le gusta bailar.

Estamos viendo la televisión. Bueno, yo escribo mientras voy escuchando a Alejandra que me cuenta cosas que se ven en la televisión. Nos pasamos bastantes horas sentados en el sofá frente al televisor. No por gusto, sinó más bien por necesidad. Nuestra situación es bastante delicada. La iré describiendo poco a poco. Hace unos pocos meses estábamos viviendo en medio del bosque en una cabaña hecha con un toldo de camión, unos palés reciclados y algunos troncos de pino, así como unas mantas a modo de paredes; estábamos sobreviviendo en una chabola en la montaña, sin agua ni electricidad, a lo medieval, y todo por haber apostado por tratar de ser auténticamente autosuficientes. Hubo muchos contratiempos. Ahora nos estamos recuperando de la paliza vital mientras esperamos que Axel abra sus ojos a la luz de esta tercera dimensión. Mi familia nos está ayudando. Si no fuera por ellos quizá yo estaría internado en el ala de salud mental del hospital. ¡Gracias papá! ¡Gracias mamá! ¡Gracias familia! [17:56]

Mago [1] del Propósito

[11:13] Me he levantado tarde. Otra vez. Tengo que tener paciencia. El nudo en el estómago que siento habitualmente por las mañanas hace que no me quiera levantar. Cuando estoy despierto y he conseguido equilibrar el barco entonces me pregunto: ¿por qué no te has levantado antes? Es un martirio. Mi mente es un martirio, nunca está contenta. Aunque era mucho más agobiante antes de aprender a meditar. He aprendido a mirar mis pensamientos y mi estado interior. Eso es una ventaja, porque al mirarte y reconocerte tienes la oportunidad de enmendarte. Ahora escribo para reacomodar mis pensamientos. Nuestros pensamientos crean nuestra realidad, eso lo tengo claro. Y deseo una realidad estable a mí alrededor. Entonces tengo que estabilizar mi mente para que mi entorno se estabilice. Ahora está mucho más estable que hace unos pocos meses. Hace unos pocos meses estábamos en medio de un vendaval emocional. Hace unos pocos meses estaba sufriendo muchísimo. Y mi padre y mi madre me vinieron a rescatar. Nos acogieron en su casa y ahora financian el techo bajo el que vivimos, mientras no encontramos un trabajo o conseguimos una ayuda económica del gobierno, por mi esquizofrenia, o la que existe por ser un parado de más de cuarenta y cinco años con personas a su cargo, o algo así. Nos están ayudando y lo agradezco muchísimo. Por eso lo escribo tantas veces. Gracias a la familia. Lo vuelvo a repetir porque es muy importante. Y eso lo he tenido que aprender a los cuarenta y cinco años de edad. De más joven no era tan consciente de lo que significa: mamá y papá. De más joven era más egoísta, y más inconsciente. La dureza de la vida te aporta sabiduría. Es por eso que debemos reverenciar a los mayores. Los indios americanos y el resto de tribus de todo el planeta lo han sabido desde siempre. Nosotros, con la tecnología y la comodidad, nos hemos hecho más estúpidos. Pero no reniego de la tecnología y los avances pues gracias a las pastillas antipsicóticas, por ejemplo, yo estoy ahora aquí escribiendo con cierta coherencia. Como mínimo, yo siento que estoy escribiendo más o menos lo que pasa por mi interior. Eso, hace poco menos de un año, no era posible. Ahora estamos en noviembre; pues a principios de año yo me encontraba gritando en el bosque, enloquecido, escuchando a siete voces a la vez en la cabeza. Siete voces que luchaban dentro de mí para tener la razón. ¿La

razón de qué?, me pregunto ahora mismo mientras lo transcribo. Estaba loco perdido. Tanto que hasta eché de mi lado a la persona que me ama y a la que amo: Alejandra. Mi arrepentimiento, la risperidona y dejar la marihuana temporalmente consiguieron que ella me volviera a aceptar.

Esto es lo que ocurre con la esquizofrenia: te fragmenta, oyes distintas voces, que incluso llegan a ser reales, como si te hablaran los fantasmas. Son las creaciones de la mente. Yo siempre he estado apasionado por los límites de la mente, estudiaba alquimia, y creo que por eso mi mente acabó por estallar y fragmentarse en miles de pedacitos. Todavía hoy estoy tratando de juntar todas las piezas dispersas. En el proceso de recreación creo que me he mejorado, así que puedo decir que la esquizofrenia me ha ayudado a ser mejor persona, aunque a veces mi cerebro no acabe de obedecer mis órdenes. Antes era un torbellino. Ahora soplo con más calma. [12:03]

[12:16] Se ha encendido la televisión. ¿Cuántas millones de personas están ahora clavadas frente al televisor? La televisión y el resto de medios audiovisuales son el opio de las masas. Este verano pasado, estar frente al televisor viendo cualquier trivialidad era un verdadero remanso de paz mental. La depresión había aparecido con toda su fuerza y el simple hecho de compartir la vida del Rey de las Tartas era algo bueno. De más joven tenía las cosas muy claras, la mayoría de las cosas eran como yo pensaba que eran. Ahora, algo más mayor, pienso que todo es del color del cristal con que se mira. Cada vez me cuesta más etiquetar esto o aquello, y trato de no juzgar nada. Es lo que trato de hacer. [12:25]

[12:32] Abro el grifo de la cocina y lleno el vaso de cristal. Me preparo una leche de almendras. ¡Que lujo! Agua al instante. Eso no se siente hasta que no has vivido más de tres años sin servicio de agua corriente. Es un inmenso lujo el tener agua con un solo girar de muñeca. [12:35]

[12:47] Dentro de un rato llega Blanca, la hija de Alejandra. Cuando viene sola o con sus hermanos me ayuda a que mi vida tenga más sentido. Supongo que su presencia suple

en algo el vacío que dejó mi hijo. Mi hijo Álar tiene quince años. No lo veo. La vida me separó de él. Sé que está bien, pero me gustaría tenerle conmigo igual como tengo a los hijos de mi compañera de vez en cuando. Alejandra tiene una hija y dos hijos, Blanca, Simón y Ángel, de catorce, once y ocho años. [12:53]

[13:06] En la televisión se ven filipinos en apuros. El tifón Yolanda ha arrasado con el hogar de miles de personas. ¡Cuanto sufrimiento! [13:08]

[18:30] Blanca está aquí. Va a estudiar lengua castellana, la asignatura que le toca. Su madre la ayuda en los deberes. Yo también, cuando me deja. Es buena chica. Una buena persona. La conozco hace cinco años; el tiempo que llevo conviviendo con su madre. Al principio ella no me quería. Sentía que ella y sus hermanos me veían como un intruso que había venido a usurpar el lugar de su padre. Nunca fue así. Yo me acerqué a Alejandra para ayudarla como un amigo en su proceso de separación. Las cosas se transforman por el camino. De la amistad verdadera surgió el amor. Y del amor surgió un cúmulo estelar. Cada uno de nosotros somos estrellas, y cuando nos juntamos formamos cúmulos globulares, galaxias, nebulosas... No todo el mundo lo ve, pero algunos sí que conseguimos vislumbrar esos cúmulos estelares. Yo soy uno de los agraciados con esta visión de lo invisible. Tómallo como el pensamiento de un esquizofrénico si ves que mi discurso se torna un poco estrambótico. Tranquilo. Tranquila. Soy tan solo un loco lindo. Un loco que no quiere el mal de nadie, aunque en ocasiones, por su inmadurez, quizás, haya dañado sin voluntad de hacerlo. Pido perdón a todos los seres dañados por mi inconsciencia. Perdón, de corazón.

Blanca ha venido al ordenador a ver qué estaba escribiendo. Estaba escribiendo de ella. En los altavoces suena una sesión de música experimental y trance que hicimos hace unos meses en el local de los *Freespace*, un ático de la zona industrial de Sabadell, repleto de lunáticos. Lunátiks es el nombre de su asociación; otra agrupación de estrellas que conforman una espléndida constelación. La música, el sonido y el silencio me han ayudado mucho en el proceso de entender algunos detalles que hacen que la vida de uno tenga algo más de sentido. Lo digo con humildad. Sé poco, pero sé algo más que cuando llegué a éste

mundo tridimensional. Quiero dejar un mundo mejor tras de mí. Eso me mueve: me ha movido siempre, hasta cuando estaba perdido, borracho en la noche del deseo. Ese deseo puro me ha salvado de muchos infiernos. La buena voluntad te salva de caer en sitios terroríficos. La música me ha ayudado a reconstruirme. Escucho la sesión improvisada de música profunda y los límites se desdibujan. Todo es vibración. Hasta nuestros pensamientos lo son. En la India lo explican de una forma clara: el universo es un sonido, el OM. Cada uno de nosotros somos un sonido. Yo he experimentado mucho en estos temas algo esotéricos y reconozco que el sonido te puede llevar a estados interiores de calma y trascendencia más allá de los habituales. Pero voy a cortar porque creo que esto se me puede torcer. El diario, el discurso, el equilibrio que busco en estas frases... Que nada se tuerza. Tengo muchas cosas en la cabeza que me gustaría dejar escritas en este diario, pues hay leyes básicas que no cumplimos, y que si respetáramos nos ayudarían a vivir con más felicidad. El fin último es vivir feliz. No veo que la humanidad haya mejorado demasiado desde el momento en que nació. Lo básico, lo fundamental, que es el respeto por las personas, todavía no está plenamente instaurado en la sociedad y en nuestro día a día. Si en algún momento mi discurso suena pedante, o autoritario, o soberbio... Espero que sabrás perdonármelo. Yo intento escribir aquí cuanto más transparente mejor, para poder así mírame con detalle, para pulir mis incoherencias. [19:05]

[19:11] No sé si siempre he estado esquizofrénico. Siempre he sido un chaval nerviosito e hiperactivo. Lo que si sé es que el proceso de separación de mi primera mujer fue infinitamente autodestructivo. Tenía treinta y seis años y un hijo de seis. Y mi cabeza estalló literalmente. El pensamiento se desintegró. Yo sabía que estaba loco, que había algo que había cambiado en mi cabeza, no podía escribir, no podía pensar con coherencia. Pero me negué a ser diagnosticado y tratado. Yo quería salvarme por mis propios medios. Si no podía estar al lado de mi hijo Álvaro, me daba igual si moría en el intento. Así lo sentía en aquella época. Estuve nueve años andando por el mundo con la esquizofrenia desbocada auestas. Había cosas que me curaban y otras que me hacían un daño extremo. Como no quería volver al sistema tal y como lo había hecho (matrimonio, casa, empleo, hipoteca, hijo, etc) me dejé

fluir. Iba y hacía lo que sentía, tratando de no poner demasiadas trabas al universo para que me pudiera dar lo que me pertocara en cada instante. Me liberó en una parte, pero también hizo que acabara desahuciado de la sociedad, al margen totalmente de ella, en una chabola en el bosque. Fue una decisión que me hizo aprender. Ahora tomo mis antipsicóticos por la noche y así mis niveles químicos cerebrales están más equilibrados, cosa que noto en mis procesos mentales. Y si veo que la realidad se me hace gris, tomo una dosis casi homeopática de mi medicina verde y el arco iris aparece en mi corazón. La medicina verde es medicina, pero también puede ser veneno. Para mí, durante un tiempo se transformó en un veneno que me hizo enloquecer. Ahora le tengo respeto a todas las medicinas y a todas las drogas. [19:24]

[19:33] Durante un año y medio fui el creador de un programa de radio que se emitía por internet primero y después en Radio Star Terrassa. El podcast se llamaba *La Radio del Alma*, y el programa en la radio de barrio era *¿Star o no Star?* El programa me ayudó a escuchar la voz que viene del Corazón. La audiencia de internet era mi familia. Estaba tan perdido en el mundo real, al no poder compartir la vida con mi hijo, que me volqué en internet, allí vivían personas, era un mundo nuevo a descubrir. Y allí estaba mi audiencia, personas que quizá quisieran escuchar los discursos de un ser que ahora se creía inmortal y que hacía de la vida toda una historia de gestas y heroicidades. Ese era el yo que conducía *La Radio del Alma*. “Con permiso del psiquiátrico” decía una de las cuñas que anunciaba la emisión. Humor y Espiritualidad, desde el punto de vista de la ciencia, y de la mitología antigua y moderna. La radio de un loco lindo, como decía una amiga, Ana. [19:45]

[19:49] Esta tarde han sonado los cuencos tibetanos. Durante bastantes años seguidos he utilizado la terapia de la vibración, que utiliza cuencos de cuarzo y cuencos tibetanos, además de cantos armónicos para alcanzar profundos estados de relajación y calma interior. Últimamente, con la depresión, he dejado la música de lado, aunque la estoy recuperando. Tengo que reconocer que la música cura el alma. Sin ella al lado quizás no se habrían curado las penetrantes heridas de mi cuerpo emocional. Ya dije que la separación de mi primera

esposa fue muy traumática. Fue mortal. Ahora vivo otra vida. Morí a los treinta y seis años y ahora tengo la suerte de vivir una segunda oportunidad. Ahora tengo otro hijo a quién amar cada día para que se haga una buena persona. Quizá mi hijo Álvaro quiera acercarse a conocer quién es su hermano. Espero que sí. Ahí está mi esperanza. [20:00]

[20:04] Cuando era pequeño quería tener una radio. Incluso llegué a fabricar una emisora de radio con un simple walkie talkie, que me trajeron los reyes magos, y que conecté con un largo cable a los extensos tendederos de la terraza superior del bloque de pisos en el que vivía. Era una antena enorme. Me escuchaban personas de los pueblos colindantes. Cuando fui más grande me fabriqué *La Radio del Alma*. Es preciso cumplir los sueños que uno tiene de pequeño. La mente es cristalina cuando uno es más pequeño. Creo. [20:08]

Águila [2] de la Dualidad

[18:56] Acaba de venir mi padre a poner en marcha la calefacción. Hoy ha sido un día largo. Nos hemos levantado a las seis y cuarto de la mañana. Blanca tenía que ir al instituto. Coge el autobús a media hora andando de casa. Me gusta acompañarla hasta la estación. Nos levantamos, Alejandra le prepara el desayuno y un bocadillo para el patio y nos vamos caminando hasta la estación. Todavía es de noche. Está clareando. No amanecerá hasta las ocho de la mañana. Me levanto despierto. Preparo tres dosis de medicina verde. Las pongo en la cajita pastillero que me regaló mi tía Maite. Blanca también se despertó espabilada.

Me gusta compartir cosas con mi padre. De pequeño no tuve la oportunidad de hacerlo porque él estaba siempre trabajando. No reclamo nada, tan solo doy apuntes de lo que he vivido. Para entenderme cada vez más. Me gusta compartir cosas con mi padre. Y me encantaría compartirlas también con mi hijo Álvaro. Paciencia.

Alejandra siempre se levanta contenta. A mí, a veces, no me gusta despertarme. ¡Que tío más amargao! No, no soy un amargao, siempre me fastidió tener que despertarme a esta realidad cruda. Suerte del niño interior que me acompaña, que me hace sentir las cosas desde otra perspectiva. Hoy también se ha levantado contenta, Alejandra, y me ha

contentado a mí y a Blanca. Hemos caminado hasta la estación de autobuses y la hemos despedido con un beso y un saludo. Un beso de su madre y un saludo cordial con la mano de mi parte. Entre los hijos de Alejandra y yo siempre existe una distancia física, más con Blanca que con sus hermanos. Yo lo respeto. Yo les quiero y siento que una parte de ellos también me quiere a mí. Eso es lo importante: el amor que existe entre las personas.

Escribo sin tirar hacia atrás. Tratando de dar coherencia a mi discurso amparado por la sinceridad. No sé si me explico. Me dejo fluir, contando que en ese trayecto desconocido, nuevas cosas, ideas y emociones van a aparecer. Así es como he entendido la vida hasta el momento. Quizá es una forma esquizofrénica de pensar, pero tengo que afirmar que es una forma de pensar que he utilizado durante gran parte de mi existencia.

La televisión está mi derecha.

No importa. Sigue leyendo. Escribiendo.

Los esquizofrénicos oyen voces. Yo las oigo y las transcribo.

¡Gracias papá!

El discurso va circulando. Hasta ahora tenemos a Alejandra, Blanca, mi padre, que se llama Domingo, su hermana. la tía Maite. y a mi hijo Álvar, y a los nenes, que es como llamamos a los hijos de Alejandra, Simón y Ángel.

Ha amanecido a las ocho de la mañana; minuto arriba, minuto abajo. Estábamos en el hospital Taulí. Había una fresca humedad en el ambiente. El sol nos ha calentado un poco. Después hemos ido a pedir hora para hablar con la asistente social, y después a visitar a una amiga nuestra: Ana. Está ingresada, batallando con el cáncer. Es una luchadora nata. La conozco un poquito; porque conviví con ella durante un tiempo. Espero que le gane a la enfermedad. Cada uno tenemos nuestro purgatorio particular. Algunos sufren más que otros. Doy gracias por la salud que tengo, aunque esté saliendo de una depresión y siga medicándome para tener la mente–realidad bajo control, si es que eso es posible. [19:35]

[19:46] Ana estaba despierta. Quería ir a recibir el abrazo amoroso de Amma, madre gurú de la India, que está unos días por aquí. No ha podido porque le dolía demasiado el vientre hinchado que la martiriza. Hemos estado con ella hasta media mañana. Charlando.

Acompañándola con nuestra presencia en su batalla particular. ¿Qué más podemos hacer que acompañarnos amorosamente por el camino? Me gusta sentir que hago cosas buenas para los demás. Me hace sentir bien. Curado. [19:52]

[19:53] Es un día muy luminoso [19:53]

Guerrero [3] del Servicio

[14:21] Comemos garbanzos, con aceite de oliva. Han venido dos electricistas a eso de las ocho de la mañana, con el mayor de ellos estuve trabajando muchos años, cuando hacía de gestor de obras. Han cambiado el limitador de potencia. De 30 amperios a 20 amperios. Cosas de mi padre, para que la factura eléctrica sea 19 euros más económica. Gracias por ayudarme a ahorrar. Lo necesito. Me he levantado para abrir la puerta a los electricistas, he esperado a que terminaran la operación, me he reído con ellos recordando viejos tiempos, les he despedido, y me he vuelto a la cama. Mi mente estaba demasiado revolucionada y me he tomado el ansiolítico junto al antidepresivo. Me he levantado a las doce menos cuarto. Me he duchado y Alejandra me ha cortado el pelo. Ahora parezco un geiperman, muñeco articulado de los ochenta. Pareces un niño, se te ven más los ojos, me ha dicho Alejandra; y luego que parecía un marine. Me ha venido el marine de la película Avatar a la mente. [14:28]

[17:32] Después de comer hemos estado sentados en el sofá. Han caído las primeras nieves en las montañas. Lo decían en la sección del tiempo del noticiero. Poner la mano extendida sobre la barriga de Alejandra me trae sensaciones agradables. Axel se mueve tras su piel. Es gracioso. Sentirle me hace sonreír. Tendría que estar trabajando. Eso me martiriza. Estoy en paro. No encuentro trabajo. Por eso fuimos ayer al hospital Taulí, para pedir hora con la asistente social, necesitamos hablar con ella para conseguir que me deriven a una oficina técnica laboral que se encarga de encontrar trabajo para las personas con trastornos mentales. Tengo dos opciones: o me dejo agobiar por el pensamiento de que no estoy generando recursos para autosustentarme, o bien trato de relajarme y mirar hacia otro

lado. Cuando estoy distraído dejo de sufrir. A veces la televisión me distrae. Pero ahora necesitaba escribir, para sentirme activo, para sentir que estoy haciendo algo productivo. Me tomo la escritura de éste diario como si fuera un trabajo. Quizá algún día se publique y lo puedan leer miles de personas, y quizá ayude a alguien a sentirse mejor. Sí, escribir este diario es mi trabajo ahora. Un trabajo que me saca de la apatía. No me gusta sentirme apático. Me encanta sentir los movimientos de Axel a través de la piel de su madre. Eso tan sencillo me llena de esperanza y de ganas de vivir. He necesitado de la medicina verde para que se abriera el canal creativo. [17:44]

Tierra [4] de la Forma

[14:17] Un poco tarde para levantarse, ¿no? Mediodía. Sábado. Desde la siete de la mañana está lloviendo a intervalos. Me siento sereno. Recuerdo hace unos meses cuando estábamos viviendo en la cabaña de la montaña y llovía. Llegamos a estar seis días seguidos sin salir de debajo del toldo de camión. Llovía constantemente, de día y de noche. Las gotas de agua caían sonoramente sobre el toldo azul y blanco, produciendo un concierto de percusión agobiante. Por aquella época estábamos destrozados anímicamente. No quiero ni recordarlo. La única luz era la presencia de nuestro nuevo hijo en el vientre de Alejandra. Por eso ahora me siento sereno: porque oigo caer las gotas sobre la claraboya del patio de luces del bloque de pisos en el que estamos ahora y me siento a resguardo. Cuando uno ha sido criado en un piso, el cuarto segunda, vivir casi en la intemperie es extremadamente duro, tanto que te llega a enloquecer. Enloquecer de verdad.

Suenan las sirenas de las ambulancias. Aquí, en la ciudad, raro es el día en el que no se oigan sirenas de ambulancias y policías. Demasiada gente junta. Antes estaba en la intemperie. Ahora estoy encerrado otra vez en un piso. Años tratando de escapar de la ciudad para ir a la montaña y cuando consigo estar en la montaña, la vida se torna tan dura que tengo que recibir ayuda de mi familia para poder alquilar un piso y recuperarme del brote esquizofrénico bajo un techo de hormigón.

Según el Tzolkin, uno de los calendarios de los mayas, hoy es Tierra de la Forma, Tierra 4. Axel ha sido concebido en el Amanecer de la Galaxia [14:39]

[14:46] Ahora mismo en Filipinas hay gente desesperada a la que le falta lo más básico para sobrevivir. No tendría que quejarme de nada. [14:47]

[15:45] Pasan Avatar en la televisión. [15:46]

Espejo [5] del Mando

[10:54] Mi madre ha llamado por teléfono. ¿Queréis venir a comer?, me ha preguntado. Yo le he dicho que sí, previa consulta a Alejandra. Siempre va bien cambiar de escenario. Me he levantado angustiado. Por eso me he puesto a escribir enseguida, para distraer mi mente de la martirizante angustia existencial. Gracias por llamarme, mamá. Mis padres viven a una media hora andando. Andando por la cuadrícula de cemento y asfalto. Prefería levantarme y sentir la Madre Naturaleza abrazándome. Eso cuando vivía en la montaña. Sentirme parte de la naturaleza era lo mejor de estar entre pinos y encinas, romeros y tomillos. Aunque la desesperación de los últimos meses, antes de regresar a la ciudad, hacía que ni siquiera pudiera sentir que estaba en el bosque. Durante esos últimos meses estaba en el miedo, en la oscuridad, aunque cada día saliera el sol por el este. La primera noticia luminosa que cambió ese estado oscuro fue la del embarazo de mi Amor. ¿Cómo vamos a hacerlo?, trató de asaltarme el temor. Una voz interior afirmó: la misma luz del ser que ahora empieza a estar con vosotros hará que todo se transforme en positivo. Axel fue concebido en la Tierra, bajo el toldo de la cabaña, al calor del fuego de la estufa de leña.

Hace un rato ha llamado mi Madre por teléfono. Hace unos años mi Madre Tierra me llamó para que conectara con ella. Fui a su encuentro. Y en el camino me encontré a mi compañera de viaje. Te Amo Alejandra.

Siempre he amado de verdad, aunque a veces haya llegado a dañar a las personas que en ese momento ocupaban mi corazón. Pido disculpas otra vez. Pido perdón. Y me perdono.

Si no te perdonas no puedes avanzar. Te quedas encarcelado en tu propia forma de entender el mundo. Para evolucionar hay que perdonar de verdad. Ahora entiendo porqué era violento. Lo era porque era lujurioso. En el mundo de lo mental y lo invisible todo tiene una lógica. Yo, en ocasiones, ayudado por mi mente esquizofrénica, he llegado a ver esa lógica, y me esforzaré todo lo que pueda, para dejar esa lógica invisible plasmada en este diario atemporal. Voy a hacer la cama mientras Alejandra se ducha. Y después me voy preparando para ir a comer a casa de mi madre y mi padre. Espero que estés muy bien. [11:17]

[11:21] Quizás lo que más haya leído en mis épocas mozas fueron textos científicos, de alquimia y alguna novela. Uno es lo que ha digerido. Así que muy probablemente este texto esté expresado a través de un lenguaje científico, alquímico y novelesco. Trato de hacerlo lo mejor posible. Para pulir mi cristal mental con la intención de aprender a pensar para dejar de sufrir. Acabo de hacer la cama. [11:25]

[12:19] En una ocasión un amigo de la montaña me dijo, refiriéndose a uno de los programas de *La Radio del Alma* que estábamos escuchando: “Si te cura a ti, cura a todo el mundo”. Estuve cuarenta y cuatro programas en el aire. Y el proceso creativo de la radio me ayudó a sanarme, me ayudó a escuchar la mejor voz que tenía dentro, la del Ser Inmortal, el Pacífico, el Bueno. Tenemos varias voces en la cabeza y hay que tener muy presente a cual de ellas obedecemos en cada momento. Hay una parte mística en mí. Y también una parte animal. En mí, trato de que el místico domine al animal. Antes el animal dominaba al místico, y entonces sufría más y hacía daño a los que me rodeaban. He aprendido. Subyugando al deseo uno aprende a ser más humano, más niño, más transparente.

Este texto es para que me cure a mí y para que te cure a ti. “Si me cura a mi, cura a todo el mundo”. A eso, en lenguaje técnico psiquiátrico, le llaman delirios de grandeza. Yo lo llamaría solamente: buenos pensamientos.

No quiero juicios, ni siquiera los que yo mismo me impongo al escribir. Dejo que la ola fluya. Me convierto en una herramienta de la inspiración. Trato de liberarme de las cadenas de mi pensamiento, para ser más libre. En ocasiones me siento como un ser encarcelado en

una realidad creada por la gran mayoría. Es una sensación fea. De pequeño también la sentía, a veces, me sentía encarcelado en el cuerpo, sabiendo que podía volar. En los sueños volaba.

¿Quién es el que escribe?

Me pregunto eso y me quedo en blanco. Meditación pura.

¿Quién es el que piensa? ¿Quién es el que sufre?...

Y así hasta el infinito.

Alejandra se está secando el pelo y pronto marcharemos hacia la casa de mi mamá.

[12:36]

[19:28] Mi padre nos ha acompañado hasta casa en furgoneta porque está lloviendo otra vez. Hemos comido un arroz con verduras y *ous de reig*, setas, estaba muy bueno, luego hemos charlado un poco en la sobremesa y más tarde hemos mirado un par de películas sentados en el sofá con mamá: una de fantasmas y otra de cuernos. Nada más llegar al primero primera donde viven, mi padre ha oído que había fumado. “Huelo a porro”, ha dicho. Justo antes de entrar en el bloque de pisos donde viven he inhalado la pequeña dosis de medicina verde que tenía preparada. Mi padre tiene muy buen olfato. Le he dicho la verdad, como también lo hice con la psiquiatra, les he confirmado que vuelvo a fumar marihuana. Ahora de una forma controlada; la dosis justa para que me ayude a conectar con mi parte más cercana, mi yo interior; nunca tanta como para que pueda desbocar la esquizofrenia y sus miedos asociados. He llegado a estar más de medio año sin fumar cannabis, y puedo decir que no me costó dejarlo. Durante esa época lo único que sentía era que mi mundo era más gris, no tenía tantas ganas de vivir. Tomaba mis drogas químicas legales (antipsicóticos, ansiolíticos y antidepresivos) y me iba hundiendo poco a poco. Con mi medicina verde, a dosis controladas, me siento más inspirado, más calmado, creo que sufro menos. Quizá sea solo una creencia, pero hasta ahora he aprendido que lo que pensamos es lo que crea nuestra realidad.

No encuentro justo el trato que se le da al cannabis en cuanto a medicina psiquiátrica. Al ser una droga ligada al mercado ilegal se la crucifica. Para mí son medicina tanto las

drogas químicas legales como las drogas orgánicas ilegales. Todo es cuestión de etiquetas. Lo que para mí es una medicina, para otro puede llegar a ser un veneno. Yo defiendo mi medicina verde porque me ayuda a tener mejor calidad de vida. Nunca fui a buscarla, ella vino a mí cuando más destrozado estaba, cuando la separación de mi hijo era una herida emocional tal que me desangraba a diario. La hierba me hacía ver más allá del dolor.

Que nunca se considere este texto como apología de una droga ilegal. El cannabis es solo una herramienta más para el control de mis estados mentales. Si me siento apático, o triste, fumo una pequeña dosis, una calada profunda, y al cabo de unos minutos empiezo a respirar con más calma. En mí funciona así. No sé como funciona en las demás personas. Pero si hay tantas personas que la utilizan a diario será porque para algo sirve. Me encantaría no necesitar ni del cannabis, ni de la risperidona, ni del escitalopram, ni del lorazepam.

Ha llamado Blanca. Mañana viene de nuevo a estudiar y a dormir a casa. Me alegro. Siento que cada vez puedo escribir con más fluidez y soltura. [20:31]

[20:36] Alejandra toca la guitarra. Puntea ritmos calmantes, profundos. La acompaño con cantos armónicos. Afuera suena la lluvia cayendo sobre los tejados. ¿Cómo debe escucharnos Axel? [20:40]

[20:57] La última vez que me puse a escribir sobre lo que me estaba ocurriendo, tuve que acabar enterrando las doscientas y pico páginas que habían salido, las enterré para que la tierra se las tragara. No recuerdo lo que escribí. Lo único que sé es que ese proceso me aceleró y acabó enloqueciéndome, provocando una punta crítica en mi comportamiento esquizofrénico. Es por eso que trato con mucho respeto todo lo que aquí plasmo. No quiero jugar con mi mente, quiero encauzarla, para que se manifieste en mi realidad con paz y armonía. Necesito hacer de éste texto algo útil y productivo. Que así sea. [21:04]

Tormenta [6] de la Igualdad

[12:00] Sigue lloviendo a cántaros. Cuando estuve en la India los indígenas me contaron que durante la época de lluvias podían pasarse días y días encerrados en las cabañas sin poder hacer nada. Toda una familia en una pequeña cabaña esperando que pare de llover para poder seguir dedicándose a cuidar los cultivos. Los nervios quieren apoderarse de mí cuando estoy días seguidos encerrado entre cuatro paredes. Pero trato de que no me tomen. Me distraigo. Escribo. Fumo medicina. Hasta que la sensación agobiante haya pasado. Todo es ondulante, viene y se va, viene y se va. Hay que aprender a mantener la calma en todo momento, así uno se hace libre, verdaderamente libre.

La lluvia siempre me trae recuerdos de las amistades indígenas que conseguí entablar en el mes de viaje a la India. Estuvimos, con mi amigo Moisés, en la zona centro occidental, en la costa, en Goa, Anjuna exactamente. Fue una impresionante lección de humildad. La India te hace humilde nada más acabas de pisar su tierra. Todo el mundo tendría que ir a la India, así se haría más empático, más humano. Allí te das cuenta de que en occidente vivimos entre algodones. Empecé a escribir un texto autobiográfico sobre mi estancia en la India, quizá más adelante lo continúe, ahora prefiero centrarme en este diario. Los nervios de mi estómago se han relajado, quizá ya está haciendo efecto la inhalada de cannabis y la pastilla de lorazepam. Cuando uno está activado, haciendo lo que sea, la sensación de nervios en el estómago queda oculta tras esa misma actividad. Al estar parado no tienes otra cosa que hacer que mirar tus estados personales, y creo que eso mismo te crea una especie de paranoia. La Humanidad no ha estado en paz desde que Adán y Eva corrían desnudos por el Jardín del Edén. Ellos se comieron la manzana y al que venga... ¡Que le dén!, como al jardín. Un juego de palabras.

Me imagino a un experto literato masculando quejidos al leer estos fragmentos. No me etiquetes experto, no me juzgues, sigue leyendo, jugando. Al final tendremos que jugar todos si queremos salvarnos. [12:33]

[12:43] Alejandra me habla de la necesidad de educar bien a los hijos. La sobreprotección es un problema actual en nuestra sociedad. Yo he visto a más de un pequeño o pequeña maltratando en la calle a su madre o a su padre, o a sus abuelos. La sobreprotección crea personas crueles y sin empatía natural. ¿Cómo serán estas personas cuando crezcan si no han aprendido a escuchar al otro? [12:45]

[13:17] He estado unos minutos concentrado haciendo sonar el cuenco tibetano del Corazón. Normalmente uso tres cuencos: el más pequeño simboliza el Cielo, el mayor simboliza la Tierra y el entremedio simboliza el Corazón. Sigue cayendo agua con ganas. Alejandra está escribiendo una carta para pedir ayuda, a ver si llega a un programa de televisión que trabaja con la solidaridad de las personas. *Entre Todos*, se llama. La quiere hacer llegar por correo ordinario, porque a través del teléfono parece imposible, están siempre comunicando. Estamos cada uno enfrente de su página en blanco, rellenándola de negro. Proceso creativo que cura nuestra realidad cotidiana. La creatividad cura: es algo real. [13:28]

[13:36] A partir de ahora este piso en el que vivimos se convierte en una nave espacial. El salón comedor es la sala principal, allí donde se sientan en semicírculo todos los que comandan, la pantalla de televisión es nuestro visor exterior, y el ordenador es el que recoge todos los movimientos del personal de abordo en forma de este diario. Me gusta jugar a marcianos y terrícolas. Según el calendario maya, yo nací dentro del patrón energético llamado *Mono Galáctico* [8] *Mono de la Integración*. ¡Cómo le dan los mandos de una nave espacial a un mono!, se oye exclamar por aquí dentro de mi cabeza. Después carcajadas. [13:40]

[14:19] Durante unos años me he sentido conscientemente conectado a las estrellas y a la tierra, a diario. Eso era importante. Ahora estoy en un entorno distinto, en un bloque de cemento y cristal, pero siento que tengo que recuperar esa conexión consciente con el Cielo y la Tierra. Para sentirme más pleno. [14:21]

[15:50] Llegó Blanca. Se ducha. Vamos a comer una crema de lentejas con verduritas y una tortilla de spaguettis. Alejandra necesita hierro para ella y el bebé. [15:51]

[18:44] Blanca estudia física y química. Sigue lloviendo. Suena el teléfono de un vecino, y a lo lejos una ambulancia. En la televisión emiten el programa *Entre Todos*, está con la voz bajada, es una buena sintonía, una sintonía de humanidad. Es importante estar atento a las frecuencias a las que uno se expone. Nuestra esencia es vibración, y cada pensamiento también lo es, nuestra forma de pensar nos sintoniza en una frecuencia particular. Lo mejor es mantener los pensamientos puros, para que así todo esté en perfecta armonía. Mi esquizofrenia me ha enseñado que los malos pensamientos generan malas frecuencias, que acaban por crear una mala realidad. Si piensas mal, algo malo sucede en tu mundo “exterior”. He puesto exterior entre comillas porque los límites no existen, los límites existen únicamente en nuestra mente cuadrículada. En la esquizofrenia, exterior e interior forman parte de la misma realidad extendida, el mismo continuo espacio-tiempo. La verdad es que mi realidad interior afecta a la realidad exterior, así como la realidad externa afecta a mi estado interno.

Tengo que ir a comprar escitalopram, el antidepresivo, porque se me terminó la caja de pastillas.

Esquizofrenia significa mente escindida, mente fragmentada. Todo está conectado. Me siento en paz, ahora, escribiendo, mientras la madre y la hija estudian juntas. La vida es esto. Lo que está sucediendo ahora. Estos sencillos momentos. Eso es la Vida. Creo.

Trato de hablar lo más claro posible. No quiero demostrar nada. [19:03]

[21:44] Blanca y Alejandra todavía repasan los apuntes de física y química. Sigue lloviendo. Hablan de la solubilidad de los gases, de temperaturas y demás. ¿De verdad sirven las cosas que estudiamos cuando somos más jóvenes? ¿Quién nos enseña a buscarnos la vida? Hemos salido un momento a buscar mis pastillas a una farmacia y una dilatación para el agujero de la oreja izquierda de Blanca a un local de chinos cercano. Al volver hemos parado en el supermercado para comprar un pan de molde familiar, paté de hígado de cerdo

y unos roscos chocolateados. Cuatro euros exactos Madre e hija siguen estudiando. Me voy a tirar un rato en el sofá. Descanso. [21:56]

Sol [7] de la Armonía

{portal galáctico}

[10:45] No hemos dormido demasiado bien. Alejandra se sentía mal. Nos hemos despertado a eso de las diez. Ayer, Blanca no terminaba de entender toda la lección de física y química, así que se ha quedado a repasar con su madre. No pasa nada que falte a clase. No es lo habitual en ella. Madre e hija han estado separadas durante bastante tiempo, debido a las batallas de la separación matrimonial, y ahora aprovechan para reforzar de nuevo sus vínculos amorosos. Hace años que vivimos en una guerra global invisible. El sufrimiento está en cada casa, con formas distintas, pero está ahí. Yo lo he comprobado con mi experiencia vital, he estado en muchas casas, desde las más pobres a las más ricas, y en todas existía el sufrimiento. Yo lucho cada día con la conciencia del sufrimiento, no la quiero en mí, no quiero sufrir, ni que mis congéneres sufran. Creo que si todos los seres humanos nos dedicáramos a erradicar el sufrimiento que tenemos cercano, el nuestro y el de los que conviven con nosotros, seguro que en cuatro días vivíamos de nuevo en el Paraíso. Es mi creencia. Quizá sí que estoy loco. No deseo que esta forma de pensar, idealista, se borre de mi procesador cerebral. El idealismo me lleva a vivir la existencia con más intensidad. A veces lo que es intenso es la percepción del dolor. Es el precio que hay que pagar. Yo no sé si los demás sufren más o menos que yo, no lo puedo saber, porque no estoy en sus vidas. Me he levantado filósofo. Lo importante es que madre e hija están juntas y felices. Con Alejandra tratamos de mantener un entorno amoroso para nosotros y para los seres con que convivimos. Es lo mejor que sabemos hacer para que nuestro mundo sea un poco mejor cada día. [11:02]

[11:04] Se ve que ha dejado de llover, por el momento. En el firmamento se ven claros de azul entre el blanco de las nubes. El aire es fresco. El otoño ha entrado en escena. Hasta

hace poco íbamos en camisetas de manga corta. Ha llegado una factura del gas y con ella el frío agobio del sistema. A ratos las preocupaciones quieren hacer mella en mi tranquilidad. ¿Cómo vamos a sustentarnos en el futuro? Necesito un trabajo para alimentar a mi familia. ¿Cuándo va a aparecer? Yo estoy dispuesto a dedicarme a un trabajo, que a cambio me dé el suficiente dinero para poder cuidar a mis hijos y a los de Alejandra también. Eso es lo que está en mí cada día, aunque no lo plasme en el diario constantemente. Esta es mi cruz particular. Blanca conecta televisor. “Hasta que se vista mamá” me dice cuando le pido que no la encienda, le aclaro que tratamos de ponerla en marcha cuanto más tarde mejor, después de comer a ser posible. Accedo. A veces la he encendido yo por la mañana, dependiendo del agobio que llevara encima. Opio para el pueblo. El otro día vimos un documental que trataba de la adicción de los jóvenes a las pantallas. Llevaron a unos jóvenes a la montaña, a jugar, a aprender a hacer fuego, a construir arcos y flechas, se divertían. Después les propusieron que al regresar a sus casas aguantaran lo máximo en volver a usar sus pantallas (televisión, ordenador, consolas, móviles..., etc). Alguno no pudo aguantar ni un solo día. El que más aguantó fueron unos seis días. El ser humano ya está encadenado a las tecnologías digitales. Todo el mundo tendría que tener eso en cuenta. Esos chicos tenían síndrome de abstinencia cuando les separaron de sus maquinitas. Da vértigo. [11:26]

[11:33] Salgo a fumar dos caladas de medicina verde al balconcito que da al patio de luces. Un rayo de sol intenso ilumina una de las paredes. Ahí tenemos la lavadora, la caldera del gas y el tendedero. Blanca se pone a estudiar. Alejandra se come una mandarina. Me apetece. Yo también me voy a comer una. Blanca y yo comemos un bocadillo de paté hígado de cerdo y los tres tomamos una infusión de tomillo, que nos trae la magia del bosque. [12:12]

[12:56] Ventilamos. Ya luce el sol. Los accidentados de avión se fueron hacia la luz, todos los fantasmas liberados, eso es lo que sucede ahora en televisión. Blanca canta: “It’s a beautiful love” que suena como “It’s a beautiful life”. Viene una visión que me hace entrever que convivimos con varios pulsos psíquicos aquí en la matriz mental establecida. Lunes: a

trabajar. Viernes: empieza la fiesta. Sábado noche: liberación. Domingo: resaca. Lunes: a trabajar. Viernes: empieza la fiesta. Sábado noche... Y así hasta el infinito. Eso es un pulso psíquico global, al que millones de personas (mentes) están enganchadas. Son esas mismas mentes enganchadas las que hacen que funcione el pulso. Si a partir de un momento nadie hiciera caso de esos pulsos psíquicos, aparecería el caos, e inmediatamente después surgirían las reorganizaciones sociales, desde otros valores, desde el corazón, quiero creer. Yo reconozco esos pulsos globales que mantienen la maquinaria del sistema establecido funcionando, e igualmente, por amor, me ofrezco a integrarme a ellos, para que con ello pueda obtener un beneficio económico que podamos transformar en más libertad para la familia cercana. No sé qué es lo que me va a dar más libertad, tan solo apuesto por aquello que me pueda aportar más estabilidad para materializar aquello a lo que estemos destinados. Para mí, mi familia es la familia galáctica. Los mayas entendían el interior del ser humano con más sencillez, por eso escucho lo que me dicen sus petroglifos. [13:38]

[13:56] Una característica de algunos esquizofrénicos es que están empeñados en salvar el mundo. Han venido a este planeta con esa misión. Mejor no discutir con ellos sobre la realidad o ficción de tal aseveración [13:57]

[16:50] Nos vamos a acompañar a Blanca a la parada de autobuses. Me divierte estar con ella. La hecho en falta cuando se marcha. Su madre todavía más. Somos una familia galáctica. Blanca es *Noche* [13] *del Triunfo*, Alejandra es *Tormenta* [7] *de la Armonía*. Ángel es *Mano* [6] *de la Igualdad*, y su hermano, Simón es *Estrella* [5] *del Mando*. Mi hijo Álvar es *Tormenta* [6] *de la Igualdad*. Este es mi núcleo familiar. ¿Y yo?, se oye decir en mi cabeza. Es Axel. Perdona, Axel, pero es que todavía no sé qué día vas a nacer y por eso no puedo saber tu patrón energético. Excusas, me había olvidado del de la barriga, perdón. Tú también formas parte de la familia que tengo que cuidar. No me olvido de tí, aunque no estés totalmente aquí todavía.

Ya hemos vuelto del paseo. Antes de que subiera al bus hemos pasado por la biblioteca pública para que Blanca preguntara en las redes sociales si habían deberes para mañana. No

se ha podido comunicar con nadie. He aprovechado para revisar el correo electrónico. Nada a resaltar. Sigo esperando una señal en alguna parte, que me haga vislumbrar hacia donde tengo que ir. ¿Donde trabajar? Mientras no llega la respuesta me entretengo trabajando en este manuscrito digital [19:28]

Dragón [8] de la Integración

[18:07] Me levanto un poco antes de las diez, el despertador ha sonado a las ocho y cuarto y a las nueve. Hemos ido a la comisaría de policía para cambiar la dirección del documento nacional de identidad. Actualizaciones del sistema. Durante los últimos diez años he estado en decenas de direcciones distintas. A ver cuanto dura ésta. Durará lo que tenga que durar, ni más, ni menos. La vida me ha traído hasta aquí. Alejandra enciende el televisor. Sale el adiestrador de perros. Sigo concentrado en el diario. Hemos ido a la policía y después a los juzgados, para pedir un duplicado de mi libro de familia. Con la separación me quedé sin él. Trato de poner al día todo lo que me une a la realidad consensuada. Necesito el libro de familia para poder pedir la ayuda económica de los de más de cuarenta y cinco, la RAI, Renta Activa de Inserción. Declaro que he extraviado el libro y me hacen un duplicado. Tardarán un mes a tenerlo hecho, más o menos. Comemos una mandarina. Al salir de los juzgados nos cruzamos con el propietario del piso que estamos alquilando. Hemos arreglado temas monetarios. Nos ha dado 20 €, que son mucho cuando tienes los bolsillos casi a cero. El sistema funciona a base de dinero, ese es su combustible. Los únicos que ahora nos llenan el tanque de combustible son mi padre, mi madre y mi abuela, cada uno dentro de sus posibilidades. No es agradable vivir bajo el umbral de la pobreza. Creo que es esta misma situación vital la que provoca en mí la depresión. Tengo que conseguir un trabajo muy pronto. Cuando Axel haya salido del refugio materno. La vida hace que esté constatemente al lado de mi amada. Eso lo agradezco. Pero necesitamos ingresos para poder desarrollarnos y alimentar a los que dependen de nosotros. Esta situación enloquece al más cuerdo.

Hemos comido en casa de mis padres. Brócoli y merluza. Han venido mis dos hermanos, Sergi y Bernat. A veces nos sentamos a una misma mesa y estamos a años luz

de distancia. Yo me los quiero, no les juzgo, son mis hermanos. Todo lo negativo vivido está perdonado, por lo menos por mi parte sí. Voy vestido con sus ropas; me las pasan cuando quieren renovar el vestuario. Hace años que no compro nada, porque hace años que estoy viviendo casi al margen del sistema, con poca liquidez monetaria. Mis hermanos son empresarios de éxito. A mi los negocios no se me han dado tan bien como a ellos. Siempre fui más bien tirando a hippie, aunque estuviera trabajando para clientes como el *Banc de Sabadell* o el *Palau de la Música Catalana*. Durante unos años fui empresario por necesidad, no por vocación. Creo que mi vocación siempre ha sido investigador de lo invisible, experimentador de lo que está más allá de lo que se ve a simple vista.

Bernat ha comido y se ha ido enseguida, tenía clientes que visitar. Mi padre me ha escaneado el recibo del gas y lo he enviado via email a la asistente social que lleva nuestro caso. Durante un tiempo los gastos de agua, luz y gas los tenemos subvencionados por el ayuntamiento del pueblo de montaña, el sitio donde estábamos instalados en el bosque. Allí viven nuestros hijos. Así sobrevivimos en el sistema, gracias a la ayuda de muchos.

Sergi nos ha acompañado a Alejandra, a mi madre y a mi a comprar un colchón para la cuna del bebé, a un almacén solidario donde se encuentran las cosas a mejor precio, de segunda mano o fuera de stock. No había colchón de la medida que necesitamos: metro veinte por sesenta. Nos han dicho que volvamos a pasar otro día, que normalmente suele haber alguno disponible. Sergi y mamá nos han acompañado a casa y aquí estamos, en la sala principal de la nave nodriza, transcribiendo el informe del día y abiertos al canal televisión. Somos semillas galácticas que se activan en el planeta Tierra. [19:04]

Viento [9] de la Acción

{portal galáctico}

[10:50] Desde las nueve de la mañana que estamos despiertos. Tumbado en la cama huyo mentalmente del torbellino de preocupaciones que quiere alcanzarme. Suenan las sirenas a lo lejos. Me pongo en pie y enciendo el ordenador. Escribo. El termómetro que tenemos colgado en la pared del salón marca diecinueve grados. Seguro que si estuviéramos

todavía en la cabaña de la montaña ya hubiera llenado la estufa de leña varias veces. Allí, cuando la temperatura bajaba de los nueve grados, tenías que levantarte y encender el fuego, fuera la hora que fuera; en la época de invierno crudo no podías dormir seguido más de cinco horas. Era una tortura. Doy gracias por el techo que nos cobija. A ratos Alejandra siente náuseas y acidez de estómago. Se siente cada vez más pesada. Axel pesa más de dos kilos y medio según la estimación ecográfica.

En el exterior luce un sol radiante. Voy a fumar una buena calada de Santa María para sentirme más en paz. Me concentro un rato con el sonido vibrante de los cuencos tibetanos. Durante unos años he estado educando mi mente para que se relajara. De pequeño era hiperactivo, quizá todavía lo soy, no lo sé. La marihuana me ayuda a hacerme consciente del ahora, me conecta rápidamente con el Corazón, con su latir incesante, y con la respiración. En Oriente eso lo hacen a través de la meditación. Aquí, un servidor, hiperactivo de los años setenta, utiliza el cannabis como una medicina, no como una droga para evadirse. Hasta los cuarenta estaba alcoholizado. Alejandra me vino a salvar, con su pureza interior. Gracias Amor. Sigo.

Aprovecho el canal creativo que se abre con el patrón energético llamado Viento de la Acción, aprovechando también la afinación que proviene del portal galáctico que se expande. En el Tzolkin, el calendario sagrado de los mayas, hay doscientos sesenta días, llamados kines. 260 kines. Alejandra bosteza ahora. 260 kines. De los cuales 52 son portales galácticos. Hoy es un día con un portal galáctico abierto. Más energía para procesar nuestro entendimiento sobre nuestro proceso evolutivo. Los días portales son más claros, más luminosos, están más afinados. La Santa María, así llamo yo a la planta sagrada que me cura de la inconsciencia, me abre a nuevas perspectivas de la realidad. Por eso me cura, porque me da más visión. Esa visión debe ser coherente con la realidad para que su efecto sea positivo. Trabajar con la Santa María tiene también sus riesgos. Yo todavía estoy aprendiendo a utilizarla. Por su mal uso tuve que sufrir un brote esquizofrénico aterrador. No quiero acobardarme. He venido a este planeta a evolucionar, y creo que todavía soy demasiado imperfecto. Recuerdo que mi instrucción, los libros que leí, fue hecha en lenguaje alquímico, así que no tengo que temer nada de mi forma extraña de expresarme. Escribo lo

más transparente que puedo, para poder verme y poder corregirme en todo aquello que necesite ser corregido. La marihuana expande la sensación esquizofrénica, o dicho de otro modo, te hace sentir la multidimensionalidad del ser. Para mí la esquizofrenia es una “enfermedad” que me ayuda a tener una visión distinta del mundo. No puedo escaparme de ella, tan solo puedo asumirla como una realidad, aunque sea una realidad sutil, y adaptar mi vida a ella. Quizá a algún gurú de la India, aquí en occidente le darían pastillas y le etiquetarían como esquizofrénico paranoide. Seguramente que sí. Yo no soy ningún gurú. Tan solo plasmo mi forma de pensar.

En la mente se crean bucles de pensamiento y a veces nos quedamos encallados en ellos. Yo trato de desencallarme como puedo cada vez que mi pensamiento se queda trabado en uno de esos bucles. Haciendo eso sufro menos. Creo.

Ahora se agita el mar interior. Vuelvo a tocar los cuencos tibetanos. Estoy utilizando el pequeño. El del Cielo. [11:28]

[11:39] Alejandra se está duchando. Sé que procesar la vida a través de la imaginación es mejor. Juego a vivir mientras los miedos tratan de mantenerme muerto. No quiero ser un zombie. Quiero estar vivo, para ayudar a mis hermanos, el resto de la humanidad, a ser felices. Eso es lo que me hace feliz. Cuando cuido de los demás me siento feliz. Dicen que algunos esquizofrénicos están convencidos de que son Jesucristo. Yo no lo pienso, me queda muchísimo para llegar a su nivel. Me tomo un ansiolítico. Siento que me agito. Respiro. La meditación con los cuencos no es suficiente para equilibrarme. Me voy a hacer la cama. [11:50]

[12:01] Vuelvo a estar aquí. Me siento agitado. Le pregunto a Alejandra como se siente. Siente que tiene que hacer cosas. Al salir de la bañera se ha resbalado y casi se cae. Yo, cuando estaba tocando el cuenco tibetano por toda la casa, en estado de meditación, he visto en mi mente que Alejandra se resbalaba en la bañera. Después ha sucedido ¿Casualidad? [12:11]

[12:47] Me voy a afeitarme y a ducharme. Ya toca. [12:48]

[13:27] Todavía no fuí. Nos hemos comido unas mandarinas. Ahora sí que voy. Alejandra conecta la televisión. [13:28]

[16:45] He limpiado la cocina para poder cocinar. Hemos comido unos macarrones aderezados con una samfaina, sofrito de verduras, que hizo mi madre. Me encanta cocinar, aunque últimamente, con la falta de recursos, la cocina no es demasiado variada. Hacemos lo que podemos con los alimentos del banco de alimentos y lo que mi madre nos prepara de vez en cuando. Se hecha de menos una nevera repleta de donde poder escoger distintos menús. ¡Ya vendrá!, me digo. ¡Que venga ya!, suplico.

Hemos estado mirando la televisión hasta ahora. Después de comer solemos seguir *La Riera*, una serie de ficción del canal de televisión catalán TV3. Entretenimiento de masas. Los extraterrestres nunca aparecen por este tipo de series. Es una serie para ver el mundo real, el mundo tal y como está programado por y para la gran mayoría. En la televisión la cocina está de moda. La cocina y el sexo. No quiero hablar demasiado de la televisión. Está conectada a mi derecha. Saltan los canales. Zapping. El mando en las manos de Alejandra. Con el resbalón de la bañera se ha quedado un poco tocada. Como si se hubiera dañado algún músculo en la zona de las ingles. La cuido. [17:01]

[19:01] Hemos salido a caminar. A paso lento, para que Alejandra calentara el tirón de la pierna. Hemos llegado hasta el local de los Lunátiks. No había nadie. Vamos tan apurados de presupuesto que ni siquiera tenemos para responder un SMS. Guardamos el poco crédito por si hay alguna emergencia, por si tengo que llamar a mi padre para que nos acompañe al hospital o cosas así. Le he hecho una llamada perdida a Vladimir, el guardián del local de los Lunátiks; y él me ha respondido con otra perdida. No somos pocos los que vamos apurados de pasta. Hoy no estaban pero seguro que los encontramos pronto, total el local está a unos minutos caminando de aquí. Recibo un SMS de Vladimir diciendo: ¿Ke dices?. No puedo

decir nada. Esperaré que me llame, para ver como quedamos. Si no llama, pasaremos otro día por allí, cuando el corazón lo diga. [19:18]

[19:27] A los Lunátiks los conocí cuando vivía de ermitaño en el Santuario de la Ecología, una pequeña iglesia del románico catalán. Allí hicimos el Primer Festival de Música Supraconsciente, en la que tocaron los *Ufo Contact*, grupo al que pertenezco mientras duró, unos años. Aunque la música es inmortal y en internet debe ser fácil encontrar archivos sonoros de la época. Me centro en el Ahora. Quiero traer aquí tan solo aquello que sea bueno para mí y para los que me rodean, haciéndolo extensivo al resto de la humanidad. Soy un humilde aprendiz. En aquella época sonaban los *Ufo Contact* en los escenarios y yo me sentía profundamente separado de mi hijo Álvar. En aquella época el dolor por la separación de un gran amor, mi hijo, me llevó a vivir permanentemente en el ahora, fluyendo con la existencia todo lo que mis escasas dotes de surfero anímico me permitían. Vivía el momento, sin control, sin miedo, sin rumbo. No quiero ir demasiado atrás en el tiempo, tan solo lo necesario para que quede constancia de mi Amor por mi primer hijo Álvar. Nunca le he abandonado, aunque esté separado físicamente de él. Cuando él aparece por sorpresa, de vez en cuando, nos abrazamos y la conexión se ve renovada. Es una conexión silenciosa que solo se puede sentir, no se puede explicar, es la conexión del amor verdadero, del amor sin límites. Yo lo siento así. Gracias a Dios. Gracias a la Diosa. Todos estamos conectados, nada nos separa. Cada uno de nosotros forma parte de un engranaje perfecto llamado Humanidad. Nada hay de sobra. Nada hay que falte. Todo encaja a la perfección. Eso es lo que creo, aunque a veces no consiga percibirlo con toda la presencia que pretendo. ¿Uno es lo que piensa? Dicen que sí. Yo me lo creo. Por eso trato de pensar bien en todo momento, para ser un faro de luz para los que vienen, para que entre todos consigamos evolucionar y dejar de sufrir. Si todos somos uno, mientras haya uno sufriendo, estamos sufriendo todos. Cada uno en su martirio particular. La evolución es lógica. ¿A alguien le gusta sufrir? No, ¿verdad? Pues entonces pongámonos todos a erradicar el sufrimiento que nos rodea y entonces en cuatro días todos habremos dejado de sufrir. Quizás estoy loco, pero no soy tonto. [19:52]

Noche [10] de la Perfección

[10:42] Estoy despierto desde la nueve, remoloneando en la cama, poniéndome de los nervios. Me levanto y escribo cuatro frases. La cuestión es activarse. Alejandra me dice que ha soñado con mi hijo, Álvar preguntaba por mí; se ve que estábamos en un tren y yo estaba durmiendo unos vagones más allá. Algún día volveré a compartir la vida con él, estoy convencido de ello. Nos vamos a ver a la comadrona. Alejandra tiene hora para visitarla a las 11:45. El centro sanitario está cerca, a unos veinticinco minutos caminando a paso lento, porque la mamá está ya bastante rellena de Axel y le cuesta andar a su paso habitual. Me pongo las botas y preparo lo que necesitamos. Me he tomado el antidepresivo y he fumado una dosis de Santa María. Tengo que dosificarla todavía más. No me queda demasiada. Es la que planté y recogí en el bosque. [10:52]

[10:56] El camino será algo más lento todavía, porque a Alejandra todavía le duele la lesión que se hizo en el músculo de la ingle, ayer, con el resbalón en la bañera. Que se le cure pronto. [10:57]

[11:05] Me doy cuenta de la fortaleza de la mujer frente al proceso del embarazo. Alejandra es mi heroína; no una droga, sino un ser poderoso. La mujer es más fuerte que el hombre, aunque normalmente tenga menos músculos. [11:06]

[13:07] Volvemos de la comadrona. A Alejandra le ha dado unas pastillas de vitaminas y recetado unas ampollas de hierro, bebibles, para que se reconstituya. Por eso va tan cansada, porque le falta hierro. Ahora podrá ponerse a punto con las medicinas. De regreso hemos pasado otra vez por el local de los Lunátiks. Hoy sí estaba el guardián. “¿Quién es?” se ha escuchado en el interfono. “Soy yo”, he respondido en alto. Inmediatamente ha sonado el zumbido del portero eléctrico y se ha abierto la puerta. Se ve que ayer, cuando vinimos, él sí que estaba en el local, simplemente no escuchó el timbre, estaba encerrado, metido dentro de la música. Hoy justo le hemos pillado que se iba a comer a casa de sus padres. Vladimir.

Así se llama el Guardián del Ático. Hemos subido un momento, para saludarle y para sentir la paz que allí se respira a veces, al aire libre, en el soleado ático, refugio de músicos, un oasis de amistad durante los años más oscuros de mi vida. Para mí fue un refugio vital. Cada vez que vuelvo allí me siento vivo, es como si sintiera que esa realidad tan solo está en *stand by*, a punto de encenderse de nuevo en cualquier momento. Como si fuera un volcán. Un volcán de vibraciones y música. Allí conectamos nuestras almas Alejandra y yo, a través de la danza, la música, la luna y la Santa María. Nos hemos dado un abrazo con Vladimir, hemos hecho cuatro comentarios de nuestra situación de vida y hemos quedado para otro día, de la semana que viene, quizás. El guardián me ha pasado un poco de medicina. De corazón. Como un regalo. Yo le regalé las plantitas de maría, germinadas y un poco crecidas. En el mundo de la maría el corazón está más cerca de la realidad compartida, las cosas se hacen más porque se sienten y no tanto por que se piensan. Así lo siento yo. Aprendí a ser más humano a partir de que la Santa María entró en mi universo. Siempre la he tratado como una planta sagrada. Nunca he traficado con ella, la he tratado como a un ser superior que viene a instruirme. Quizá sea el pensamiento de un loco, pero yo pienso así, y me gusta transmitirlo así en estas páginas. Cuanto más me sincero con el diario mejor me siento conmigo y con los demás, porque el que quiera saber más de mí puede leerse el diario y así tener un acceso más directo a mi Alma, más cerca de la forma en la que entiendo y proceso el mundo que vivo.

Vladimir me ha dado una cajita de cogollos de su cosecha. La he recibido con mucha alegría y mucho agradecimiento. Sé lo que uno puede llegar a querer a sus plantas y a su cosecha. No tiene nada que ver con el vicio; tiene que ver con la relación sagrada que se establece con la planta. Hubo una secta de los sufís que fumaba marihuana cada día, para entrar en contacto con Dios a través de ella. Defiendo el uso medicinal y sagrado de la planta. Hemos llegado a casa y he podido relajarme escribiendo estas letras y habiendo fumado una dosis del cannabis que me ha dado Vladimir. La televisión está enchufada a mi lado. No me distrae. Salen unos personajes que tunean coches. Cada loco con su tema. Yo sigo mirando hacia adentro, para ver cada vez más dentro de mí, para iluminarme con la luz de mi propia conciencia. [13:43]

[15:44] Hemos comido unas rebanadas de pan con mantequilla y otras con paté, para mí, y un par de cucharones de arroz con leche por cabeza. A eso de las seis de la tarde vienen los chicos con su hermana. No fumo delante de ellos. En unos minutos empieza la serie de TV3. Durante un tiempo escribí guiones para el cine y la televisión. Uno de ellos, de título: “*El Setè Divendres*”, se transformó en la película “*La Ouija*”, que llegó fugazmente a la gran pantalla, y en los créditos de la cual se podía leer mi nombre al lado de “Idea Original de”. Una película de miedo alrededor de la cual se tramaron historias oscuras que no vienen al caso. Por aquel tiempo en mi interior había muchísima oscuridad. [15:59]

[19:29] Han llegado Simón, Ángel y Blanca. Vienen hambrientos. Hemos ido a comprar unos nuggets de pollo a una gran cadena comercial. Con salsa barbacoa. Eso junto a un puré de patatas será nuestra cena. Cuando vamos al supermercado contamos hasta los céntimos. Alejandra, Blanca y Ángel preparan la cena. Simón mira la tele. Yo escribo. Voy a ayudar a preparar la mesa. Tenemos hambre. [19:36]

[20:38] Suena el tic tac de un cronómetro, en la tele. Voy a ver la tele con los chavales [20:42]

Semilla [11] de la Liberación

[10:10] El día amanece algo caótico. Fumo Santa María. Ahora somos seis en casa y todos tenemos que aprender a ser responsables de que la armonía sea la que gobierne la realidad cotidiana. Si cada uno se hace responsable de sí mismo y ayuda a los demás a mantener el orden y la armonía, entonces todo irá como la seda. Simón llora. Tiene once años. Le cuesta lidiar con su cuerpo. Le digo que para que su cuerpo le obedezca tiene que hacer el esfuerzo de tomar todas sus responsabilidades. Tomar las responsabilidades es tratar de hacer las cosas bien en todo momento. Cuando era pequeño sabía perfectamente cuando hacía las cosas bien y cuando las hacía mal; una vocecita interior me decía “esto no

lo hagas que está mal” y esa vocecita solía estar en lo cierto. No soy ningún maestro, pero a veces tengo que hacer de maestro, para tratar de ayudar a los pequeños a que dejen de sufrir cuanto antes. Esa es la intención. El tiempo dirá si mis palabras surtieron efecto en los seres que están creciendo. Lo queramos o no nuestros padres nos programan, programan nuestra mente. Yo no soy el padre de los chicos y Blanca, intento ser su amigo mayor. Es una tarea árdua. Pero me llena. Da sentido a mi existencia. Si puedo traspasar algo de mí a otro ser, entonces creo que ya he cumplido mi misión. ¿Porqué pienso eso? No lo sé, tan solo lo pienso. Dentro de una hora, máximo, tenemos que ir a recoger la ayuda quincenal del banco de alimentos. Gracias por los alimentos que recibimos. Voy a lavar los platos. Me como un plátano. [10:37]

[11:12] En los altavoces suena el disco de los *Freespace. Lizard*. Significa: lagarto. El local de los Lunátiks es una factoría de música. Es el underground galáctico; para mí lo ha sido desde el principio, desde que los conocí. [11:18]

[12:53] Hemos regresado con el carro de la compra a tope. Gracias solidaridad humana. El patio de la Iglesia Evangélica Bautista sirve de espacio para la ayuda humanitaria. Yo quería trabajar para alguna oenegé y ahora resulta que soy el beneficiario de una de ellas. Gracias de nuevo. Me he ofrecido voluntario para lo que haga falta. La señora que parece la directora se ha apuntado nuestro teléfono y me ha dicho que me llamaría el mes que viene, seguramente para ayudar a descargar el camión que trae los alimentos. Hemos coincidido con una familia marroquí que vive en el mismo bloque que nosotros, exactamente en el piso de abajo. Cuando me muevo me siento más libre. Santa María. La familia galáctica al completo ha estado mirando la ropita de bebé que le han dado a mi madre. Una amiga de mi madre nos ha dado una bolsa de ropa variada para Axel. A Blanca le encanta mirar las cosas del bebé. Lo comparte con su madre. Los pequeños también están expectantes del nuevo nacimiento. Hemos mirado algunas piezas de ropa y hemos escogido cuales no nos gustaban. Cuando hayamos utilizado la ropa la tenemos que devolver, para que la use otra persona. Está bien. Reciclaje total. [13:22]

[13:26] Tres minutos de meditación con el cuenco tibetano mediano, el del corazón. Diecisiete centímetros de diámetro. [13:29]

[16: 33] Hemos comido unos ravioli con tomate. Venían enlatados. Para la mamá un menú a parte, unos fideos con atún. Por fin ha empezado a tomar el hierro que necesita. En forma de ampollas bebibles que tiene que mezclar con zumo de naranja. El zumo vino con la ayuda benéfica. Se ve que la tendencia a la anemia es algo normal en las embarazadas. Pero mejor si no está anémica. El universo nos proporciona lo que necesitamos. Doy gracias a la Madre Divina. Alejandra le va a cortar el pelo a Simón. El ser humano no está hecho para estar encerrado en un cubículo de cemento, hierro y cristal. A ratos echo de menos la tierra, los pinos, las encinas, los robles. Espero que tarde o temprano volveré a estar cerca de la naturaleza. Ahora toca ciudad. Se rien a mi alrededor. La sesión de peluquería está siendo un cachondeo. Siéntate recto le dice Alejandra a Simón. Yo le hago caso y también me siento recto, estaba algo retorcido. Trato de prestar atención al ahora, me esfuerzo para vivir el momento. Cuando lo hago bien resulta ser un esfuerzo que no cansa, un esfuerzo que te mantiene pacíficamente alerta. La música suena a mi derecha, en un canal de vídeos musicales de la televisión. Escribo sobre el mueble modular del salón, a la izquierda de la tele. A mi espalda hay dos sofás colocados en ángulo, con una mesita baja enfrente. Al lado de uno de los sofás una guitarra. De un tiempo para aquí no suena demasiado. Alejandra es la que la sabe tocar bien. Yo solo la rasgueo a mi manera, con poco repertorio. Sobre mi cabeza los cuencos tibetanos, un calendario maya Tzolkin circular, y el dibujo de un perrito hecho a lápiz por Alejandra. [17:18]

[19:15] Hemos salido un rato al parque. A cinco minutos de casa hay un pequeño parque con pinos, unos juegos infantiles, un centro cívico y una pista de cemento con unas canastas de baloncesto. También hay una churrería. Hoy estaba cerrada. Hemos comprado unas galletas con chocolate en el supermercado y nos las hemos comido al fresco de la noche. De fondo había una guerra entre hermanos. A veces aparece. Es agobiante. Se

pelean entre ellos, creando una nube oscura de caos a su alrededor. A la que no te das cuenta te has contaminado de la guerra fratricida. Es la que sucede en el mundo, ¿por qué no tendría que ocurrir en los hogares?. El mundo que vivimos es el que hemos creado y recreamos entre todos. Cuando era pequeño también me peleaba con mis hermanos. Hay una energía oscura que hace que quieras hacer daño al que tienes al lado. Alejandra y yo tratamos de hacerles ver que hacerse daño no está bien. Con las palabras y con la acción. Es muy pesado a veces, pero alguien tiene que enseñar a los que vienen, para que así la raza evolucione. Yo no es que esté muy evolucionado, pero algo he aprendido por el camino. Lo único que quiero, en verdad, es poder vivir en paz con los que tengo a mi alrededor. ¿No busca eso todo ser humano? [19:28]

Serpiente [12] de la Cooperación

[12:03] El día de ayer fue agotador. Hoy hemos descansado. Soñé que estábamos en el mar, flotando sobre una pequeña balsa, y venía una ola gigantesca. Para que no nos pillara nos hemos sumergido. Me levanto con un ansiolítico y con una pitada de Santa María. Pitar y fumar son sinónimos, para mí lo son. Blanca a soñado con Axel, dice que el bebé hablaba. Blanca y los chicos están montando una casita de madera, una maqueta, la compramos hace meses en una tienda de los chinos. Las instrucciones de montaje son un poco jeroglíficas. Blanca esta poniéndose nerviosa y Alejandra y yo vamos a jugar con ella. Comemos unas mandarinas. Ayer los del banco de alimentos nos dieron tres bolsas repletas de mandarinas. ¡Qué manjar!. Luz solar concentrada en forma de fruta. Compartir es lo que nos salva. He jugado un rato más con Blanca mientras Alejandra se secaba el pelo. Los chicos se han cansado de la casita para montar y han bajado a inspeccionar el pequeño parque triangular que hay justo enfrente de la entrada del bloque donde vivimos. Han subido al cuarto de hora.

Me he levantado con la sensación de encarcelamiento. A veces me coge esa visión deprimente. Con la Santa María se ha desvanecido. Gracias medicina. Cuando siento que estamos encerrados en cubículos de cemento, desconectados de la tierra, como monos enjaulados, la angustia me atenaza con fuerza. Entonces tengo que salirme pronto de esos

pensamientos para no sufrir tanto. Espero que un día pueda vivir frente a la playa, con la familia cerca, sin preocupaciones, el paraíso. Mientras no llega ese día me conformo con lo que el universo me otorga, agradeciéndolo. No quiero convertirme en un viejo gruñón, deseo ser un anciano sonriente y sereno, si es que llego a viejo. Mi espíritu es inmortal. [13:13]

[13:49] *Fantasy Villa* es el nombre de la casita de madera que estamos construyendo con Blanca. Concentración y creatividad. Armonía. Alejandra está haciendo un bizcocho con los chicos. Con merengue batido. Haciendo cosas útiles la sensación de encarcelamiento desaparece. SM (significa Santa María). [13:54]

[17:28] SM. Vamos acompañar a Blanca y los chicos al autobús. A las seis y cuarto salen para el pueblo. Blanca se pone triste porque no quiere irse. Alejandra le dice que venga mañana, que puede venir siempre que quiera. Esas palabras la han calmado.[17:31]

[19:40] SM. Repaso lo escrito hoy. La sensación de encarcelamiento con la que me he levantado esta mañana se ha transformado rápidamente en una conexión luminosa con el juego de la casita de madera. Jugar con Blanca me ha aportado paz y me ha hecho recordar las veces que me entretenía con algún juguete cuando era más pequeño. Parece que construyendo desaparezcan las barreras. Esta mañana Simón se ha levantado colaborador y, sin que nadie le dijera nada, ha limpiado los platos de la cena, ha pasado una escoba por el comedor y ha plegado las mantas que usan para dormir en los sofás del salón comedor. Me alegra ver que, por su propio pie, se pone a colaborar en la nave que compartimos. Gracias Estrella del Mando. Simón es Estrella del Mando. Kin galáctico maya. Curiosamente, siendo hoy día Serpiente de la Cooperación, lo que más se ha dado espontáneamente ha sido la cooperación. ¿Casualidad? No. El calendario sagrado Tzolkin de los maestros mayas es un calendario verdaderamente sabio. Yo llevo más de cinco años estudiándolo, aplicado a mi propia existencia, y puedo afirmar que hay mucho para aprender de este sencillo instrumento matemático y astronómico. Yo tan sólo he empezado a zambullirme en él. [19 :59]

[12:51] Hoy cuesta levantarse, la mente está insidiosa. Tomo el antidepresivo, el ansiolítico y una dosis de Santa María. Escribo. La visión oscura de la realidad se transforma. Cada vez que imagino el piso en el que vivimos lo veo como una cárcel ultramoderna. Y no quiero que eso sea así. El ser humano tiene que vivir sobre la faz de la tierra, y trabajar con ella y alimentarse de ella. Eso es lo coherente. Vivir en un piso es cómodo y seguro, pero acaba desconectándote de la madre naturaleza. Yo nací y crecí en un piso, y lo único que anhelaba era ir a vivir más allá de las altas montañas, las que divisaba desde la terraza del bloque donde vivía. Me casé y me fui a vivir a un piso situado a una manzana del de mis padres. O sea, que hasta los treinta y pocos viví en un recinto urbano cuadrículado. Después me trasladé a un pueblo cercano, me hipotecué con una casa y gasté todo lo que nos dieron del piso que vendimos. Allí empezó el martirio. Problemas con la casa, problemas con la pareja, problemas con la obsesiva lujuria. En aquella época también me sentía encerrado, e imaginar relaciones con seres del otro sexo fue una inconsciente escapatoria mental. Empezó con el deseo y acabó materializándose finalmente. Los cuerpos deseados eran los de las amigas que se acercaban. No podía detenerlo. Había estado tanto tiempo vagando con la imaginación creando aventuras indecentes, que ahora llegaba la manifestación de lo deseado. Cada vez que deseas algo, el universo hace lo que tiene que hacer para que tus caminos cambien y te lleven a lo deseado. Es matemática universal, no es ninguna creencia mística. Es ciencia. La mente gobierna nuestra realidad. Esto no nos lo ha enseñado nadie, ni el colegio, ni la familia. No lo hicieron por ignorancia. Todo lo que hacemos mal lo hacemos por ignorancia. Si conociéramos como estar en paz con el universo entonces la ignorancia ya no existiría.

Desayuno con Alejandra: mandarinas y unos trozos de *coc rápid* de coco, modificación de una receta de mi padre, el bizcocho que hicieron ayer los chicos y la madre, al final sin el merengue . [13:44]

[13:46] Esa obsesión lujuriosa fue lo que hizo añicos mi realidad cotidiana y mi mente en la época en la que todavía me relacionaba con mi hijo Álvar. Empezaron a aparecer bellas damas que se acercaban a mí ofreciéndose. Una cosa era imaginar y otra cosa vivirlo en la realidad. Me empecé a olvidar de la que era mi mujer y me empecé a interesar por las que se iban insinuando. Eso mismo creó el vacío familiar que hizo que aparecieran hombres que querían ocupar mi puesto. Eso también es matemática. Si dejas de prestar atención a tu mujer para prestarla a otra, entonces otro hombre reaccionará prestándole atención a tu mujer. El universo siempre tiende a equilibrarse. Después aparecieron los celos y la violencia. Y bum. Adiós.

Alejandra me ha ayudado a curar esa obsesiva forma de mirar y pensar en las mujeres. Gracias. Ha sido una liberación. Ahora puedo sentir la amistad de otras mujeres. Antes me costaba ser amigo de una mujer, porque tarde o temprano en mi mente aparecía Míster Pene con toda su lista de exigencias. Era algo bastante pesado. Ahora hago lo posible por tratar a todas las mujeres con respeto desde la misma forma de pensar, porque es allí donde empieza todo. La doma de la bestia lujuriosa ha sido bastante intensa y larga. No se nos ha educado para respetar a nuestras compañeras. La televisión siempre te recuerda como hay que darle un buen cachete en el culo a la que pasa por al lado. Hasta que no eduquemos bien a los que vienen la falta de respeto continuará plasmado por doquier.

Alejandra es atractiva y muchos hombres la miran con deseo. He tenido que sentir esa energía centenares de veces mientras estaba a su lado paseando. Es algo que se siente sucio, porque sinó ¿porqué todos los hombres bajaban la mirada cuando yo les miraba directamente? Yo he tardado años a desacostumbrarme a hacer lo mismo con todas las mujeres atractivas que veía por la calle. Haciendo eso me siento más cercano de la parte femenina que me conforma. Hacer lo posible por ser buena persona compensa. [14:12]

[14:25] Santa María. Alejandra está sentada en el sofá. Tiene ya una buena barrigota. Se cansa de llevar tanto peso. Dentro de poco podré ayudarla a llevar ese peso. Tengo ganas de ver qué cara tiene Axel. Álvar nació azul. No un morado, no, azul, como el azul de Avatar. Alejandra dice que Blanca nació de un blanco luminoso. Se enciende la televisión. Yo

emito en directo y trato de editar poco lo que escribo, para que salga lo más sincero posible; espero que nunca inentendible. Trato de ser lo más coherente posible. Yo traté de entrar en el mundo audiovisual, pero el sistema no dejó que me estableciera en él, hacía de fotógrafo de moda, y viví de ello durante unos años. Pero yo buscaba la verdad. Y sentí que en ese mundo ligero no la encontraría. Tenía que buscar más adentro y me dediqué a ello en cuerpo y alma. Ese deseo, el de saber para qué hemos venido aquí, me ha traído hasta aquí, hasta éste diario de un supuesto esquizofrénico, que voy dejando que se materialize poco a poco, que vaya cogiendo la forma que él mismo desee, esperando que sea una forma natural y sanadora. Acaba de llamar Blanca, dice que se queda a comer en casa de la María, después vendrá para aquí. Hablan de cuernos en la televisión, infidelidades, demandas, empresas de cohartadas para los infieles. ¡Cuántos infiernos! El mundo de la infidelidad es el infierno interior. No lo digo por puritano, lo digo por haberlo experimentado personalmente. Ese mundo fue el que me separó de mi hijo Álvar. Lo siento hijo. Alejandra quiere que le lea lo que he escrito hoy. Se lo leo. [14:57]

[17:23] Lllaman al timbre. “¿Si?” “Soy yo, se oye”. Es Blanca. Santa María. La tele trae conversaciones sobre perros. A Blanca le duele la espalda, lleva una mochila muy cargada, como de plomo. Su madre le hace un masaje con aceite, después una buena ducha. Me viene a la cabeza el Reiki. Durante un tiempo Alejandra y yo nos ganamos la vida haciendo reiki y sanación con el sonido. Nuestra consulta estaba en un monasterio regentado por hermanos maristas. La gente salía contenta de nuestro trabajo. El reiki es la transmisión de energía vital a través nuestro. Es hacerse consciente de la presencia personal y convertirse en un canal para que fluya la energía que necesita otra persona, y también para uno mismo. El reiki es una técnica japonesa que fue descubierta por un monje católico, el Dr. Usui. En internet están todos los datos necesarios para el que quiera investigar. El reiki funciona. Blanca se ducha. Alejandra cose los bajos de unos pantalones. Yo sigo escribiendo. Escribir es una acción que pienso que me lleva a una mejoría de mi salud mental. Mientras escribo estoy siendo un emisor, mientras estoy sentado mirando la tele me convierto en un receptor. A ratos siento que regresa la paz. Es lo que más anhele: la paz interior. Creo que la he tenido

en varias ocasiones durante esta existencia. Cuando era pequeño sentía a los mayores que decían que la vida era muy dura y que costaba vivirla. No me lo quería creer, pero con el tiempo he descubierto que la vida es más dura de lo que creía. Creo que para que deje de ser dura tenemos que unirnos todos y ayudarnos en todo momento. La actual sociedad no funciona así. La sociedad actual es individualista y egoísta. Y eso tiene que cambiar. Ya está cambiando porque ya existen programas de televisión que se basan en la solidaridad humana. El amanecer galáctico es un proceso lento, como los mismos procesos naturales. Está sucediendo. A mí, la vida me dijo que creyera en los maestros mayas. Me gusta creer en ellos, me ayudan a tener una visión más humana de la realidad. Escribo para ver quién soy. Más tarde ya me leeré. [18:10]

[18:12] Para comprobar que el Tzolkin, el calendario maya, era algo útil en nuestros días se me ocurrió escribir un diario circular. Lo hice cuando vivíamos en Sant Privat d'en Bas, en la Garrotxa. En el Tzolkin, cada veinte días se repite el kin, o patrón energético. En el diario escribía lo que sucedía cada día, anotando los pensamientos y las emociones. Cada veinte días se repetía el kin, por eso lo llamé diario circular. Empecé a comprobar con la experiencia que lo que hacía un día acababa por afectar a otro día que vendría veinte días más tarde. Habían unos patrones energéticos que se repetían una y otra vez. Mis acciones de ahora afectan al futuro, lo queramos o no. El Tzolkin me ayudó a entender la realidad desde una perspectiva distinta. Aunque el conocer todo esto no evitó que cayera en el pozo de la depresión. Ahora estoy saliendo de él. Con paciencia. [18:24]

[18:43] Los textos de alquimia siempre avisaban de algo: "Cuando cruces el umbral ya no podrás volver atrás nunca más". Como cuando Neo se toma la pastilla roja para descubrir la verdad sobre Matrix. Cuando te estalla la cabeza y los pensamientos se quedan volando sin coherencia por los espacios aéreos de tu cueva craneal, entonces uno ya no puede volver atrás nunca más. Santga María. Blanca nombra el número Pi. 3'1415... Te estalla la cabeza y después te va regresando poco a poco, con el tiempo, mientras caminas por el mundo como una especie de zombie. Cada día trato de ser menos zombie. Ese es un buen título para el

libro. Cada día trato de ser menos zombie. Los zombies existen. Yo los he visto desde pequeño. Y ahora, a veces, me empiezo a comportar como un zombie. Qué miedo. No quiero ser un zombie. Leía textos de alquimia y también cómics de superhéroes. ¿Cómo no iba a querer salvar el mundo cuando fuera mayor? Ahora empiezo a ser un poco mayor, pero nunca me gustó demasiado el pensar en ser mayor. Los seres mayores me han parecido siempre demasiado serios. Aunque poco a poco yo me he ido convirtiendo en un ser más serio. Yo que era el rey de las risas, el chistoso del grupo, el pesao de la boda, el gracioso borrachín. Ahora estoy un poco más serio, sí, pero lo prefiero. Cuando era un borrachín divertido lo pasé muy mal, no tenía control sobre mí, había algo más grande que yo que me obligaba a hacer cosas que yo no quería. Pérdida de control. Yo me sentía como un títere. Por eso decidí ir a visitar al titiritero. El titiritero era yo mismo. [19:11]

[20:28] SM. Transcribo todo este texto para conseguir un mapa de mis interiores. Para así poder escoger cada vez mejor en las encrucijadas de la vida. Deseo el camino que lleva a la paz interior, un camino que pueda ser compartido con el resto de seres humanos. [20:33]

[20:34] Blanca está estudiando tecnología, algo que trata de máquinas y mecanismos. Alejandra la ayuda. Le hacen un exámen de algo que han estudiado hoy mismo. No lo ha entendido. El exámen es mañana. ¿De verdad sirve ésta manera de aprender las cosas? A mí nunca me fue bien, era buen estudiante pero he tenido que aprender lo poco que sé en las clases de la vida, a base de palos, por cazurro ¿Cómo incluir la experiencia vital en un currículum? No se puede.

Nos centramos en aportar Amor. Alejandra y yo nos centramos en hacer eso, en aportar Amor a todos los que nos rodean, para tratar así de crear un punto de referencia para cada miembro de la familia. Tenemos que volver a los orígenes, a lo más cercano, más allá de tanta tecnología. [20:42]

[9:43] SM. Santa María. Nos hemos despertado a las seis y cuarto. Madrugada. Blanca tenía que ir a coger el autobús que le lleva hasta el instituto. La hemos acompañado. Hacía frío, parecía que se te helaban las orejas. Ahora estamos otra vez aquí, en el piso; yo frente al ordenador, con el tzolkin y una lata de coca-cola vacía sobre la mesa. La lata se la regaló mi tía a Alejandra, porque en un lateral, sobre la marca del refresco, lleva escrita la palabra Mamá. A mi tía la llamamos la Tieta Maite. Acabo de hablar con ella. Le he hecho una perdida y me ha llamado. Hemos quedado para mañana para ir a comer a su casa. La Tieta vive con la laia Tresa, mi abuela por parte de padre. Casi siempre que nos acercamos al hospital, para la consulta con la psiquiatra habitualmente, y ahora también para las consultas de obstetría, nos quedamos a comer en casa de la laia y la Tieta. Sé que cuando las vamos a ver ellas se ponen contentas. Y nosotros también, porque mi abuela siempre insiste en que aceptemos lo poco que nos puede dar y siempre acaba dándome un billete de cinco, uno de diez, o hasta quince euros a veces. Mi abuela vive de su pensión y por eso sé que cuando me dice que no me ayuda más porque no puede es la pura verdad. Nunca he ido por el dinero. Yo voy, la veo y además ella me ayuda. Es así. Mi abuela me hace reír y acepta a Alejandra como si fuera de la familia. Todos somos de la misma familia. La familia humana, la familia galáctica. Es mi forma de pensar. También pienso que en cada forma humana existe un ser único e irrepetible. Somos cada uno de un planeta distinto, aunque tengamos un disfraz de humano parecido.

Hemos caminado con Blanca hasta la estación y se le ha escapado el bus por un par de minutos. Nos hemos esperado con ella hasta el siguiente, que pasaba un cuarto de hora más tarde. Dice que volverá el jueves, porque el viernes tiene examen de matemáticas y quiere venir a estudiar aquí. Perfecto. Me encanta ver a la madre con sus hijos. Me divierto con Blanca.

Despedimos a Blanca en el bus y nos vamos hasta el centro de atención primaria. Allí le sacan sangre a Alejandra. Tres tubitos llenos; para hacerle más pruebas de control por el embarazo. [10:32]

[11:00] El sopor quiere hacer mella en mí. Espero el momento en que pueda volver a ganar dinero para alimentar a mi familia. No quiero irme al sofá, tengo que mantenerme activo, sinó la sensación de que me voy a quedar inerte me alcanza. Si ahora fumo, me activo enseguida. Voy a fumar medicina. Suelo fumar saliendo al balcón o sacando la cabeza por la ventana que da al patio de luces. El sol entra en el patio de luces. El piso en el que estamos es un segundo interior, el sol lo vemos reflejado en las paredes. Si quieres sol tienes que salir a la calle. Tarde o temprano volveremos a estar en contacto con la naturaleza, pero de una forma más humana. Estar en la montaña a la intemperie llegó a ser inhumano. La televisión está encendida. Hablan de medicina. Dan una página web. Aquí no tenemos internet. Si queremos internet tenemos que ir a la biblioteca pública, al ordenador de mi padre o a la conexión de la Tieta. Si conseguimos una antena wifi quizá llegue la red desde algún vecino colaborador. Me gustaría hacer las cosas bien. Piratear ondas wifi ¿está bien o mal? Que me frían la cabeza con decenas de emisores de ondas a mi alrededor ¿está bien o mal? No soy ningún hacker, tan solo me gustaría conseguir una conexión a Internet, para poder comunicarme mejor con el mundo. Siempre que sea eso lo mejor que necesito para mi evolución personal. Trato de pedir lo mínimo al universo, para recibir así lo que verdaderamente me está tocando en cada momento. Ahora me está tocando austeridad, antes me tocó el derroche, aprendemos a base de círculos, y de palos, por desgracia; la vida te trae las mismas lecciones una y otra vez hasta que la superas. Esto no son solo palabras, es experiencia. No son hipótesis, humildemente, son teorías. No es chulería, es juicio y razón, razón multidimensional. [11:30]

[16:44] SM. Hemos dormido un par de horas y después comido unos macarrones con mayonesa y albóndigas caseras del banco de alimentos. Yo como algo de carne de vez en cuando, Alejandra es vegetariana, aunque ocasionalmente también come pescado. Vemos *La Riera*, la serie de televisión del canal catalán. Me tomo el ansiolítico. La inactividad es dura de soportar. Blanca llama por teléfono. Se ve un documental de naturaleza en la tele. Un cráter verde. Gorilas. Blanca quiere venir toda la semana a nuestra casa para poder estudiar

para los exámenes. Tiene que convencer a su padre. Lloro. Estrés. No me gusta sentir el dolor de los demás. Ha cambiado el canal. Ahora emiten *Entre Todos*, un programa solidario de la primera cadena. Gracias a las personas que se dedican a mejorar la vida de los que están sufriendo. Que cada día salgan más a la luz, a la vista de la sociedad, para transformar la visión de nuestra realidad compartida. Espero que Blanca pueda venir. Me siento ansioso. Me tumbo un poco en el sofá. Relajo la mente. [17:10]

[18:12] Llegó Blanca. Ella suponía que su padre se enojaría. No ha sido así. Bajamos a comprar algo de pan para el desayuno de Blanca de mañana. El examen de tecnología le ha ido regular. Ya es de noche. Santa María. [18:15]

[19:15] Alejandra y yo hemos bajado a la panadería que hay una calle más allá de la nuestra. Hemos comprado dos barras estrechas, para hacer bocadillos, para cenar y el desayuno de Blanca. Blanca y Alejandra se han sentado a la mesa del comedor para estudiar censos demográficos y datos sobre la población del mundo. En la televisión emiten un programa de moda, cambian el look de las personas. Le dan importancia a estar buena y todas esas cosas del atractivo sexual. Nos enseñan a mirarnos a través de los ojos de los demás. Yo, cierro los ojos y miro en mi interior, allí es donde me interesa que esté todo reluciente. Si estás limpio por dentro, tu fulgor se refleja en el exterior. SM. Me gustaría llegar a ser un anciano brillante. Por muchas locuras que haya podido hacer, siempre he seguido a mi corazón. Y es este mismo corazón el que me impulsa a escribir aquí todo lo bueno que he aprendido por el camino, para que el mismo testimonio sirva para que otros eviten el sufrimiento. Sigo siendo idealista; lo quiera o no, el idealismo es un programa mental que he alimentado durante una gran parte de mi vida y por eso marca la forma de procesar datos de la realidad que experimento. Yo entiendo la vida de una forma determinada. Y estoy reprogramándome, tratando de que todos mis programas mentales erradiquen las rutinas de dolor y sufrimiento. Es un trabajo que necesita paciencia. Paciencia alquímica. Yo siento que voy mejorando poco a poco. Eso me da esperanza. [19:39]

[19:40] Toda información es importante. Todo forma parte del Todo. Imagino este texto como un texto sanador, que cure un poco la mente caprichosa que nos da tormento. Lo imagino como un canal de auténtica paz. Sin egos. Hablo de verdadera paz interior. Si pienso que estoy hablando a otro ser humano a través del tiempo y el espacio me entra una calma ancestral. Crezcamos desde esa paz real. El fuego de la Tribu [19:46]

[21:41] Ha llamado mi madre para invitarnos a comer mañana. Le he dicho que ya había quedado con la laia. Hemos quedado para el jueves. Venid pronto, ha especificado. La conversación ha derivado hasta la necesidad de conectar el ordenador a la red. Necesitamos la conexión para poder averiguar si en una tienda on-line llegan colchones para cunas. Tenemos la cuna que usé para mi hijo Álvar. Ahora falta conseguir el colchón. Mi hermano Sergi nos acompañó a ver si encontrábamos uno de segunda mano, pero no lo conseguimos. El colchón está pendiente. Mi madre se encarga de él. Gracias mamá por compatir mis cargas. Nunca he querido llegar al borde de la locura; aunque sé que hice todo lo posible para que las circunstancias me llevaran hasta allí. La esquizofrenia no aparece por nada. No sé si siempre he sido esquizofrénico. Esquizofrénico es tan solo una etiqueta. Yo soy mucho más que todas las etiquetas que el mundo me pueda poner, yo soy la totalidad de la vida. Pienso así cuando siento la unidad con el universo. ¿Estoy loco? Entonces tienen que encerrar a muchos que conozco conmigo. ¿Qué es locura? y ¿qué es supervivencia? Yo trato de sobrevivir con coherencia en un mundo hecho a base de incoherencias. La verdad que sale del corazón es lo que me da la coherencia. En la tele salen *Los Simpsons*, Krusty el pallaso es abucheado por la muchedumbre. “¡Te quiero, Bart!”, dice Homer. “¡Te quiero Álvar!” “¡Te quiero Axel!”, digo yo. [21:58]

Estrella [2] de la Dualidad

[18:00] SM. Acabamos de regresar a casa. A las seis y cuarto ha sonado el despertador. Hemos acompañado a Blanca al bus. Dice que volverá el jueves, para repasar el examen de matemáticas. A las siete y media ha salido el autobús hacia el pueblo donde

está su instituto. Ayer quedé con la Tieta Maite que pasaríamos a eso de las nueve y cuarto por su casa. En la calle hace frío, rondando los cero grados. Son las siete y media y tenemos que hacer tiempo. Suenan las campanas de Sant Félix “¿Entramos en la iglesia?”, propongo. “¡Vale!”, acepta Alejandra. Entramos en la construcción gótica y vemos a la Mare de Déu de Montserrat, la Moreneta. Siento su manto de protección. Cuando he estado más perdido siempre he acudido a la Mare de Déu. Yo no soy de ir a misa, creo en el mensaje de Cristo y en la fuerza de la Virgen, pero no acabo de compartir la forma de hacer de la actual iglesia. No la criticaré porque gracias a la caridad cristiana estamos comiendo. Sería mejor si la iglesia compartiera más sus recursos. No quiero entrar en cosas políticas. Jesús no iba en papamóvil. Vemos la Moreneta y seguimos hacia el interior de la iglesia. Sentimos el silencio reinante. Después oímos unos cánticos. Están haciendo misa. Nos quedamos fuera de la capilla lateral donde se está oficiando. Nos sentamos en la sala principal, en unos bancos de delante, frente al altar. Recuerdo los tiempos en que hacíamos sonar el cuenco de cuarzo en la nave principal del monasterio de Les Avellanes, en Lleida; cuando ofrecíamos terapias de sonido y reiki a los turistas que venían a alojarse en el hotel que habían adosado a la comunidad religiosa. En aquella época vivíamos en un pequeño pajar de piedra rehabilitado; sin electricidad, ni agua corriente, sin lavabo, en un pequeño pueblo de Lleida. Todo ese aire místico viene a mí con la simple contemplación de la imagen de la vírgen negra. Veo en ella el símbolo de la Madre Divina, de la madre naturaleza, nuestra creadora.

El pajar de piedra está en Vilanova de la Sal, en la provincia de Lleida. A dos kilómetros y medio del monasterio de Les Avellanes, propiedad de los Hermanos Maristas, los cuales nos acogieron con los brazos abiertos cuando les pedimos permiso para impartir terapias en sus instalaciones. Una hora de terapia, con dos terapeutas, cuarenta euros. Si venían en grupo hacíamos descuentos. Siempre puse todo mi empeño en tratar a aquellas personas con el máximo de respeto. Las personas se iban contentas. La gran mayoría.

En aquella época no pensaba que estaba desequilibrado mentalmente. La crisis vendría mucho más tarde, después de muchas pruebas vitales. Demasiadas. ¿No están locos los que ordenan a otros que maten al enemigo? En aquella época yo veía como la dedicación que ponía en dar ese servicio de reequilibrio energético y relax era recompensada. La gente

siempre pagó la factura y se comportaron de una forma amable tanto antes como después de la sesión. Lo que pasó es que llegó la crisis económica y se acabaron los clientes. Ese fue uno de los motivos por los que optamos por regresar al pueblo de montaña del que habíamos huído, y donde estaban, y siguen estando, nuestros hijos, los suyos y el mío.

Justo antes de llegar a la iglesia he fumado Santa María, eso me ha ayudado a fundirme en el continuo espacio-tiempo. La Santa María me concentra, hace que me sienta más consciente de la respiración, abre mi canal imaginativo, me ayuda a entender conexiones entre mis pensamientos y la realidad. No hago apología de ninguna droga. Tan solo documento lo que a mí me ocurre cuando la fumo dosificadamente. He fumado antes de entrar en la iglesia de Sant Félix y he fumado en casa de mi abuela, sacando la cabeza por la ventana del cuarto de baño. Ya me acostumbré a sentirme como un ilegal por usar esta planta semi prohibida. La ley permite cultivar hasta un máximo de tres plantas. Yo la necesito, es mi medicina. Tendría que poder conseguirla en la farmacia, como el resto de drogas químicas que tomo.

Después de salir de la iglesia hemos ido hasta casa de mi abuela, a una media hora andando. Hemos desayunado allí. Siempre nos tratan muy bien. Con subterfugios, la laia me ha dado quince euros, con la condición de que compremos una alfombrilla de goma para no resbalar en la bañera. Porque ya ha habido varios accidentados allí: Alejandra y Ángel.

A las once y media tenía hora con la asistente social del hospital. Me ha derivado a la OTL, Oficina Técnica Laboral, donde ayudan a los discapacitados a encontrar trabajo. La oficina está muy cerca de casa. Espero tener suerte por esa vía. Trato de llamar a todas las puertas posibles para encontrar trabajo cuanto antes. No soy un fumeta chupóptero.

La televisión suena a un metro de mí. Detrás de mí Alejandra está tumbada en el sofá, descansando de la caminata diaria, unas dos horas y media en total. La barriga es ya muy grande y le cuesta llevarla. En Lleida, cada vez que íbamos al monasterio caminábamos dos kilómetros y medio de ida, y dos y medio de vuelta. SM.

Al salir de la visita a la asistenta nos hemos encontrado con una amiga del pueblo de montaña donde están nuestros hijos. Hemos estado hablando de ella mientras esperábamos el turno, antes de coincidir en la calle. A mí me vino su imagen hace un par de días y

Alejandra también pensó en ella hace poco. ¿Casualidad? Esta amiga estuvo a nuestro lado cuando estábamos viviendo en el bosque. Alejandra trabajó en su casa. Marta se llama. Ésta amiga también tiene problemas psiquiátricos. Se hace daño cuando ya no puede más. Se corta en los brazos; ve sangre y entonces se calma. No sabe porqué le ocurre. Trastorno límite de la personalidad y depresión crónica. Nos abrazamos con sinceridad. Cada uno es una pieza del puzzle, nadie falta y nadie sobra. Ha estado hablando de su hija. Una buena chica. Una simpática friky. Se marcha rápidamente, porque llega tarde a su cita. Se ha apuntado nuestro número de teléfono. Le habían robado el móvil y había perdido todos los contactos. Dice que llamará. Nos vamos a comer a casa de la laia Tresa y la Tieta Maite. Yo preparo la ensalada. La Tieta fríe unas patatas congeladas y hace unos huevos pasados por agua para nosotros y unos huevos fritos para ellas. ¡Qué hambre! Comemos y charlamos un rato. Después nos sentamos en los sillones a ver la serie del mediodía en compañía. La laia a veces se duerme. A veces me duermo yo. Hoy no me he dormido. Me sentía con fuerza y calmado. Todavía sigo sintiéndome igual. Es un placer los días en que uno se encuentra bien. Que todos mis días sean saludables.

Termino el relato del día de hoy y me voy a tumbar al sofá, al lado de Alejandra. A deleitarme de la calma de la desconexión. Salud. [19:28]

Luna [3] del Servicio

[10:34] Tenemos que ir a comer a casa de mis padres. Me levanto con los intestinos revueltos, cansado. No puede ser, tengo que cambiar el chip, por eso me visto y me pongo a escribir. Esto del diario se está convirtiendo en mi meditación activa diaria. Por la noche suelo estar perfecto, por las mañanas me cuesta más salirme de mis pensamientos negativos martirizantes. Por eso fumo Santa María, para despertarme, para desbloquear mis canales energéticos para poder recibir la energía de la misma fuente de la vida. Con la Santa consigo cambiar de canal con más facilidad. Es un atajo a la visión del mundo interior. Si por la noche te vas a dormir bien, ¿porqué al levantarte no lo estás tanto? Algo sucede durante el sueño. Yo creo que depende de adonde vamos durante el sueño nuestro retorno es más o menos

armonioso. En verdad sabemos muy pocas cosas de la psiquis humana. Yo soy un investigador de la mente. Lo que cuenta es el resultado. Si hace unos minutos no quería levantarme de la cama con la excusa que me dolía la barriga y ahora se activa algo en mí que me hace que tenga ganas de vivir, el resultado es lo que cuenta ¿no? Llamo medicina a la marihuana porque a mí me cura de la visión negativa y oscura, revelándome un mundo de infinitas vibraciones a descubrir.

Alejandra se está duchando. Después me toca a mí. Tengo que afeitarme, y cambiarme de ropa, la que llevo siento que tiene ya demasiada carga. Nuestros estados emocionales cargan nuestras pertenencias y a nosotros mismos, y con una buena ducha de agua caliente todo eso se desvanece. La higiene es muy importante. En su justa medida. Todo lo que se vuelva obsesivo es perjudicial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo energético. Somos energía fluyendo en una forma, nuestra forma de humanos. Me he activado bastante con esta dosis de medicina verde. Doy gracias. Respiro. Me calmo. Hay que resintonizar con la paz interior cada mañana, hasta que la rutina convierta ese acto en algo automático. Hoy somos lo que hemos pensado de nosotros mismos durante el pasado. Nuestros pensamientos de hoy crean nuestro yo futuro. Creamos con nuestra imaginación. Yo quiero ver un mundo saludable. Me como una mandarina. Siento electricidad en mi cuerpo, como si temblara muy sutilmente. A veces me tiembla la mano derecha. Creo que es de alguna energía que tengo bloqueada. La energía se acumula en alguna parte y entonces el cuerpo reacciona haciendo temblar una extremidad, para gastar esa energía excedente. Así lo entiendo yo. Todo bloqueo físico proviene de un bloqueo mental, todo está conectado. Hay que mantenerse atento a los actos cotidianos para descubrir esos defectos que nos bloquean. Atentos hasta el nivel de la forma de pensamiento. Otra mandarina.

Luna del servicio, el kin del día, significa algo como que en el día de hoy las emociones están puestas al servicio de uno mismo y de los demás. Voy a afeitarme. [11:06]

[11:53] He puesto la ropa en la lavadora. Me encargo más de mantener la cocina limpia y preparada que de poner lavadoras. La de las lavadoras es Alejandra. Tratamos de compartir el trabajo doméstico a partes iguales, más o menos, según las ganas de uno o del

otro, sin agobios, respetando los tiempos de cada uno. Cuando uno tiene ganas los platos se lavan solos, si los tienes que lavar a la fuerza no es tan agradable. Aunque si es preciso que se laven, se laven en el momento. Los ritmos naturales son distintos de los ritmos impuestos por el reloj y el calendario. Nos vamos a casa de mi madre a comer. SM [12:00]

[16:58] SM. Estamos de nuevo en casa. Blanca no ha comido desde ayer al mediodía. Compramos un par de barras de pan y unas sabanitas de queso para hacerle un bocadillo. Hemos pasado a recogerla desde casa de mis padres. Mi madre me ha dado diez euros, unas mantitas para Axel y un brócoli. Mi hermano Bernat ha venido también a llenar el estómago. Hemos comido una ensalada de naranja y mozzarella, con rúcula, jamón ibérico y vinagre de módena, creación de mi padre. Después unas alubias con butifarra; hechas por la mama. Alejandra ha comido la ensalada sin jamón y solo las alubias. No come carne. Defiende a los animales. Yo tendría que defenderlos como ella, pero de vez en cuando se me escapa la genética carnívora y me como alguna que otra butifarra o fuet. Soy un casi vegetariano. Trato de comer lo más saludable que puedo. A veces puedo poco. Comer pasta y arroz, arroz y pasta, casi a diario no es lo más saludable del mundo, pero agradezco que tengamos alimentos que llevarnos a la boca. Estoy muy agradecido de lo que tengo. He estado conviviendo unas semanas con los indígenas de la India. Acepto todo aquello que merezco. Trato de ser mejor cada día para merecer lo máximo, para que me sobre para poder ayudar a otros. Blanca y Alejandra estan sentadas en el sofá, mirando la tele. Pasan un programa de reformas del hogar. Blanca se ha duchado y se ha comido el bocadillo de pan con tomate, aceite y queso que le he hecho. Ha dicho que estaba bueno. Ha venido a estudiar. Ahora está acurrucada con la cabeza sobre el regazo de su mamá, sintiendo con la palma de las manos las pataditas de su hermanito a través de la piel. Se ha encendido la radio, un canal de audio que sale por los altavoces del aparato de televisión. [17:38]

[18:32] Durante un tiempo tuve un programa de radio. *La Radio del Alma*. Tanto podía pinchar las palabras de un maestro zen como el mensaje de los que decían proceder de las estrellas. ¿Quién soy yo para censurar nada? Trataba de incluir en mis emisiones todo

aquello que resonaba en mi interior. “La frecuencia de los Inmortales”, decía una cuña. Me sirvió para aprender de mi mismo. Blanca y Alejandra están en la mesa del comedor, frente a las ecuaciones con fracciones y demás operaciones matemáticas. Hay que buscar el denominador común, dicen. En la tele suena la radio. SM. [18:40]

Perro [4] de la Forma

[11:31] Me he levantado muy ansioso. Tomo las dos pastillas, pito Santa María, y espero que hagan efecto delante del ordenador. Blanca no ha ido al instituto porque no ha entendido como resolver ecuaciones con fracciones. Alejandra está intentando entenderlo para poder explicárselo, los codos clavados en la mesa, se han levantado más pronto. Yo he intentado hacer memoria para recordar como se resolvían pero no hay manera. En mi época de universidad cursé primero de ciencias físicas, o sea, que tendría que saber hacerlo. Pero no, las cosas si no las mantienes frescas se marchitan. Blanca está tumbada en el sofá escribiendo una redacción, creo. Me acerco a ella y veo que está intentando entrar en alguna red wifi. Hay catorce señales de dispositivos inalámbricos. Nos van a freír el cerebro. Tratamos de entrar en alguna red, pero estan todas codificadas. Con lo bien que nos iría tener conexión a internet. No tenemos presupuesto para pagar la conexión. Si las redes nos pueden freír el cerebro también pueden ser desbloqueadas y usadas para un beneficio positivo, ¿no?. Firmado Robin Hood. Voy a ver si consigo desencasquillar la mente repasando el libro de matemáticas. [11:54]

[12:23] Nada. No hay manera. Resuelvo las ecuaciones de distintas formas y me dan distintos resultados. No sé cual está bien y cual no. El libro que hemos conseguido de la biblioteca no es demasiado esclarecedor. ¿Para qué nos hicieron estudiar esas cosas durante tantos años? ¿Para qué siguen haciéndolas estudiar a los que vienen? ¿No se vieron ya los fracasos de aplicar ese tipo de educación? Hay que regenerar la educación, aplicar nuevos sistemas operativos, pensarla diferente, para que la parte creativa del ser esté más presente. [12:34]

[12:45] SM. Suena la radio. Comemos unos bocadillos de queso. Se calientan los radiadores. Le muestro a Blanca el Duende de la Suerte que nos regaló la Tieta Maite. Ya me siento algo más tranquilo. Gracias a las medicinas. Yo creo que acabamos enloqueciendo porque somos seres salvajes que nos encierran en unas jaulitas de cemento y cristal. Aquí se está calentito, sin las incomodidades de la intemperie, el cuerpo lo agradece, pero hay que vigilar que el hogar no se torne cárcel. Hace pocos meses que estamos en la ciudad, todavía hace falta un tiempo de adaptación, creo. No quiero estar viviendo con la sensación continua de que estoy encarcelado. Todo se tiene que poner de la forma en que todos estemos felices. Eso es lo que me esfuerzo en encontrar, el estado en que más personas sean felices. Esa es mi felicidad. Entretanto estoy sentado aquí en el tercer tercera de un bloque de pisos cercano a la Gran Vía de Sabadell. La alquimia que tantas veces estudié ahora se desarrolla en mis procesos mentales. Trato de encontrar la mejor forma de pensar, para estar al margen del dolor y el caos. Soy un explorador de la mente. [13:07]

[14:52] *Los Simpsons* reinan en la casa. Fumo Santa María. Hablan de meditación y budismo. Siento la paz que me aporta la maría. Vamos a comer unos macarrones y después nos marcharemos a la biblioteca, para averiguar más sobre las ecuaciones en internet, y a continuación acompañaremos a Blanca al autobús. Ahora emiten *Vergüenza Ajena* en la MTV. Los programas se repiten una y otra vez. Y ahora *El Jefe*. [15:10]

[20:36] Acabamos de llegar de la calle. SM. Hace frío afuera. Blanca se ha ido para el pueblo. Hoy es un día extraño, uno de aquellos en que me siento raro, como si no supiera qué es lo que se me pide que haga o sea. La angustia de la mañana vuelve a ratos, tratando de hacerse con el control. Yo no la dejo que usurpe mi sitio, quiero estar en paz, necesito estar en paz. Siento que estoy esperando a que todo se dé. Espero que Axel llegue bien a nuestras manos. Espero que aparezca un medio para autosustentarnos. Espero que el mundo se transforme en algo más humano. ¿Espero demasiado? Me gustaría irme de este mundo dejándolo algo mejor de lo que lo encontré. Cuando te conectas con los demás a

través del amor incondicional entonces todo brilla más. ¿Qué es el amor incondicional? Es aquél que se entrega sin pedir nada a cambio, sin condiciones, sin restricciones, de una forma pura, desde el mismo corazón, sin intenciones ocultas, es amor de hermanos y hermanas. ¿Porqué escribo esto? Porque así puedo leer lo que yo pienso del universo. Me miro a través del lenguaje de la palabra. Todo lo que yo pienso lo he aprendido antes, así que nada es mío. Todo es de todos. Somos un ser en proceso de evolución. El ser humano somos todos. Somos una misma especie animal. Todos somos monos que estan aprendiendo a comportarse como humanos. Lo digo sin querer faltar el respeto a nadie. Yo soy un mono que aspira a humano. Según los mayas yo soy un mono galáctico, mono ocho, mono de la integración. Todavía estoy aprendiendo a entender los mensajes del Tzolkin. Creo que tengo para años para poder decir que sé algo del calendario maya. Hoy es Perro de la Forma, Perro cuatro. El perro blanco simboliza el amor incondicional. Sin pensarlo, he escrito sobre el amor incondicional antes de relacionarlo con el kin del día. Éstas cosas son las que me gustan del calendario maya Tzolkin, que siempre te hace ver conexiones nuevas, te hace mirar el universo de una manera más creativa. Alejandra está lavando los platos. Se me adelantó. Vamos a cenar arroz con leche. Después supongo que miraremos un rato la televisión. La vida está permanentemente a nuestro alrededor. ¿Cuánto duras sin oxígeno? El aire que respiras es vida. Salud [21:04]

Mono [5] del Mando

[12:36] Escucho *Lizard*, de nuevo. El último CD de los *Freespace*. Un cd autoeditado, de bajo presupuesto pero altísima calidad, ¡para los que tengan oídos, claro! Me centro en la música porque me he levantado bastante agobiado. Me he tomado el ansiolítico y he pitado un poco de Santa. He encontrado un programa que descifra las claves de encriptación de las redes wifi. Es accesible en internet para cualquiera que sepa preguntarlo en Google. No estoy apoyando la piratería informática, tan solo explico como me estoy buscando la vida para poder conectarme a la red con los recursos que ahora mismo tengo. Cuando cambie mi situación económica entonces podré pagar como los demás. Me he levantado agobiado, y lo

primero que he escuchado han sido los gritos de unas personas en los pisos superiores. Los gritos arrasan con las frecuencias armónicas naturales. Somos vibración. Somos sonido. Y los gritos son desarmonías. Suena la percusión. Invita al trance. Los *Freespace* dibujan paisajes sonoros. Cada concierto es una película distinta, con un mismo aroma de fondo y distintos sabores. Los *Freespace* son la evolución de los *Ufo Contact*, la banda en la que estuve hace un tiempo. Músicos del colectivo Lunátiks, los del ático, Vladimir, Jaime, Ángel, Albert, "El Chaval", Rubén y un servidor. Esos eramos los *Ufo Contact*. Sonamos en la sala *Apolo 2* de Barcelona; y en la *Masía Les Refardes*, y en el *Kasal de Joves de Sabadell*, y en el *1^{er} Festival de Música Supraconscient* de Gallifa y... Hay algunos vídeos y bastante música en la red. Se pueden descargar gratis. Con Los *Ufo Contact* atravesé un agujero dimensional, me convertí en un águila que planeaba por encima de los acantilados, sobrevolando peñascos de roca rodeados de mar. También viajé hasta el centro de la Tierra, y me convertí en un buda dorado de piedra. Cada concierto era un viaje distinto. Alejandra nos acompañó como bailarina en el concierto del *Apolo 2*. Danza del vientre galáctica. Bollywood solar. Yo la invité a venir. Un servidor tocaba los cuencos y cantaba armónicos entre guitarras eléctricas, bajo, teclados, batería, violín y todo una suerte de aparatos sonoros. Estaba guapísima. Todavía lo está. Hace días que tenemos que ir a visitar a Vladimir, el de los *Freespace*. Quizá hoy por la tarde vayamos a verle al local de ensayo, al ático. Se oye chapoteo en el agua en los altavoces del ordenador. Imagino gotas que caen de las estalactitas de la caverna, somos monos aspirantes a humanos. La música de los *Freespace* me desintegra, haciéndome más moldeable, más adaptable a la situación de vida particular. Me estoy calmando un poco. Dejo de sufrir. Respiro profundo. [13:21]

[15:04] Santa María. El día está nublado en el exterior. Veo unas imágenes de *Spirit, el Corcel Indomable*, una película de *Disney*, creo, y me viene a la mente la relación espléndida que tenía con mi hijo Álvar. Recuerdo un día intenso en que los dos mirábamos esa película. Siento como si nos hubiéramos fundido viendo esa peli. Ahora cuando la veo, me dan ganas de llorar, porque siento que él no está a mi lado cada día. Cambio de canal y sigo viviendo. Todos mis acercamientos a su universo, el que comparte con su madre, han acabado en

explosiones emocionales con mi ex. Yo no quiero más guerra con nadie. Trato de hacer que mi día a día sea una jornada apacible, sin violencia, amorosa. Creo que un día nos volveremos a encontrar con Álvaro y entonces estaremos juntos para siempre. Esa es mi esperanza. Le haré llegar éste diario, para que sepa lo que su padre siente por él. Trato de transcribir aquí todo lo que he vivido, he sentido y siento de la forma más respetuosa y correcta; respeto para todas las almas que menciono. Sea este diario una pieza de arte sanadora que me ayude a curar la relación con mi hijo Álvaro y con su madre biológica, Mercedes. Que todos aceptemos nuestra posición real en el tablero de juego, para así continuar la partida de una forma más humana, con el verdadero amor, el amor de herman@s, por mediador. Que así sea. Vuelvo a sentir que respiro. Alejandra está haciendo la comida. Prepara unas patatas, calabaza y berenjena al horno. Ha empezado a llover. Se oyen las gotas golpeando las uralitas traslúcidas que cierran los patios de luces. Sintonizo la radio, *Onda Melodía*. Música de cuando yo era un adolescente y también de mi época de casado. Todavía no estoy divorciado. En la adolescencia es donde se instauró en mi ser el alcoholismo como forma de vida. Empecé a beber alcohol a los catorce años. Lo hice para poder integrarme en la sociedad. Era muy tímido y el alcohol me desinhibía. Primero me quitó la vergüenza, pero al final acabó por quitármelo todo. Hasta que renuncié a él y me liberé a los cuarenta años de edad, con la ayuda de mi guerrera compañera Alejandra.

Ahora Alejandra está regando las plantitas que nos traímos del bosque. Son plantas crasas la mayoría, flores lilas, hojas peludas, menta, un mini ciprés y unas kalanchoes, planta mágica mejicana que sirve para la curación de diversas dolencias. He bailado una canción con ella, agarrados, con Axel flotando entre nosotros. Unos Besos.

Hablaba de la trampa del alcohol. El alcohol es algo aceptado socialmente, pero acaba por destruir a muchas personas. Yo conozco a bastantes personas que están enganchadas al alcohol. De todos los niveles sociales. Cuando me sentía solo o agobiado bebía, y con el mareo, la tontería se me marchaba. Eso funciona al principio, pero al final acabas por vivir en un mareo constante, sin ningún sitio estable donde agarrarte para hacerte fuerte. Así, sin fuerzas, te ves arrastrado hacia otros vicios, que te hacen cada vez más débil. Es el infierno. Parece algo cálido y luminoso pero es otra cosa muy distinta. La noche confunde. El mono

siente el fulgor del sol en el interior de su corazón. El mono tiene el mando de su devenir. Hoy es Mono del Mando, Mono cinco. Escribo para aprender de mi mismo. [16:00]

[20:43] Hemos ido a ver a Vladimir. Al local. Estaba con otro chico, Juan. Estaban mirando una maratón de películas de miedo. Ya llevaban dos pelis y media y continuaban. Hemos compartido una Santa María y hemos estado un rato riéndonos de la película de terror que pasaban. Cuando ha empezado *El Exorcista* me ha empezado a entrar mal rollo. Prefiero no rememorar estados que ya viví en la juventud. Ya sé que es solo una película, pero esa película me dió miedo y no tenía ganas de volver a pasar miedo gratuitamente. “¿Nos vamos?” le he preguntado a Alejandra. Ella ha dicho que sí. Me estaba mareando, quizá demasiada mariahuana, ahora estoy acostumbrado a fumarla homeopáticamente, no de forma social. Socialmente se fuma más. “¡Vladimir, nos vamos!” le he dicho. “¡Ya sabes, cuando quieras puedes venir! Los viernes solemos tocar y a veces hacemos una barbacoa”, ha dicho él. Tengo ganas de volver a tocar con ellos, es un bonito viaje, me renueva el alma. Seguro que otro día coincidimos y volamos con la música. Ahora estamos cerca. Desde el ático se ve el bloque de pisos donde vivimos. Se ve que justo ayer estuvieron tocando, previa barbacoa. Ayer era viernes. Hoy es sábado. Se ve que los sábados no viene ningún grupo a tocar, así que la sala de ensayos queda disponible. Estaría bien organizar un encuentro musical para alguno de los sábados. [21:13]

Humano [6] de la Igualdad

[11:11] Si quitamos la etiqueta de esquizofrénico de mi frente podría parecerme a centenares de miles de personas; todas aquellas que están en su casa sin trabajo, paradas por la crisis económica, mirando las telarañas del techo. La tercera guerra mundial es una guerra psicológica, y estamos inmersos en ella. No quiero hablar de guerra, porque se me apreta el estómago. Me levanto ansioso de nuevo. Cada día me levanto con la misma pregunta: ¿y ahora qué hago? Este diario sirve para superar esa cuestión martirizadora. Fumo Santa María y espero que venga la inspiración a salvarme de la rutina agobiante del

que está parado. Creo que el estado depresivo es colectivo, que hay muchas personas agobiadas por la inactividad. Cuando estás inactivo te sientes inútil. Todo eso lo hace nuestra educación. Hemos sido educados para ser productivos dentro del sistema, y cuando dejas de serlo, por el motivo que sea, entonces te sientes mal. Es lo que yo creo. La Santa María hace efecto. Gracias medicina. Siento que respiro con más profundidad, un cosquilleo relajante me invade el cuerpo. Los músculos del rostro se me aflojan. Pienso en darle un beso a Alejandra, que está ejercitando su mente resolviendo ecuaciones con fracciones. Otro beso para Axel. Me centro en las cosas importantes, que son los seres humanos que tengo a mi alrededor. No dejaremos de sufrir hasta que no cambiemos nuestra forma de pensar. Pensamos egoístamente. Alejandra me devuelve el gesto y me abraza y me besa. Gracias amor. Si das amor recibes amor. Normalmente esperamos que el amor que damos a alguien nos venga devuelto por el mismo canal, por la misma persona, pero en ocasiones eso no es así. A veces damos amor en un sitio y el universo nos lo devuelve desde otro sitio distinto. Yo he comprobado que eso es así, cuando vivía en muchas casas a la vez. Durante un tiempo tuve muchas llaves de casas en mi bolsillo. No tenía ni un duro pero tenía muchos hogares a los que acudir. Amigos y amigas de viajes que compartían lo que era suyo. Una buena lección para el egoísta que era yo. Supongo que ahora todavía lo sigo siendo, pero muchísimo menos que lo que era cuando era más inconsciente. Nos han educado como individuos aislados, cuando en verdad somos una misma unidad manifestada en una infinidad de matices. Cada ser humano es una pieza del mismo puzzle. Mientras haya un ser humano sufriendo, los demás sentiremos ese dolor, lo queramos o no. Todos los seres formamos parte de la misma unidad. [11:44]

[11:52] El sol brilla fuerte en el exterior. Lo veo entrar en el patio de luces, inclinado, poderoso. La verdad es que la luz del sol atraviesa las paredes y me traspasa ahora mismo. Todo es una ilusión. Todo está en nuestra mente. Ahora me siento bien. La segunda dosis de Santa María me ha abierto más a la percepción de la magia de la vida. Siento un leve temblor que recorre todo mi cuerpo. Agradezco la sensación de paz que siento. Yo creo que nunca he dejado de ser hiperactivo. En mi época, yo nací en el sesenta y siete del siglo pasado, a lo de

la hiperactividad lo llamaban *ser un niño nervioso*; y en vez de pastillas, para los nervios nos daban coscorriones. Me río, le leo las dos últimas frases a Alejandra y ella empieza a agitar los brazos, contenta de felicidad. No entiendo la reacción. Me dice que ha conseguido resolver una de las ecuaciones. Lleva días con las ecuaciones a cuestas. Le leo todo lo que he escrito hoy. [12:01]

[12:48] El examen de matemáticas de Blanca es mañana. Alejandra quiere contactar con su hija para explicarle la forma de resolver las ecuaciones con fracciones. Por fin lo ha entendido, y yo también ahora. Le ha enviado un SMS que decía: “Blanca ya se como se hacen las ecuaciones x si querés venir, si no llamame con lapiz y papel y te lo explico en un momento! Besos” [12:54]

[19:27] Blanca no ha dicho nada. Hemos salido a dar una vuelta y sin pensarlo hemos ido a pasar por delante del local de los Lunáticos. En la puerta estaba aparcada la furgoneta azul cielo de Jaime. ¿Llamámos? ¡Vale! Hemos llamado y rellamado en el botón que pone ático. Nada, no están. Acabo de pitar Santa María, me centro. He hecho sendas perdidas a Vladimir y Jaime. Nada. “¡Espera!, ¿probamos a ver si están en el bar de la gasolinera?” ha propuesto Alejandra. “¡De acuerdo!”, he aceptado yo, no había pensado en venir al local, tan solo quería que me tocara un poco el aire y el sol. Nos acercamos hasta la gasolinera, entramos y ahí están los dos haciendo un café con leche. Me he puesto contento. Hacía tiempo que no había visto a Jaime. Se están estrechando los lazos. Siempre ocurre igual: hay una época en que estoy distanciado de la gente de la banda y luego vuelve otro tiempo de reconexión. Huele a reconexión. Hemos charlado un poco en la mesa del bar de la gasolinera y luego hemos subido al local. Vladimir y Jaime han detectado mis ganas de tocar. Hemos quedado para un próximo sábado hacer un experimento y grabar una sesión de improvisación musical con la lectura del presente diario. El que quiera, viene con su instrumento y se une a una dramatización del diario. Así, un acto creativo, el de hacer día a día este diario, se multiplica por la creatividad añadida por los nuevos creadores, dando algo nuevo y mejor. Esperamos.

A Jaime le pasé unos plantines de maría. Unos se le secaron pero el que quedó se convirtió en un pequeño arbolito. La próxima vez que nos veamos probaré su cosecha. Aunque me robaron las plantas que cuidé en el bosque, ahora me llega la medicina a través de las plantas que regalé de corazón. En primavera germinaron unas treinta semillas, así que cuando las plantitas tenían un palmo o poco más las regalaba a quién las quisiera cuidar. Los plantines fueron a parar a cinco casas distintas. Yo me quedé seis. Un máximo de tres plantas por persona. Si pudiera comprarla en la farmacia no tendría que hacer tantas peripecias. Pocas veces la he comprado, normalmente la he obtenido cultivándola o recibéndola desde el corazón de los que compartían el momento. La marihuana trae toda una forma de actuación, trae una especie de atmósfera de camaradería ancestral. Así lo he vivido yo. Y sigo insistiendo en que no hago apología de ninguna droga, tan solo explico mi experiencia vital. [20:29]

[20:52] Me han llamado por teléfono para ir a ayudar a cargar la furgoneta del banco de alimentos. Mañana a las diez de la mañana en el *Condís*, un supermercado que hay al lado del *Club de Natació de Sabadell*. ¡Ves, mañana ya tienes trabajo!, me ha dicho Alejandra sonriendo. Me han dicho que a los colaboradores les dan una bolsa de comida como pago. Gracias. [20:55]

Caminante del Cielo [7] de la Armonía

[12:00] Santa María. Escribo en la mesa del comedor, con lápiz y papel, a la antigua. Alejandra está usando el ordenador para dibujar dos gatos. Tiene una foto abierta en el photoshop y la está copiando a mano en un bloc de dibujo, a lápiz también. Un gatito tapa la cara de otro con su pata blanca. La imagen evoca ternura. Primero dibujó la cara de un perro, ahora unos gatos. Dibuja muy bien. Quiere hacerse un portafolio de sus creaciones artísticas. Se va a anunciar para hacer dibujos de mascotas. En internet ya hemos visto que hay gente que anuncia ese mismo servicio. Tú le das una foto de tu mascota y ella te devuelve un original hecho a mano para que lo puedas enmarcar y colocarlo en tu lugar favorito. Hay

personas que están enamoradas de sus mascotas. Las únicas mascotas que he tenido últimamente han sido las tomateras y las plantas de maría que tenía en el huerto; unas no crecieron y las otras me las robaron. Hace tiempo conviví un tiempo con un perro, pero no era mi mascota, era mi compañero de aventuras. Por aquél entonces yo vivía en una cabaña de madera, en el *Santuari de la Mare de Déu de l'Ecologia*, como ermitaño, cuidando del castillo del siglo XI que lo guarda. El perro acudía al nombre de Raky. Por aquél entonces yo compartía la vida con mi hijo Álvar. “¿Cómo le llamamos?”, le pregunté un día. “Raky”, me respondió él. Hacía poco que me había separado de su madre y en mi existencia había mucha oscuridad. La relación con él era lo más luminoso que había en mi vida. Después fueron viniendo personas que me ayudaron a trazarme un rumbo. En mi vida aparecieron músicos y artistas. Suenan sirenas de lejos. Casi cada día suenan sirenas. Ahora estaba sintiendo un momento de caos en mi interior. Rememorar mi relación con Álvar a veces me hace sentir inseguro. He tardado años a tragar la falta de relación con mi hijo. Sigo escribiendo. Me dolió mucho aceptarlo. Pero es que ya no podía soportar más la interrelación destructiva que mantenía con la madre de aquél niño. Mi niño. Salí despedido de aquella relación. Y tardé años en acostumbrarme a navegar a la deriva, con el único rumbo del no tiempo. Me daba igual todo, lo había perdido todo, estaba muerto en vida, como un zombie, así me sentía, como un ser oscuro que nace de las entrañas de la tierra. Poco a poco fui recuperando la confianza en mi parte buena, y esa aparente oscuridad se fue difuminando hasta transformarse en un pequeño sol. En mi interior luce el sol ahora. Brilla dentro de mi corazón, y por eso todavía sigo vivo, porque todavía tengo esperanza. La esperanza nunca se pierde. Si la pierdes, entonces estás muerto.

Quería escribir sobre mis peripecias con el *Banc d'Aliments* y he acabado dando una visita a mi pasado. Las heridas están ahí, son cicatrices profundas que llegaron a transformar mi forma de entender el mundo.

Esta mañana me he levantado a eso de las nueve, me he vestido y he caminado hasta el supermercado que ha colaborado con el banco de alimentos. Estaba despierto. Sigo estándolo. Le leo lo escrito a Alejandra. Ella sigue dibujando [12:36]

[12:42] El día está nublado. A las diez he llegado al supermercado. La señora Àngels me ha recibido a la puerta y me ha informado de que la furgoneta ya estaba cargada. Había que ir a descargarla al local de la Iglésia Evangélica, donde vamos cada quince días a recoger los alimentos, y después regresar al supermercado a cargar otra vez la furgoneta. Eramos cuatro voluntarios: un chico marroquí, un hombre de mi edad, otro algo mayor y un servidor; y al mando la señora Àngels. Me he sentido muy bien. Fuerte. Útil. Como agradecimiento por la ayuda prestada me han dado dos bolsas llenas de comida, con bollería industrial y zumos para los más pequeños. Han sido un par de horas de trabajo. ¡Que venga más trabajo, por favor!. Blanca ha escrito un SMS a las ocho menos cinco de la mañana, justo antes de entrar al instituto. Tenía problemas para venir. Alejandra se los ha solucionado. No quiero centrarme en los conflictos que existen a mi alrededor, quiero enfocarme en las cosas buenas que suceden a cada momento.

Mis padres me aconsejaron que me ofreciera para ayudar en el mismo banco de alimentos. Yo también había sopesado la idea. El consejo fue positivo. Tengo ganas de activarme más. Paciencia. [13:58]

[17:01] SM. Suena la radio, música de los ochenta y los noventa, y alguna novedad. Estoy transcribiendo el texto escrito a mano, este mediodía, al ordenador. Blanca ha venido. Hemos comido mientras veíamos la serie del canal catalán. Macarrones con salsa bechamel y aceitunas. De postre una porción de chocolate. La tableta de cacao estaba en las bolsas que he ganado esta mañana al ayudar a la oenegé que nos alimenta. Ha sacado un seis y medio en el exámen de mates. Está contenta. Otra vez sirenas.

Alejandra y Blanca están de nuevo sentadas a un lado de la mesa del salón comedor. Se oye ladrar al perro del vecino de arriba. Suena *The Wall* de *Pink Floyd*. "Another brick in the wall". La canción habla de la dictadura de la educación cuadrículada. Es la opinión de un loco. ¿Quién no está loco?. Sigo transcribiendo el texto escrito a lápiz. [17:17]

[18:36] Este texto empezó un día caminante del cielo trece, el tzolkin ha dado una vuelta, hoy vuelve a ser caminante del cielo, esta vez número siete. Los mayas aplicaban a

cada día una combinación de veinte glifos solares y trece dioses numerales. Trece por veinte da doscientos sesenta, el número total de kines incluidos en el Tzolkin. [18:40]

[19:05] Repaso las primeras páginas del texto. Parece que haga mucho tiempo que empecé a escribirlo. Es una sensación extraña. De fondo escucho la grabación de una sesión que hice con Alejandra y los *Freespace*. La titulé: “ *Todos somos una misma voz* “. Siempre me han atraído los bosquejos, los esquemas, las ideas originales. Con los *Ufo Contact* aprendí que en una sesión de improvisación musical se podía pasar por decenas de estados y que cada uno de ellos tenía su importancia en el total de la experiencia. Vladimir tiene horas y horas de grabaciones. Hay momentos estelares, y otros más normalitos. Como la vida misma. He ayudado a Blanca a hacer unos deberes de inglés. [19:19]

Mago [8] de la Integración

[11:44] Tengo que forzarme a escribir. Hoy me he levantado con ganas de no estar despierto. Quiero trascender ese estado. Fumo Santa María. Me tomo el ansiolítico. Alejandra pone una lavadora para la ropa nueva que mi madre nos ha regalado para el bebé. Respiro profundo. Siento muchos nervios. Que se vayan ya. Escribo el kin del día: Mago de la Integración. Si transformo este estado mental entonces se habrá hecho la magia. Siento de fondo el sufrimiento de la humanidad. Esa sensación de sufrimiento me coge a ratos. Mi cabeza piensa que quiere ir a dormir mientras escribo estas mismas palabras. No. Continúo aquí. Escribiendo. Es una meditación. El mago es aquél que hace que sus pensamientos se materializan a voluntad. Redactar este diario es hacer magia, porque el arte es magia. Mi diario quiere ser un diario científico, donde poder aprender de mí mismo. Siento muchos nervios en el cuerpo. Que se vayan ya, por favor. Ansiolítico, haz efecto. Le doy un beso a Alejandra, y un abrazo, abrazarme a ella me calma. Le leo lo que he escrito. Ella afina la guitarra. Y toca. Toco el cuenco pequeño. Canto armónicos. Sale una improvisación. Medicina sonora. Gracias. La música es una herramienta de l@s mag@s. [12:21]

[12:26] A las seis y cuarto ha sonado el despertador. Hemos acompañado a Blanca al autobús. La mochila de libros que tiene que cargar pesa demasiado. Yo no me he levantado demasiado bien, quería seguir durmiendo. No me gusta la pereza. Hemos vuelto del bus y nos hemos tumbado de nuevo en la cama, no tenía sueño pero quería dormir, para ver si desaparecía el estado de agobio subyacente. No ha desaparecido. Nos hemos levantado a las diez menos veinte, justo a tiempo para ir hasta el centro de atención primaria de Sant Félix, para una visita con la ginecóloga. Hemos visto otra vez a Axel a través de la pantalla de la máquina de ecografías. Esos momentos han sido geniales. Ver a ese ser tan pequeño metido ahí adentro siempre resulta fascinante. SM. Empiezo a sentir un poco de calma, la mente se serena. [13:25]

[19:40] SM. El anterior día mago era mago uno, he repasado lo que escribí y encuentro algunas conexiones. Primera conexión: aquel día hablé de la meditación sonora y hoy la he practicado, esta mañana, cuando ya no podía más y la intuición me ha llevado a tocar los cuencos y a cantar armónicos con la improvisación de Alejandra. Segunda conexión: hoy no me quería levantar, el anterior día mago también tenía el mismo problema. Cuando estudié el Tzolkin a través del diario circular conseguí entender que en días con el mismo kin muchos detalles se repiten. Al diario le llamé circular porque cada veinte días se repite el glifo maya. Hoy es día mago, y hace veinte días también lo era. Tercera conexión: hoy Alejandra me ha comentado dos veces que sentía la presencia de un eco temporal. Sentía una de las épocas en que nuestra relación tuvo conflictos. Exactamente la época en que me dió la última crisis psicótica, por los alrededores de las navidades pasadas. Curiosamente, esa experiencia vital está mencionada en el texto que escribí en día Mago del Propósito, Mago Uno. [19:58]

[20:04] Esta mañana sentía que el agobio llegaba a ser insoportable, sentía demasiado el encarcelamiento de la rutina del parado. Me he obligado a sentarme frente al ordenador y a escribir. Lo que tocara. Y así ha sido. He fumado una dosis de marihuana y me tragado el ansiolítico con agua del grifo. Después le he leído el texto que acababa de escribir a Alejandra y se ha abierto la sanación de la música. Ella ha empezado a tocar la guitarra y yo

me he añadido con los cantos armónicos y los cuencos tibetanos. Siento que el sanador que fui está regresando de nuevo. Me planteo volver a ofrecer nuestros servicios de reiky y terapia de la vibración, esta vez con visitas a domicilio. Me ha pasado por la cabeza. Se lo tengo que comentar a Alejandra. Es mi socia. Ayer cuando estaba en la furgoneta del Banco de Alimentos, el hombre que la llevaba, Francesc, me dijo dentro de la conversación que el reiky estaba de moda y que él creía que tenía que ser buena forma de ganarse la vida. Cuando el universo cree que debes seguir un camino específico, suele enviarte señales. Traer a mi realidad el ser interno que canta armónicos y medita con el sonido solo puede traerme bendiciones. Hoy es mago de la integración. Integro en mí el mago que soy. La meditación focalizada en el diario me ha ayudado a atravesar la nebulosa oscura en la que me había levantado. La televisión suena a mi derecha. Después de que hicieran efectos el ansiolítico y la Santa María me he estirado frente a la tele. Hasta que me he relajado. Después he cocinado una tortilla de patatas, que hemos comido en la mesita de cristal que hay frente a los sofás, mientras veíamos el capítulo diario de *La Riera*. A continuación me he relajado todavía más, navegando por los canales de la tele, tumbado en el sofá. Alejandra se ha dormido en el sofá perpendicular. Que descanse, que el pequeñito que lleva en la barriga le demanda mucha energía. Salud para todos. Con Alejandra charlamos de hacer unos *flyers* para anunciar el reiky y las terapias, y también para lo de sus dibujos de mascotas. Necesitaremos financiación. Vamos a hacer unas páginas web en internet. Iremos a la biblioteca. [21:07]

Águila [9] de la Acción

[12:00] Nos acabamos de levantar. SM. Yo con la sensación de inquietud en el cuerpo. ¿Cuándo se acabará la tortura? Quiero pensar en positivo. Suena el móvil. Llama mi madre. Me pregunta si ya he ido a ayudar a la gente del banco de alimentos, le he dicho que sí. Me dice que vaya a Cáritas para ofrecerme también como voluntario; allí con suerte también podremos conseguir ropa para los niños. Ahora habla con Alejandra, que le cuenta lo que hicimos ayer. Mi madre me pregunta si queremos venir mañana a comer. No sé lo que haré

pero algo comeremos, ha dicho. Hemos dicho que sí. Me dice que compartamos los alimentos que no nos comemos con la casa de la abuela de los niños, donde viven éstos con su padre y su tío. Le diremos a Blanca que le pregunte a su abuela si quiere algún paquete de pasta, arroz o lentejas. Cada quince días nos dan comida en el banco de alimentos y no tenemos tiempo de comérselo todo, porque los niños solo vienen dos fines de semana al mes. Cuando hablo genéricamente de *los chicos* incluyo siempre a Blanca. La llamada de mi madre ha agitado mi realidad psíquica, desencallándome del estado angustioso que me tenía atrapado al despertar. Mi madre trae la acción, hoy es águila de la acción. El águila trae la visión desde lo alto, yo la interpreto como la visión interior. Las madres siguen hablando, de las familias. Ojalá un día alcancemos la paz con los que tenemos más cerca, como mínimo. ¡Nadie te puede levantar la voz!, eso es lo que Alejandra quiere transmitir y dejar claro a Blanca. Que se haga respetar. Si de pequeño aprendes eso ya tienes media vida solucionada, y más siendo mujer; dice ella. Voy a afeitarme y a pasarme por la ducha. [12:43]

[13:19] SM. He hecho sonar durante unos minutos los cuencos tibetanos y los cantos armónicos. Limpieza energética. Trago el ansiolítico. Y me voy a la ducha, por fin. [13:31]

[21:03] Hemos comido unas lentejas con aceite de oliva viendo la serie de televisión de la tarde. Después hemos ido a la biblioteca pública a conectarnos a internet. Alejandra ha abierto un nuevo correo electrónico, una página de facebook y un blog, todo para promocionar los dibujos de mascotas. Yo he investigado un poco más sobre la forma de conseguir desbloquear las señales wifi que llegan hasta nuestro comedor. He tratado de bajar un programa, pero no me ha dado tiempo. En la biblioteca solo podemos conectarnos dos horas seguidas por día. Al regresar pasamos por un supermercado y compramos naranjas, una barra de pan y seis latas de atún [21:09]

[11:44] Santa María. Envío un mensaje a Jaime de los *Freespace*: “Si el viernes pasas por el local, avísame y nos vemos allí. Si te acuerdas trae la medicina. Jordi. Un abrazo gigante”. 11:33 en el reloj. Alejandra se ha levantado más pronto y se ha puesto a acabar el dibujo de los gatos. Ha quedado precioso. Ahora lo escanaremos en la máquina de mi padre para poder colgarlo en internet. A veces la trivialidad de mi vida hace que los cimientos del diario se quieran requebrajar. Me recuerdo que la intención del diario es la de escribir para escanearme, y poder así encontrar pautas de pensamiento que me llevan al sufrimiento, para poder eliminarlas de mi disco duro mental. Dentro de poco nos vamos a casa de mi madre y mi padre. Suelo decir a casa de mis padres, pero en esa expresión lingüística no está mi madre reflejada. Decir me voy a casa de mis progenitores sonaría un poco frío, ¿no?. Ha llegado un SMS. Es Jaime. Dice: “Mañana ensayamos por la mañana, hasta el mediodía, pásate que tengo el tomillo pa la tos, que hay un resfriado malísimo últimamente, je, je... Y tráete alguna letra”. La letra que voy a llevar es la de éste diario, así ahora tendrá banda sonora, si sale todo bien. Vladimir y Jaime suelen grabar todas las sesiones de ensayo. Para mí cada ensayo es un concierto. Ellos son más perfeccionistas y siempre les falta esto o les sobra lo otro. ¡Músicos!. Alejandra también es una música perfeccionista. Ya dije que a mí me gustaban los bosquejos de las ideas, los croquis de los proyectos. Me gusta ver el nacimiento de las creaciones. La vida es una creación permanente. Hoy es guerrero de la perfección. Los *Freespace* son guerreros con guitarras. Con su música me traslado al no tiempo, a otras dimensiones. Me tranquiliza mucho saber que mañana tendré un poco más de medicina en casa, se me estaba acabando y eso me creaba inquietud. Gracias hermano por tu medicina, le digo a Jaime desde aquí, y lo hago extensible a todos aquellos hermanos y hermanas que, de corazón, me han proporcionado la medicina durante otras épocas. Pocas veces he tenido que pagarla con dinero, muy pocas veces. La gente de la maría es gente de corazón. Y la hay de todas las clases sociales. La medicina verde da paz a muchas personas en el mundo. Santa María. Gracias. Nos tenemos que ir [12:03]

[22:46] He sacado la cabeza por la ventana que da al patio de luces, desde allí se ve un trocito muy pequeño de cielo, y en ese fragmento celeste he visto al planeta Júpiter. He fumado una dosis de Santa María. Mañana es fiesta y vienen los hijos de Alejandra. Hemos estado hasta hace un poco en casa de mis padres. Hemos ido a comer y nos hemos quedado a cenar. Mi madre nos ha preparado una bolsa de comida; y también nos ha regalado unos escaarpines para el bebé, que se los ha hecho con lana una amiga suya. Unos escaarpines son como unas botitas de lana. Para unos piececitos. “¿Qué cara tendrá?”, me pregunto a menudo. Después de comer hemos visto la serie de la tele con mi madre y nos hemos ido a la biblioteca, a continuar con el trabajo de hacer una web para encontrar clientes para los dibujos de Alejandra. Mi padre no ve la tele, prefiere hacer la siesta, él dice que se va a ver las noticias. Vemos la serie de televisión catalana sentados en los mismos sofás que teníamos cuando yo era pequeño. Cuando caminábamos hacia la biblioteca hemos oído a unas señoras mayores que hablaban de los personajes de la serie como si fueran personas reales. Hablaban de que uno de ellos tiene que confesar su crimen, porque ya no puede con los remordimientos. Hablan de él como si le conocieran, como si fuera alguien que vive en su barrio. Me ha dado escalofríos. La vida es surreal. La televisión programa la conciencia colectiva. Le doy un beso a Alejandra. Se oye la tele a mi lado. Alejandra me ha dicho que me ama. Gracias Amor. En la biblioteca ella ha trabajado en su página de *facebook* y yo he bajado un programa para hacer auditorías wifi. A ver si me aclaro con lo de la informática. Yo creo que si hay unas ondas que llegan hasta mí y me afectan, yo tengo que poder tener acceso a ellas. Hablo de las wifi. Los bloques de pisos se estan convirtiendo en una especie de aparatos de microondas. Sigo aprendiendo como puedo acceder a esas redes. No creo que sea un delincuente por hacer algo así. Lo hago por necesidad. Cuando pueda pagaré por el servicio como los demás, pero primero tengo que buscarme la vida para poder sustentar a mi familia. Hemos estado dos horas en los ordenadores de la biblioteca y después hemos vuelto a casa de mi madre y mi padre. Hemos cenado. Quiero volver a ser vegetariano, no comer nada que tenga ojos. Tengo que poner más voluntad. Me encantan los embutidos. Estuve años sin comer nada de carne y hace poco volví a comerla. Quiero volver a ser vegetariano, así me siento más liviano. Tengo que reprogramarme. [23:30]

Tierra [11] de la Liberación

[14:25] Han llegado Simón, Ángel y Blanca. En la televisión suena una de las participantes de *La Voz*. Me siento aturdido. Ha sido un ensayo extraño. He probado la Santa María que me ha traído Jaime. Una planta que cultivé yo de semilla y que él trasplantó a la tierra y cultivó. Me he levantado a eso de las once y hemos ido al local de los *Freespace*. He sentido mucha paz y también miedo. Me siento agitado. Suenan sirenas, que pasan. Detrás de mí, a mi derecha, en el sofá están tumbados Simón y Ángel. Miran la televisión. *La Voz*. El concurso artístico. Siento una bola de energía a mi alrededor, como un mareo que me quiere derribar, pero que no lo consigue, porque quiero mantenerme despierto. “Ha muerto Nelson Mandela”, dicen en la tele. Noticias. Cambio el canal. Les pongo dibujos animados. *Doraemon*. Los pequeños contentos. Alejandra y Blanca están haciendo la comida. Y yo aquí escribiendo. Leo la portada que me imprimió ayer mi padre: # *Cada día trato de ser menos zombie*. Es una de las propuestas para el título del libro contenido en éste diario. Otro es el sencillo: *Diario de un Superviviente*. A las once y media de la mañana hemos ido hacia el local del ático, y durante la sesión de ensayo musical he leído las cinco primeras frases del diario, el día Caminante de Cielo [13] del Triunfo, hasta la declaración de: *quiero saber quién soy*. Blanca se está comiendo el puré. Vamos a comer. Alejandra ha hecho hamburguesas de lentejas y puré de patatas. Mmmm. ¡Qué hambre! [15:17]

[15:43] Barriga llena. Toda la familia galáctica mirando la televisión. He tenido miedo durante el ensayo. He leído: “lo escribo para sobrevivir a mi parte oscura; quiero verla cada vez más para poder así concentrarme en mi parte luminosa”. Lo he leído en medio de la música de los *Freespace*. Además de Vladimir y Jaime, estaba Juan, un cantante. A Juan no lo conozco demasiado. Ha participado de la sesión. Y también lo ha hecho Alejandra. Axel se movía más de lo normal mientras estábamos con la música a tope. Los canales de televisión van saltando a mi derecha. Ángel pregunta: “¿mama, jugamos al tuttifruti?”. Son casi las cuatro de la tarde. He leído ese texto sobre la improvisación musical y después he sentido el

miedo. El miedo de un niño atrapado en un cuerpo de adulto. La sesión ha sido extraña. Me sentía encasquillado. He cantado algunos armónicos y he sentido frío. Sé que con este tipo de sesiones de música hay partes profundas de mi interior que se remueven. Cuando estuve cantando con los *Ufo Contact* más que el miedo sentía el mareo del que está perdido en su galaxia, como decía hoy Juan en un momento del ensayo musical. Estaba roto y ellos, los tripulantes de la nave, me rescataron con su música. Leo esto delante de ellos y me siento algo avergonzado, porque viene desde muy adentro. Es como desnudarme delante de los demás. No me importa si le sirve a alguien a ser mejor persona, sobretodo si me sirve a mí mismo a serlo. [16:00]

[19:07] Blanca y Ángel juegan con Alejandra al tuttifrutí. Simón se apunta a media partida; estaba dibujando en el ordenador y ahora me lo ha dejado a mí. En casa se comparte todo. No lo decimos, lo hacemos. Se oyen vecinos circulando por la escalera. Un perro ladra. Creo que nadie mira la televisión. Tendríamos que estar viviendo en una casa frente al mar. Simón propone apagar el televisor, Alejandra dice que ella la está mirando. Hacen un programa de restaurantes. Sale un chef hablando no se qué. Me centro en el día de hoy, esta mañana, antes de que vinieran los chicos y Blanca. Santa María. Hemos cantado, he recitado el principio de éste diario, he sentido muchas cosas en muy poco espacio de tiempo. Creo que es la primera vez que he ensayado de día, antes solía suceder durante las noches. “Escribo para tratar de dar coherencia a mi discurso interior, y así poder ver y curar mis malas formas de pensar”, he leído en medio de la improvisación experimental. Ellos han tocado una pieza de los *Ufo Contact*. Para recordar viejos tiempos, ha dicho Jaime al acabar. Hemos compartido risas y sonrisas. Es como si quisiera describir en palabras algo que solo se puede explicar con música. Siempre me pasa lo mismo: voy al local con mucho texto, mucho rollo diría Vladimir, para leer y al final solo hago que callarme lo antes posible para poder disfrutar de la música del momento. Aunque toquen piezas estrenadas hace tiempo siempre suenan con la particularidad del ahora. Ensayar con ellos es como rearmarse una y otra vez. Alejandra y sus hijos ríen. Blanca es muy rápida en el tuttifrutí. Estoy hablando de ahora, que

estoy escribiendo, con ellos a la espalda. Llevo todo el día luchando para no tener que tomarme el ansolítico. He aguantado hasta ahora, me lo tomo y sigo escribiendo.

Hoy es día once, día de la liberación. La liberación está en el perfeccionamiento de la forma de pensar. Pensar sin sufrimiento, sería lo ideal. He dicho que tendríamos que estar en una casa cerca del mar porque el ser humano nunca está contento, siempre le falta algo. Agradezco este momento vital, porque tenemos un techo y alimento y armonía. Gracias. Me gustaría que tú que estás leyendo pudieras escuchar lo que hemos grabado hoy, aunque sea el compendio de un simple ensayo. Es algo que está hecho desde el corazón y ese es su máximo valor. Es un bosquejo musical. Espero que Vladimir lo haya guardado a buen recaudo. Me voy a limpiar los platos y a preparar la cocina para la cena. Espero haber transmitido todo lo más importante del día hasta el momento. [19:37]

[20:11] Todo limpio. Hace dos días que he empezado a tomarme la mitad de la pastilla de 15 mg de antidepresivo. Estoy atento a los efectos. Quiero dejar poco a poco las medicación. Si lo pregunto a la psiquiatra seguro que me dirá que no, pero el que toma químicos cada día soy yo. No quiero hacerme daño. Tomaré las pastillas siempre que sienta que me son útiles, mi tía hace muchos años que cayó en una depresión y todavía hoy se está medicando. No quiero creer que tendré que medicarme para siempre como quieren hacerme creer. Los antidepresivos ayudan a equilibrar los químicos del cerebro, pero siento que después tienen que ir desapareciendo poco a poco. Me lo tomo con calma, no quiero sufrir más. No estoy en contra de nadie, tan solo estoy a favor de mí mismo. [20:18]

Espejo [12] de la Cooperación

[10:53] Me levanto otra vez con pocas ganas de despertarme. ¡Qué pesadilla! Estoy harto de estas sensaciones agobiantes. Fumo una dosis de Santa María, me tomo la mitad de la pastilla antidepresiva. Rezo para que la salud mental me invada y enraíce en mí. Sólo Alejandra y Blanca se ponen en pie en seguida. Son más fuertes. La mujer es un ser más fuerte. No tengo ninguna duda. Mucho de lo que soy lo he aprendido mayoritariamente de las

mujeres, y de algún amigo de sensibilidad elevada. Aunque no lo parezca por el texto yo soy un tío simpático y sonriente. Lo que pasa es que a veces no me acuerdo de quién soy. Nos estamos arreglando para ir a buscar los alimentos del banco de la iglesia evangélica. Ángel y Simón se han duchado Ya les tocaba. Los demás nos vamos despertando tranquilamente. Le he ayudado a Alejandra a ponerse las botas, la barriga se lo impide. Buenos días Axel. Los cannabinoides hacen efecto y expanden la conciencia: ¡ya tengo ganas de despertarme!. Respiro profundamente, hinchando el vientre y los pulmones; siento la espalda que se estira, me pongo recto en el taburete de hierro en el que estoy sentado, sobre la chapa de hierro tiene un estrecho cojín. Santa María. Espero que cada día me conozcas más para que pueda expresarme con más soltura. Aquí, dentro y fuera parecen lo mismo. Es la mente de un esquizofrénico la que escribe. Esquizofrénico según las etiquetas de occidente. Vamos a buscar la comida. Cogemos el carro. Hasta ahora. Cambié mi forma de pensar. Salud. [11:11]

[17:45] Blanca ha quedado con sus amigas, para ir a pasear por la Rambla. Se va. Como que hacía muy buen día, esta mañana nos ha parecido interesante ir hasta la biblioteca, para pasear y que nos tocara el sol; además Simón tenía que hacer unos deberes y tenía que conectar con la intranet de la escuela. Nos hemos quedado con las ganas, la biblioteca estaba cerrada, han hecho puente. Nos hemos quedado sentados en los bancos de cemento que hay antes de las puertas principales. Hemos conectado con la wifi abierta de la biblioteca, Blanca se ha traído su portátil negro. Necesitamos otro ordenador portátil para poder volver a estar conectados con la red cada día. Yo estuve un año y medio casi viviendo dentro de la red. Me dormía con el ordenador trabajando y éste era el que me despertaba por la mañana. Por aquél entonces yo bebía alcohol y me hartaba de investigar en el porno de la red, como entretenimiento de mono; no estoy demasiado orgulloso de esa época. Ahora estoy limpio; todo está en la mente. Tenía el programa de radio online y estaba navegando casi constantemente para poder hacerlo lo más profesional posible. No tenía ni idea del mundo de la radio, ningún curso, nada que pudiera enfocarme, tan solo tenía mi intuición y las ganas de hacer cosas nuevas. Imaginarme como un locutor inspirado en la salvación del mundo me dió una nueva razón de ser; se puede decir que me reinventé como superhéroe

que ayuda a mejorar la humanidad. Me lo imaginé y me lo creí. Creerme eso me hacía sentir bien. Mi otra opción era la de sentirme un padre fracasado sin rumbo ni ilusión. Preferí la locura del superhéroe.

Ahora estamos en el piso otra vez. Simón, Ángel y Alejandra están sentados en los dos sofás. Miran un programa documental de la MTV. Blanca se ha marchado con sus amigas, a pasear. Se ve una serpiente en televisión. Luego está *Dynamo* el mago prestidigitador. Crea ilusiones. Yo quiero hablar de las cosas buenas que suceden, cuantas más cosas buenas mejor. Quiero hincharme de comunicar buenas noticias. *Rastafari* grita un personaje de la tele. Yo vivo así porque un día escogí seguir a mi corazón por encima de cualquier otra cosa. Ahora el corazón me ha traído hasta este escenario vital. No sabemos cuando se nos cambia el escenario de vida, así que lo mejor es mantenerse en paz para poder disfrutar al máximo de lo que la vida tiene para nosotros. Antes de ir a la biblioteca me he tenido que tomar el ansiolítico. Cuando hemos llegado hemos comido unos raviolis de carne con salsa de tomate que venían en un par de latas. Calentar y listo. [18:45]

[19:14] La luna está casi en cuarto creciente, le faltará un par de días. Durante una época estaba conectado cien por cien a la luna, cada día miraba y sentía su transformación. Conectarte a la luna te ayuda a acercarte a los pulsos naturales de la vida en este universo. Somos seres inmortales teniendo una experiencia humana. [19:24]

[20:12] La *Bona Llabor Diaconía* nos ha invitado a un desayuno aperitivo de Navidad el próximo 21 de diciembre, en el horario habitual de 10.30 a 12.30 h; en el mismo lugar y el mismo día que nos vuelve a tocar recoger los alimentos. Llaman al interfono. Ángel atiende. Es su hermana. Son las ocho y cuarto de la tarde. No ha estado demasiado rato con sus amigas. Alejandra ha sintonizado un concurso de televisión, *Ahora Caigo*. Blanca me cuenta que ha quedado a media Rambla con sus amigas y que después han estado paseando Rambla arriba Rambla abajo. La participante del centro se ha caído por el agujero; ha perdido el dinero, y su contrincante ha ganado solo un euro. Se termina el programa. Se abre un canal de videos musicales. He fumado. Se abre el caleidoscopio interior. Me calmo. Alejandra

siente náuseas; se sienta con la espalda recta. Que se le vayan ya las náuseas. Y ahora *Atrapa un millón*. Se siente armonía en el comedor. Es fundamental moverse, salir a pasear, a que nos toque la luz del sol. Vamos navegando en una nave interdimensional que nos lleva a través de las sensaciones y las emociones. Me emocionan los momentos en que la serenidad se puede compartir; allí escondida reside la paz colectiva. Este piso es una nave interdimensional, que navega junto con la Tierra por el espacio sideral, a enorme velocidad, atravesando cinturones de luz y nebulosas de oscuridad. Espero que el ser humano se dé cuenta rápido de que tiene que ayudar al que tiene al lado tan solo para que éste le pueda ayudar a él. La suma de todos nosotros hace la unidad. Soy consciente de mi taquipsiquia, como dicen los profesionales de la salud mental, taquipsiquia significa pensar muchas cosas a la vez, más o menos. Trato de sentirme en un sitio anclado a la Madre Tierra, un sitio donde se es consciente de la presencia del cielo, la luna, el sol, los planetas y las estrellas, un sitio donde todo eso tan universal reside en el mismo corazón. Trato de vivir así, centrado en la Madre Tierra y orientado por el Padre Cielo. Encuentro el equilibrio, de vez en cuando, gracias a Dios. No me juzgues, yo no lo hago, espero que me recibas de corazón, yo estoy escribiendo todo esto siempre desde la buena intención. Estoy escribiendo desde distintos sitios de mí mismo, para aceptar todas mis virtudes y desechar todos mis defectos. Es una visión que me aporta coherencia. Uno tiene que ser coherente con lo que cree que es. Si todos a la vez fuéramos coherentes con lo que sentimos verdaderamente en nuestro interior, seguro que habrían movimientos sociales que nos llevarían a un equilibrio orgánico. No quiero entrar en política. Durante un tiempo me sentí unido a la figura del *Che Guevara*. Su imagen me decía que yo tenía que hacer lo mismo que hizo él pero sin disparar ni una sola bala. No entendía el porqué sentía eso con tanta intensidad. Yo trabajaba conduciendo una furgoneta de material pirotécnico y el *Che Guevara* me hablaba en mi mente como si estuviera sentado justo a mi lado, de copiloto de la furgo. La luna era llena aquella noche y se reflejaba imponente sobre el mar del maresme. El Che estuvo conmigo en otras ocasiones, siempre de forma directa y clara. Para un esquizofrénico eso es normal. Si se nos pone entre ceja y ceja podemos llegar a hablar con los muertos. Yo estaba muy perdido y los símbolos me hablaban en un mundo sin sentido. Por el camino aprendí de otras personas, como por

ejemplo del yogui hindú *Paramahansa Yogananda*. Alejandra me leyó su autobiografía. Gota a gota. Formando un océano de momentos mágicos. Lo mismo sucedió en la lectura de la *Autobiografía de Gandhi*. Vivo centrado en mi perfeccionamiento; para apoyar a los que vienen en todo lo que pueda, para que la especie evolucione hacia algo bueno. [21:18]

Tormenta [13] del Triunfo

{portal galáctico}

[11:16] Nos despertamos con risas. Un sol resplandeciente entra inclinado por el patio de luces. Los chicos están algo excitados. Simón y Blanca dicen que tienen que hacer deberes. Hoy es portal galáctico. De los doscientos sesenta días del Tzolkin, cincuenta y dos son portales galácticos. Son días con más energía. He visto el sol entrando cuando he ido a fumar Santa María. Fumo de la planta cultivada entre Jaime y yo. Gracias amigo, gracias hermano. Tendríamos que entender todos que cada uno de nosotros es un sol, y que estamos en una gran oscuridad, como sucede en el cosmos, y que si nos juntamos, formamos cúmulos estelares, que agrupados se tornan galaxias. Cuando estamos con la familia formamos un cúmulo estelar. Si unimos nuestras familias entonces se forman las galaxias. Este texto es un catalizador para la formación de una nueva galaxia, una galaxia de personas buenas que se conocen y trabajan por un mismo objetivo. Si tu eres una de ellas, entonces contacta en este correo electrónico: reikiysonidosabadell@gmail.com, así estaremos todavía más cerca, para trabajar juntos en el objetivo que nos indique la necesidad del momento. Sólo escríbeme, presentándote un poco, como yo hago aquí, con sinceridad. Seguro que entre todos formamos la mayor de las oenegés y nos convertimos en seres útiles a la evolución de la especie. Yo soy un guerrero de la conciencia. La conciencia es luz. Yo soy un guerrero de la luz. ¿Porqué no lo puedo ser? ¿Quién lo dice? Si yo, en un momento del tiempo, deseo ser un guerrero de la luz y después empiezo a caminar hacia esa dirección, siendo coherente con mis pensamientos y mis acciones, entonces, en otro momento dado del tiempo, ahora, ese pensamiento se torna realidad. ¿Qué es ser un guerrero de la luz? Lo del guerrero de la luz lo aprendí leyendo a Paulo Coelho. “Pero los guerreros hacen la guerra”,

dice Simón. Ángel está tocando la guitarra. Leo en alto lo que estoy escribiendo. Ángel y Simón se ríen al sentirse parte de una historia que se está fraguando. Cambio de ordenador. Le dejo éste a Simón, para que haga los deberes. Blanca me deja el suyo, el que utiliza para el instituto. [11:39]

[12:18] Estoy en el ordenador de Blanca. Simón y Ángel están sentados frente al ordenador de torre. Alejandra está a mi lado, yo estoy de rodillas frente a la mesita de centro de cristal, con el portátil negro delante. El notebook de Blanca es muy pequeño. Un palmo y cuatro dedos de largo y casi un palmo de ancho. Fumo Santa María. Me siento en el sofá, con el ordenador sobre los muslos. Estoy más cómodo. Se oye el arrastrar del cerrojo del baño, Blanca sale como nueva, dice su madre al pasar a su lado. Alejandra está con sus hijos, van a hacer una reproducción de la célula en un bote de cristal, el citoplasma será de gelatina amarilla, es un trabajo para la escuela. Juego con Blanca, releyéndole el fragmento de diario: “Se oye el arrastrar del cerrojo del baño, Blanca sale como nueva”. Ella se ríe, como si le hubiera enseñado una instantánea fotográfica. Ahora se han sentado alrededor de la mesa, están haciendo los centriolos, ribosomas, el núcleo con el nucléolo a la vista, el retículo endoplasmático, palitos de citoesqueleto y más detalles. Lo hacen de pasta de sal: harina y sal con un poco de agua, se hace una masa y después se hornea y queda dura. Esas piezas, después de pintadas, irán sumergidas en la gelatina amarilla. Simón está concentrado con la biografía de Santiago Ramón y Cajal, escuchando en los auriculares canciones de *Jorge Drexler*. Yo fui una vez a uno de sus conciertos, en una sala de Hospitalet de Llobregat. El cantante hablaba del ahora, de vivir el momento y cosas del estilo, yo me sentía totalmente identificado. En aquella época estaba apaleado y desbocado a la vez. Me relacionaba con gente mucho más joven que yo; tenía treinta y seis y mis amigos tenían veinte y pocos. Sintonicé con esa edad, con ellos me sentía más arropado. No sé el porqué. Una camarera morena de ojos profundos hizo que me quedara anclado a una realidad juvenil durante bastante tiempo. Sin mi hijo al lado, lo único que quería era vivir todo lo que sentía. Aprendí mucho de una mujer de veinticinco años que viajaba sola a Marruecos en busca de aventura. Yo era una treintañero pasado que quería vivir la vida que creía que

no había vivido antes. En aquella época estaba muy mareado, mi universo estaba nadando en alcohol, éste se escapaba por los poros de mi piel, literalmente. La rebeldía de esa mujer me hizo empezar a confiar en mi propia rebeldía, una rebeldía que estaba en pañales. Gracias a todas las personas que me habéis acompañado en la vida hasta ahora. Las piezas de pasta de sal de la célula están en el horno. Ahora que me miro me parece que era un treintañero pasado pero en aquella época de aceleración yo estaba haciendo lo que sentía, viviendo el ahora con desasosiego. Ahora trato de vivirlo desde la calma, las veces en que me siento calmado. Hoy me siento calmado.

Le pregunto a Blanca si su ordenador se llama también *notebook*. Ella me dice que no tiene ni idea, que su ordenador es un ordenador portátil chiquito, y punto. Me ha hecho reír. Me he quedado enganchado a la escritura. Durante mucho tiempo tuve ganas de contar al mundo lo que yo sabía, y eso que no me enteraba de nada, tan solo vivía a flor de piel como una hoja en un vendaval. Con el estado depresivo se me fueron las ganas de todo. Ahora que estoy algo más lúcido empiezo a recordar piezas de mi pasado, para recordar quién soy, por donde he pasado y así poder agradecer a todas las almas que me ayudaron a crecer. Soy un guerrero de la luz, recuerdo que hace un rato escribí que yo era un guerrero de la luz, y recuerdo que Simón me decía que un guerrero hace la guerra, y le he dicho que tenía razón. Yo no quiero hacer más la guerra. Entonces si no soy un guerrero podría decir que soy un Guardián. Sí, soy un *Guardián de la Luz*. Me gusta pensar en mí así. La conciencia que pongo en las cosas, o sea el esfuerzo que hago por entender las cosas, es la luz que pongo en la oscuridad de mi propia inconsciencia. Trato de aprender de todo el mundo, porque todo el mundo me merece respeto. Si nos centráramos en solucionar nuestros problemas todo cambiaría inmediatamente. Yo trato de centrarme en solucionar los problemas de mi forma de procesar la información. Sé que cuanto más célibe soy más fuerte estoy en mis procesos interiores. El celibato es tan solo una forma distinta de pensar, cuando éramos pequeños y no habíamos experimentado el sexo estábamos en un estado de vibración más alto, como sucede con el estado de celibato. [13:43]

[20:50] Celibato me suena a represión. Yo no estoy reprimido. Me contengo en pos de la armonía. El hijo que viene no ha salido de un estado de celibato. Personalmente he comprobado en varias ocasiones como largos estadios de contención sexual traían más armonía al día a día. Antes de conocer a Alejandra me gustaba demasiado el sexo, tenía una especie de obsesión dañina; ella me ayudó a curar esa enfermedad psíquica. Cuando conseguí transformar mi visión libidinosa entonces empecé a descubrir un mundo más luminoso. Para mí, el sexo, cuando era pequeño, era un tema tabú; eso debe tener algo a ver con mi forma de entender la sexualidad. Hace unos meses que el deseo sexual ha desaparecido. Dicen que la medicación puede tener algo que ver, la verdad es que se está tranquilo sin la mirada del depredador sexual. Todo esto ha salido de la palabra celibato, porque me sonaba demasiado de misa, como si ir a misa fuera algo terrible. Yo he ido a misa en bastantes ocasiones, cuando era pequeño me daba risa entrar en la iglesia, pero durante años me ha servido para conectar con una parte ancestral, el misterio de Jesucristo. Escribo sobre el sexo y en la televisión hablan del sexo. Los chicos ya no están aquí. Los hemos acompañado al autobús. Hemos subido por la Rambla porque los fines de semana suelen cortarla al tráfico y se convierte en paseo peatonal. Pasan un programa de *Eduard Punset*, *Redes*. El sexo es algo sagrado, pero la sociedad no lo contempla así. En la Rambla había un grupo de bailarines de *break dance* que ofrecía su espectáculo gratuitamente, por unas monedas, la voluntad. "Son buenos", ha dicho Ángel convencido. La gente no ha tenido demasiada voluntad, por lo de las monedas lo digo. Rambla arriba hemos encontrado un mago que actuaba en un número solitario, haciendo desaparecer bolitas y agitando abanicos de naipes. Hablan de nacimientos y embarazos en la televisión; falta poco para que llegue Axel. Alejandra está tranquila. Yo confío en ella, en su calma y eso me tranquiliza. Siento que cada vez escribo mejor, que lo que pasa por mi cabeza se traspassa más fluidamente al papel, y eso me da confianza. Ya he escrito otros libros, y siempre hay un tiempo en que desconfías de lo que has escrito. Ese tiempo ya ha pasado. Ahora viene la confianza de que todo lo que aquí plasmo es lo que necesito para mi sanación, y para la de todo aquél o aquella que le sirva de algo. Hemos dejado a los chicos y a Blanca en buenas manos, en el bus iba Carmen, una amiga que nos ha ayudado por el camino. He pensado que sería una buena crítica para

la lectura de éste diario, pensando en la posibilidad de publicarlo. Ella tiene relación con editoriales, porque escribe. Una lectura previa siempre me puede ayudar. Antes de que se marcharan los niños he ayudado a Blanca a hacer unos ejercicios de inglés. Simón se ha llevado la célula en su bote de cristal; se la ha enseñado a Carmen, la psicopedagoga de la escuela, la amiga que subía al pueblo en autobús con los chicos. Nos hemos saludado agitando las manos para despedirnos. [22:05]

Sol [1] del Propósito

[13:15] Santa María. Acabamos de venir de una entrevista de trabajo. Necesitan cinco personas para hacer de niñera y otras diez para auxiliar de hostelería. Debían haber alrededor de cien personas, algo más quizás. Nos han explicado en qué consistían las ofertas de trabajo y después nos han pasado un exámen. Yo he hecho el exámen para las dos ofertas. Las hojas han quedado medio vacías, las preguntas eran muy técnicas. Yo he trabajado de camarero en varias ocasiones, tengo práctica pero poca teoría. ¿Se usan cuchillos distintos para cortar la carne cruda y la cocinada?. He puesto que sí. En el cuestionario se tenía que especificar si uno tenía discapacidad, el porcentaje y el tipo. Yo he puesto el 44% y trastorno mental. A veces no sé si especificar que uno tiene la etiqueta de discapacitado es mejor o peor para encontrar trabajo. Yo lo haré todo lo mejor que sepa, tanto si tengo discapacidad como si no la tengo. Yo quiero creer que no la tengo, que estoy sano, así al final me olvidaré de la etiqueta de enfermo psíquico. ¿Estoy yo enfermo, o es toda la sociedad establecida la que lo está? Si me pongo a trabajar rápidamente descubriré si realmente todavía puedo ser útil al sistema. Mientras tanto me siento útil trasladando mi experiencia interior en estas páginas digitales. Ayer me dí cuenta de que estaba hablando de escribir sobre el papel en blanco, y en verdad delante de mí no tengo ningún papel, delante de mí tengo un teclado y una pantalla. La televisión está encendida, pasan un concurso con ruleta, saltan varios canales. Dentro de dos días sabré si he sido seleccionado para alguno de los puestos. Ojalá. Si el trabajo tiene que ser para mí me lo darán, si no, pues no; mejor no preocuparse. Me iría muy bien tener un trabajo cerca de casa. Te contratan durante seis

meses, y te dan un curso técnico durante las horas de trabajo. Me gusta la cocina. Enciendo la vela de San Pancracio, para pedirle por el trabajo; es una recomendación de la Tieta Maite, no me cuesta nada hacerlo. Me he sentido bien en ese auditorio cuando pensaba que el trabajo de hostelería ya era mío. Me he imaginado haciendo clases de cocina, aprendiendo nuevas cosas, ¡qué ganas de trabajar! Pagan ochocientos cincuenta euros brutos al mes.
[13:53]

[21:09] Ansiolítico a media tarde. Nos hemos dormido en los sofás después de comer. Siempre que estamos un fin de semana con los hijos de Alejandra, el lunes resulta día de descanso, y más ahora que ella está con la barriga casi a punto de parto. Descansamos.
[21:19]

Dragón [2] de la Dualidad

[12:05] Ayer por la tarde no tenía ganas de escribir, incluso pensaba que todo lo que escribo no sirve para nada. Eso es mentira, es fruto de la duda. Me recuerdo que este texto está hecho para crear una rutina que me haga más fuerte mentalmente. Escribir como lo hago es como pulsar el play de una grabadora y registrar lo que sucede en la mente. No es un ejercicio gratuito, aunque lo pueda parecer. El Tao dice que el camino luminoso parece oscuro. Durante muchos años estuve leyendo el *Tao Te King* de Lao Tsé casi a diario. Me lo prestó Manuel, un amigo de Terrassa, él seguro que ni se acuerda de que lo tengo yo. Quizá la vida nos vuelva a hacer coincidir y entonces se lo devolveré, o le pediré que me lo regale, depende de cómo esté ese día. Manuel es un hermano del Alma. Nos conocimos el día en que reconocimos entre cervezas que ambos queríamos llegar a ser como Jesucristo. “Parece una locura, pero yo a veces creo que tengo que ser como Jesús” , le dije, él me contestó que también tenía ese extraño sentimiento en el interior. Creo recordar que antes de mis crisis esquizofrénicas podía escribir con más musicalidad, ahora parece que escriba a trompicones. Espero saber traducir lo más fielmente los pensamientos a las palabras. Manuel es pianista, para empezar, y después toca todos los instrumentos que se le pongan por delante. Su

presencia me curó durante bastantes años, después la vida nos separó. Siempre decíamos que lástima que no eramos mariquitas, porque si fuera así hubieramos sido pareja. Y después nos reíamos y brindabamos con lo que tuvieramos en las manos. Alcohol y porros. Por aquél entonces la marihuana todavía no era Santa María para mí, todo estaba más mezclado, estaba muy enganchado al alcohol. El alcohol te marea, la Santa María te ayuda a concentrarte, si la sabes utilizar adecuadamente. Bienvenido Manuel a ésta tu casa y la casa de todos aquellos seres de buen corazón que se quieran unir a la galaxia que estamos formando. Somos pequeños soles. Manuel es una gran luz. Esperemos que no se haya apagado por el camino, no lo creo. Hay personas que se apagan por el camino, yo trato cada día de estar más encendido, para poder ayudar a mis congéneres, y a mí mismo, a ver en la oscuridad interior. Me había puesto un poco nervioso, y ahora esos nervios se están transformando en palabras, escribir me calma el ansia, y cuando ya no puedo soportarla más, entonces me tomo una pastilla. Espero poder dejar los ansiolíticos cuanto antes.

Hace un rato ha llamado mi padre para preguntarme como estaba y felicitarme por mi aniversario, hoy hago cuarenta y seis años, ya dí cuarenta y seis vueltas al sol enfundado en esta forma humana. Si podéis leed *Autobiografía de un Yogui* de Paramahansa Yogananda, allí explica muchas verdades de lo que somos. Yo me creo lo que allí describe. Está escrito con un lenguaje angelical. Yo escribo más entrecortado. A ver si me voy aflojando un poco por el camino. Ahora le estoy hablando a muchos, digo: si podéis leed... Me expreso así; quizá sea porque yo siento que soy tan solo una gota en el océano, y que todos juntos formamos el mar. Somos una sola cosa. Yo lo tengo claro, por eso trato de arreglar mi universo, porque es el que comparto con los demás. Si todos arreglamos nuestro universo, entonces vivimos en un universo en paz y armonía. Yo puedo escoger seguir tumbado en la cama, durmiendo, o levantarme y ponerme a escribir con la intención de fortalecerme y purificarme. Escojo levantarme. Me viene a la cabeza la voz de *Bob Marley*, "Get up, Stand up..." A Alejandra le dolía la espalda esta mañana, por el peso adicional de Axel, le he hecho un masaje con aceite de Santa María, ahora ya está aliviada. Me enseña una revista de bebés. "Así debe estar aquí dentro" dice señalando un bebé rosado de la portada y después acariciándose la barriga. Nos damos un beso. El aceite medicinal nos lo regaló un antiguo

Juez de Paz con el que mantenemos una buena amistad. A él también le llevé un par de plantitas para que las cuidara y pudiera hacer más aceite. Las aceptó de buena gana, pero al final solo hizo crecer una. La gente siente que está haciendo algo ilegal, y en verdad legalmente se pueden cultivar tres plantas por persona. Me gustaría que este texto también sirviera para hacer entender algo más el mundo del cannabis. El alcohol está socialmente aceptado, el cannabis todavía no. Es mucho más dañino el alcohol, que destruye a la persona, yo lo digo por experiencia propia, yo acabé destruido por dentro, todavía hoy estoy sanándome de las experiencias oscuras a las que llegué impulsado por el alcohol. Cuando a la mañana siguiente no quieres acordarte de lo que sucedió por la noche es que no debías estar en el mejor lugar del mundo.

He puesto un arroz largo a hervir en el fuego. Será nuestro desayuno comida. Estamos a cero de presupuesto. Cuando se fueron los chicos y Blanca gastamos los últimos siete con ochenta para la tarjeta del bus. Llamo a mi madre para felicitarla, hablamos de lo que quiero de regalo, ella me dice que un anorak, para que me abrigue, yo le digo que lo que necesito son unas verduras para acompañar el arroz y la pasta que comemos del banco de alimentos. Dice que me dará el dinero y que lo gaste como lo necesite. Le respondo que compraré una antena wifi, para conseguir internet en casa, así podremos activar las páginas de la red y tratar de encontrar clientes. Hablamos también de la bata y el camisón que necesita Alejandra para llevar al hospital el día del parto, y siguientes, pues las embarazadas suelen quedarse unos tres días allí, dependiendo de cómo vayan las cosas. Me despidió de mi madre hasta mañana, que pasaremos por su casa para quedarnos a comer. Voy a servir el arroz en los platos, con mayonesa con ajo. Vamos a comer, no hemos desayunado nada. Santa María. [13:45]

[21:00] Casualidades de la vida, hemos ido a la biblioteca a seguir trabajando en las páginas digitales y a bajar algún programa que me ayude a hackear redes wifi, me sentía como Neo en Matrix, nos hemos acercado a los ordenadores y, casualidad de la casualidades, la persona que había justo en el ordenador de al lado estaba viendo la película que hicieron de uno de mis guiones. He bajado unos programas para auditorías wifi,

e indicaciones para hacer las instalaciones necesarias, a ver si tengo más suerte que las otras veces que lo he intentado. Navego intuitivamente, bajando programas y tratando de abrirlos. Soy un hacker de pacotilla. Un aprendiz de mago, que decía Manuel, en vez de mago. *Indiana Cullons*, me solía llamar. Cuando estábamos agotando el tiempo de acceso a internet ha aparecido Blanca en el facebook de Alejandra. Madre e hija se han saludado y se ha cortado la conexión; se me ocurre otra razón para tener internet en casa, así podríamos comunicarnos mejor con los hijos, mi hijo Álvar también tiene un perfil en la red social. Las páginas de hacking que consulto todas dicen lo mismo: que no se hacen responsables de los malos usos de lo que allí muestran y que todos los programas se usan para comprobar la seguridad de la propia red wifi, no la de los vecinos. Otras webs hablan de “tomar prestada la wifi del vecino” en forma jocosa o indican cosas como “en ningún momento violo la seguridad de una red wifi ajena, simplemente hackeo mi propia red”.

Esta mañana han llamado del *Vapor Llonch*, la señora Victoria de la OTL de la oficina técnica laboral, la cual tiene que ayudarme a encontrar trabajo, son los especialistas que echan un cable a las personas con trastorno mental. Tengo que pasar por allí a la una del mediodía. A la misma hora dan los resultados de las pruebas de selección para auxiliar de hostelería y para niñera. Después iremos para casa de mi madre y mi padre. [21:42]

Viento [3] del Servicio

[12:21] Me he despertado casi a las doce, he estado durmiendo del tirón. Fumo Santa María porque me he levantado muy agitado interiormente. Ahora me voy calmando. Preparo tres dosis más de Santa para llevarla encima, porque estaremos todo el día andando por ahí, nos vamos a comer a casa de mis padres. Levantarme tarde me hace sentir mal, pero es que a veces estar despierto tan pronto sin tener qué hacer, a parte de escribir el diario, es un poco agobiante. La verdad es que me gusta dormir. No quiero pensar que soy un perezoso. ¡Quizá lo soy y no lo sé! “¿Tú crees que soy un gandúl?”, le he preguntado a Alejandra. “No, ¿por qué?”, me ha respondido. Dentro de unos veinte minutos tenemos que irnos hacia el *Vapor Llonch*, para la entrevista informativa con la OTL, Alejandra me acompaña. Nos hemos

acostumbrado a ir a todos los lugares juntos. Me gusta estar con ella. No me canso de su presencia. La amo. Yo soy Neo y ella es Trinity. Me pongo las botas. Alejandra está barriendo. Yo tendría que fregar un día de éstos. La limpieza es muy importante. No quiero vivir entre suciedad. Nos gusta tener la casa todo lo arreglada que se puede, aunque no somos esclavos de la limpieza, tratamos ese tema con un equilibrio coherente. Creo. A la una en punto cuelgan en el tablón de anuncios los resultados de la selección de personal para auxiliar de hostelería y niñera. Espero estar en la lista. Ahora sí me pongo las botas.[12:33]

[21:00] Como una manzana. Me la ha comprado mi madre, creo que porque ayer le dije que lo que necesitaba eran unas verduritas para echar al arroz o a la pasta, y no un anorak para abrigarme. Dos manzanas, y un calabacín, y unas zanahorias, y gengibre, una col, platanos y judías verdes. Todo un festín para las papilas gustativas. Me refresca el sabor dulce y fresco de la manzana. He pitado Santa María. Hoy casi he tenido un altercado con mi padre y mi madre por culpa de la marihuana. Siento el juicio de mis padres porque no entienden que la maria es una medicina para mí. Ellos solo saben lo que dicen los medios de comunicación, y éstos dicen que esta es una droga peligrosa. Yo creo que se hace peligrosa dependiendo de las manos a las que va a parar. Yo no he conocido a nadie que fumara marihuana que pudiera suponer una amenaza para mí, y puedo decir que he conocido y conozco muchas personas. También conozco otras que están más en el bando del alcohol. Otro mundo. No quiero darle importancia al casi enfrentamiento que hemos tenido hoy con mi padre. Después hemos hablado y yo he podido explicarle el porqué fumo Santa María puntualmente durante el día. Le he dicho que hasta el momento no he encontrado un remedio que fuera más eficaz para apaciguar el dolor que siento a veces. La angustia duele. No quiero luchar con nadie. Me he transformado en un ser de paz. Quiero ser un ser de paz, que cuida de sí mismo y de los que tiene a su alrededor. Yo hago lo que puedo y todo lo que sé para ser alguien de éxito. Ser buena persona es ser alguien de éxito.

Mis padres me han dado ciento cincuenta euros como regalo de aniversario. Siento descanso. El dinero me libera un poco del peso de vivir sin un duro en el bolsillo. Me ha sabido mal sentirme cabreado en casa de mis padres. No quiero ser un desagradecido, pero

también me sabe mal que no puedan entender lo que la Santa María significa en mi vida. ¿Soy un drogo dependiente? Quizás sí. Antes era un borracho integral y nadie me decía nada. Nadie me juzgaba, porque el alcohol está en casi todas las casas. El cannabis puede ser una droga o una medicina, depende de cómo se mire. ¡Abramos todos los puntos de mira!, por favor.

Me he sentado aquí para resumir lo que hemos hecho durante el día. A la una del mediodía estábamos en el *Vapor Llonch*. Lástima pero no he sido seleccionado para ninguno de los puestos de trabajo. No me he desilusionado, porque no había puesto mucho de mí en creer que estaba seleccionado. El examen que hice fue nefasto. Quizá se asustaron porque ponía mi condición (etiqueta) de discapacitado.

Con el dinero he comprado lo que le dije a mi madre, una antena wifi para el ordenador de torre, éste en el que escribo. Cuando acabe de escribir lo instalaré, todavía está en el embalaje plastificado. Mi madre también había comprado el colchón para la camita de Axel. Lo hemos paseado por medio Sabadell. Hemos ido a la biblioteca a seguir poniendo energía en las páginas de la red social. Dos horas. Ordenadores número dieciseis y diecisiete. Por un error, supongo, he duplicado un perfil de facebook y una página de información. *Reiki y Sonido Sabadell*. Es un portal para desarrollarnos en la red. Quiero volver a trabajar en lo que ya hice, hacer de canal para que la energía universal pase a través de mí para sanarme a mí y a los demás, reiki y terapia de sonido, cuencos tibetanos y cantos armónicos. Haciendo de canal reiki es como mejor he sentido la oportunidad de servir a los demás. La tele grita a mi lado. Un programa de esos en que personas se intercambian de familia. ¡Qué tormentos que se buscan las personas! Pido luz para mi conciencia, para poder ver cada día más, para vivir sin sufrimiento y ayudar a los demás a hacer lo mismo. Tengo ganas de conectar la red, a ver si nos podemos conectar con el mundo ciberespacial.

Después de ver los resultados de las ofertas de trabajo hemos ido a una charla informativa con la señora Victoria. La OTL se dedica a ayudar al discapacitado. En la sala había tres personas más, una chica africana y dos chicos más jóvenes que yo. Todos discapacitados. Me he sentido en un grupo. Me han caído bien esas personas, se las veía distintas, como más indefensas y también más infantiles, como yo. Todos hemos querido

aceptar la ayuda que se nos brinda desde el *Ajuntament de Sabadell*. Después de navidad dicen que nos llamarán para una entrevista personalizada. Me han dado confianza.

Voy a enchufar la antena wireless. Salud. [21:48]

[22:06] Antena conectada. Llegan 22 señales. Vivimos entre demasiados campos electromagnéticos. Nos conformaremos. Hemos pasado de un entorno con cero contaminación electromagnética, la chabola de la montaña, a este entorno más cómodo. No me quejo de nada. [22:10]

Noche [4] de la Forma

{portal galáctico}

[11:31] Me levanto con ganas de conectar la red. No sé cuanto tardaré a conseguirlo. Me tomo un ansiolítico. Me siento agitado interiormente. Ayer llamó Blanca. Hoy viene a media tarde. Blanca es Noche del Triunfo en el calendario de los maestros mayas. Llama el cartero por el interfono de la calle. La antena wifi está parpadeando. En la biblioteca me bajé varios videos y páginas web dedicadas al hackeo de las redes inalámbricas. Ahora las estoy repasando, entretanto escribo. He fumado una dosis de medicina verde. Agradezco el efecto positivo que causa en mi estado de ansiedad, actúa a los pocos minutos de su inhalación, podría decir en lenguaje poco técnico que ayuda a destrabar los encasquillamientos de la mente. He instalado un programa, pero este no reconoce la antena wireless, se ve que solo funciona con algunos tipos de hardware. El hardware es lo físico de la informática, esta antena wifi es hardware, la pantalla y la torre del ordenador son hardware. Dentro de ese hardware se instala el software, los sistemas operativos y los programas. El universo de la informática es muy extenso. Iremos a una oficina de correos a preguntar cuanto cuesta el servicio del contra reembolso, para lo de los envíos de los dibujos de mascotas de Alejandra, y después nos pasaremos por la biblioteca a descargar más programas. Quiero aprender rápido a hackear redes wifi. Diecinueve redes invadiendo mi espacio aéreo. [11:55]

[16:58] La oficina de correos estaba clausurada, tenemos que encontrar otra. Abro el canal con la Santa María para hacer mis deberes de hacker. A ver si consigo hacer funcionar algún programa para descifrar contraseñas. Hemos comido una rebanadas de pan con quesitos. Alejandra mira una película sentada en el sofá. “Lo más importante es pensar, qué pensar y cómo pensarlo”, dice un protagonista de la peli. “Les hizo sentarse en posición de meditación y respirar”, me ha explicado Alejandra. Un hombre enseñaba a un grupito de niños. La antena wifi parpadea enfrente de mí. Me concentro. La indicaciones de un hacker de Santiago de Chile, un chaval joven, no me han servido. Hay algo que hago que no funciona. Sigo investigando. Jack, se llama el personaje de la peli. La carpeta de archivos para hacking también la llamo Jack. [18:00]

[18:54] Sistemas linux, copias iso, bootear... Toda una terminología nueva que no entiendo. Voy leyendo páginas de informáticos y parece que me hablen en chino. Me tendré que adaptar al lenguaje. Pensaba que sería algo más sencillo. Pero no desisto. Blanca ha venido a estudiar con su madre. Física y Química. Me explica un fragmento de la novela que se está leyendo, una que sacamos un día de la biblioteca, trata de una chica friky que va al instituto y planea una venganza contra una que se ríe de ella. Siento paz. Me siento feliz. Hay perros en la tele. Dobermans. Pongo un rato más la cabeza dentro del mundo de lo teóricamente ilegal; a ver si consigo entrar en el misterio informático que tengo entre manos. [19:30]

[19:47] Dice Blanca que su padre le ha dicho que nuestra amiga Ana, la que estaba en el hospital luchando contra el cáncer, ha muerto. Yo tuve una intuición de eso hace unos días, no lo quise escribir, se ve que murió hace unos días. Que estés en el Cielo Hermana del Corazón. Gracias por todo lo que aprendí de ti. Ya no tendrás que sufrir más. [19:48]

Semilla [5] del Mando

[15:33] Después de explicárselo a Alejandra, ahora te lo explico a ti: me gustaría transformar la forma en la que expreso lo que sucede en mi vida. Hasta ahora escribo desde este salón comedor de un piso de Sabadell. Hace un tiempo dije que este espacio era la sala de mandos de una nave espacial, pues me he puesto a los comandos y el corazón me dice que imagine nuevos mundos. Me gustaría transformar este diario en una especie de bitácora de viajes a la imaginación. Lo que quiero hacer es lo siguiente: estoy escribiendo desde una playa de Argentina, en el pueblo donde vive el padre de Alejandra, hace sol, hay gente jugando con pelotas a la orilla del mar, una pareja pasa corriendo, cerca de mí hay una gaviota deambulando. A mi lado está Alejandra, está mirando el mar. Siento que está toda la familia conmigo. “¿Te acuerdas de Balaguer?”, me dice Alejandra. Esa pregunta me lleva al tiempo en que vivíamos en Vilanova de la Sal, un pueblecito de Lleida. Eso es lo que quiero hacer, escribir en todo momento desde la plataforma de la imaginación, fundiendo estas paredes que nos guarecen y nos encierran. Sé que mi existencia tiene un sentido y si yo he estado durante tantos años enfocado en la idea de formar parte de los medios de comunicación será por algo. Quiero utilizar esta visión esquizofrenica para crear un mundo en paz a mi alrededor. “¡Yo nací como hombre libre!”, grita un bañista con el agua por debajo de las rodillas. En las playas de esa zona de Argentina el agua no te cubre hasta que has andado bastante mar adentro, me ha contado Alejandra. Un perro le ladra a la gaviota. Esta se marcha, tranquilamente, batiendo sus recias alas. Me acuerdo del tiempo en que estuve trabajando en el restaurante del faro del Cap de Creus, cerca de Cadaqués. Cuando golpeaba el viento del norte, la tramuntana, a cien kilómetros por hora o más, las gaviotas parecían aviones a reacción. Giraban y volaban a contra corriente saltando de ráfaga en ráfaga, avanzando casi milagrosamente; yo no podía caminar erguido con aquél viento y las maestras gaviotas avanzaban con fuerza y tranquilidad, surfeando en las corrientes invisibles. El perro que ha espantado al ave viene agitando la cola hasta donde estamos. Se acerca y le acaricio cabeza y lomo. Un hombre lo llama desde lejos, no he entiendo el nombre, el perro se marcha corriendo. Voy a comer un poco de pan y queso emmental. [15:56]

[16:54] Después de visitar a la comadrona, pasadas las doce del mediodía, hemos caminado hasta la biblioteca. La puerta de entrada estaba precintada por la policía municipal. Una de las trabajadoras del servicio público nos ha informado de que estaba cerrado porque había habido un incendio. “Se ha prendido fuego en el bar que hay al lado y el humo ha llenado toda la biblioteca”, nos ha dicho. Nos hemos ido a un parque público que hay a dos calles de allí y nos hemos comido unas mandarinas. Un niño se columpiaba mientras su madre no despegaba la cara de la pantalla del teléfono móvil. Hacía un buen día. Las nubes deshilachadas se mueven pausadamente a través del azul cielo. Esta mañana, mientras yo dormía, Alejandra ha estado preparando los flyers para anunciar sus servicios de artista plástica. Ha escrito sobre los dibujos del perro y de los dos gatos, que ya ha preparado para su book. Nos hemos levantado alrededor de las seis y media de la mañana. Hemos acompañado a Blanca al autobús. Hemos vuelto y me he puesto a dormir. Entonces es cuando Alejandra ha escrito las letras sobre los dibujos. “Retrato tus mascotas. ¡Regalo único! Artista Plástica” ha dejado escrito con el photoshop sobre la foto de los gatitos a lápiz. Hemos pasado por unos chinos y hemos comprado un bote de laca de fijar para el pelo. Alejandra lo ha usado para fijar los dibujos hechos a lápiz. Al volver de la biblioteca cerrada hemos pasado por el locutorio. Alejandra quería hablar con su madre. Su madre no ha descolgado. Ha descolgado su padre, el que vive en la costa atlántica, en la provincia de Buenos Aires. Tengo una relación telefónica con el padre, y la madre, y la hermana de Alejandra. He hablado en alguna ocasión y me he escrito por email, pero nunca nos hemos visto cara a cara. Ha habido ocasiones en las que la vida nos ha dejado tan solos y a la intemperie que he llegado a notar el calor humano que provenía de la distante sudamérica. Siento a la familia de Alejandra como parte de la mía. Ahora estamos todos en la playa, con un sol suave, cálido, y una atmósfera equilibrada. Nos conocemos desde siempre, formamos parte de la misma familia, la familia humana. Cuando estaba perdido sin rumbo, sudamérica me acogió. Primero conocí a Ana, después me encontré con Alejandra. Ahora Ana ya no está más aquí, en el mundo tridimensional, ahora ya solo reside en el mundo astral, en el mundo invisible, en la otra realidad, que es esta misma. Ana se liberó. [17:23]

[21:33] “Ahora la dictadura es a través de los medios de comunicación” le ha dicho el padre a Alejandra por teléfono en el locutorio. Estoy haciendo la cena, sopa de pollo de sobre, con fideos cabellín. He conseguido el teléfono del “Chaval”, uno de los componentes de los *Ufo Contact*. Hemos pasado por el local de los Lunátiks. Vladimir me ha dado el número. Hablaré con él para preguntarle si sabe de algún programa para hackear la red. Tengo ganas de tener ya la conexión. Tengo que tomármelo con calma. Vladimir estaba sentado en el sofá situado en la entrada del local, mirando una película de vaqueros en el *Paramount Channel*. La sopa está casi a punto. Le he preguntado a Vladimir si había editado el ensayo que hicimos el otro día. No lo había ni tocado. Eso me dice que tengo que preparármelo mejor. Me gustaría que la música de los *Freespace*, antes *Ufo Contact*, llegara a oídos de las personas que esten leyendo estas páginas. Cierro el fuego de la cocina y vamos a cenar. Mañana vamos al pueblo de montaña con mis padres, pasaremos el fin de semana allí con ellos, en su segunda residencia. Mi madre me ha llamado mientras estábamos en el local de los Lunátiks. “¿Sabes quien se ha muerto?”, me ha preguntado. “¡Sí, Ana!”, le he respondido. Después he sentido un mareo y me han entrado ganas de vomitar. Falsa alarma. [21:47]

[22:16] Me había dejado la bolsa negra que llevaba en el local. He vuelto a buscarla, está a cinco minutos de aquí. Casualmente había venido el “Chaval”. Hemos hablado de lo de hackear la red. Me ha dicho que sí, que él sabe hacerlo. “Tu ves probando, a lo mejor lo consigues, yo igualmente te llamo cuando tenga un rato para venir. ¡A ver si te afionas más a la música y no tanto a escribir!”. Cenamos un poco más tarde. Inconscientemente, me olvidé la bolsa para poder hablar con él en persona. [22:20]

Serpiente [6] de la Igualdad

[12:18] Escribo a lápiz sobre folios blancos, en la mesa de cristal de la cocina de la casa de pueblo. Mi madre está cortando verduras. Alejandra hojea una revista sentada cerca. Mi

padre baja por las escaleras, está haciendo reparaciones en la caseta del perro del patio. La perra que tenían murió hace pocos meses, quieren conseguir otra. Acabamos de venir de comprar lo que necesitamos para hacer una pizza para cenar. Se habla de cigarrillos electrónicos, se critican. Igualmente es nicotina. “La prohibición de fumar en depende qué sitios fue un adelanto” afirman mi madre y Alejandra. Adicciones. Voy a ir escribiendo mientras cocino las verduras. Hay que freir alcachofas cortadas finitas, y pasar por la sartén el calabacín, los champiñones, se habla de salud, una ramita de apio, un poco de cebolla y espárragos trigueros. Alejandra me ayuda a cocinar, o yo le ayudo a ella, no sé, lo hacemos entre los dos. Ana murió el pasado domingo, ha confirmado mi madre, era día Tormenta del Triunfo. [12:43]

[14:34] Sentados frente a la televisión. Ahora en los sillones de la segunda vivienda de mis padres. ¿Cuántos millones de seres ahora frente al televisor? La televisión es una entidad mental. Aquí, en éstos sillones, fue donde nos empezamos a recuperar de la agotadora carrera existencial que llevábamos hacia mediados de agosto. Estábamos viviendo en una chabola en medio del bosque y nos sentíamos extenuados , física y psíquicamente. Fue entonces cuando mis padres comenzaron a decirnos que nos quedásemos con ellos durante el día, que tan solo fuéramos por la noche a dormir a la cabaña. Ellos estaban recuperando la confianza en mí lentamente. Cuando mis padres me empezaron a mirar como un enfermo de esquizofrenia entonces se acercaron más. Ayudo a Alejandra a quitarse las botas, la barrigota le entorpece los movimientos. Antes hemos salido a comprar los ingredientes de la pizza con mi madre y nos hemos cruzado con varias personas del pueblo. Conocidos. Me ha gustado saludarles y bromear fugazmente con ellos. Entró *Ricky Martin* en el espacio, a través de la televisión. A ratos, escribiendo, me concentro tanto que la tele desaparece. He pitado Santa María, estoy por tomarme un ansiolítico, para calmar una especie de nervios que me quieren hacer cabrear. No quiero cabrearme nunca más, se vive muy bien sin la ira mordiéndote el trasero y estrujándote las tripas. Hoy casi me vuelvo a enfadar. Dicen en la tele que el tifón de Filipinas se ha llevado a seis mil personas al otro barrio. Siempre que aparece la condición de vegetariana de Alejandra en algún entorno de

carnívoros suele haber discrepancias. Yo he comprobado experimentalmente en mí que cuando uno no come nada que tenga ojos la agresividad interior disminuye. Trato de no tomarme la pastilla, intento hacer todo lo que puedo para soportar el alto voltaje de la angustia, es una forma de entrenar a mi voluntad, quiero ser yo quien mande en mi mente. [14:55]

[17:52] Al final he conseguido no tomarme la pastilla. Se me fue la ansiedad mirando una película con Alejandra y mamá. [17:53]

[17:57] Suenan las campanadas de las seis de la tarde. Suenan en el reloj de pared del salón y en el campanario de la iglesia. “Parece que se oye una música”, dice mi madre. Este verano hacía mucho calor y estar bajo el toldo de camión de la chabola del bosque era desquiciante, sobretodo durante el mediodía. Cuando empezó a apretar el sol mis padres nos empezaron a acoger. Hacía años que vivíamos en ese pueblo, y quisimos distanciarnos de él para ser libres de las etiquetas impuestas por los demás. Yo era un separado con un largo y alcoholizado historial. Alejandra otra separada. En un pueblo de tres mil habitantes estábamos en el candelero de los chismorreos. Yo creo que nadie lo piensa, que nadie lo hace a propósito, lo de hablar mal de los demás. La palabra crea. Y las malas palabras hacen daño a la persona a las que uno las dedica, y acaban por hacernos daño a nosotros mismos. Etiquetados por una gran mayoría decidimos escapar en busca de un lugar donde poder plantear una nueva vida, una vida más cercana a la tierra y a la naturaleza. Fue muy duro. Y lo sigue siendo. Todos tenemos derecho a vivir en paz, y la verdad es que cuesta estar en paz con uno mismo, ¡imagina estarlo también con los demás!. En ese período del verano empecé a tomar los antidepresivos. Me levantaba las mañanas sudando de ansiedad, histérico perdido, casi con espamos en las piernas. Tomaba 15 mg al día, ahora solo media pastilla, por las mañanas. Salen lobos marinos en la pantalla rectangular. Ha llegado Blanca; esta mañana Alejandra le ha enviado un mensaje desde el teléfono. Blanca bromea con su baja estatura y un hipotético novio. Todos reímos. En verano nuestro día a día no era tan vital. Agradezco la presencia de aquellos a los que quiero. Trato de querer a todo el mundo,

trato de no tener rencor a nadie, aunque me hayan dañado por el camino. Todos somos inconscientes y nos hacemos daño por culpa de esa misma inconsciencia. Blanca no ha traído el portátil, así que tengo que seguir escribiendo a mano. “Estamos en Australia”, dice mi mamá. De convivir con argentinos se me pega algo de su hablar, mamá, y de su hacer, por supuesto. Se ve un bebé de canguro metido en la bolsa de su madre. Blanca y Alejandra se van a la mesa de la cocina a estudiar. Dentro de poco prepararemos la mesa para la pizza. Blanca nos enseña la nota del trabajo dossier que hizo con la ayuda de mamá: notable. “Hay que vivir la vida”, dice uno que canta en la tele. Trato de ser consciente de lo que sucede a mi alrededor. La conciencia es todo lo que tengo. Es todo lo que soy. [18:31]

[19:14] Blanca se aburre estudiando, hoy. Proteínas, carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Salgo a fuera a mirar las estrellas al fresco. Antes he visto Júpiter. He distinguido Cassiopea en el Cielo. SM. A partir de ahora cuando escriba SM quiere decir que en el entorno en el que estoy, la Santa María tiene que ser ocultada, para evitar conflictos de creencias. Donde no sea necesario escribiré Santa María, las dos con mayúsculas. Blanca no entiende lo que es una reacción química. [19:42]

Enlazador de Mundos [7] de la Armonía

[11:02] Tomo la hora del teléfono móvil. Ayer noche me olvidé de tomar el antipsicótico. Me he levantado extremadamente nervioso, no creo que tenga nada que ver con el olvido. El miedo me haría tomar la pastilla contra la ansiedad ya, pero quiero hacerle frente, con la ayuda de la Santa María. Estoy en la habitación de la buhardilla, hemos dormido aquí, y ahora nos hemos vestido, lavado la cara y los dientes, y bajamos a la planta baja. Buenos días [11:05]

[11:42] Bajamos las escaleras y encontramos un hibisco con dos magníficas flores abiertas. “La flor de los surfistas”, comenta Alejandra. Tengo que surfear en mi mente, para cavalgar sobre las olas de la ansiedad. Mi padre está en la segunda planta, nos cruzamos en

la escalera. Se ofrece para acompañarme a buscar contactos de trabajo. Insiste en que vaya a Cáritas o a Cruz Roja para ofrecerme de voluntario, tal y como hice con la gente del banco de alimentos. Le digo que ya iré. Ya me lo ha dicho en varias ocasiones y yo no lo he recordado después. Lo apunto. Yo hago todo lo que puedo en todo momento. Todavía hoy, en ocasiones, me siento cohibido ante la presencia de mi padre. Me sabe mal admitirlo, pero es así, no tuvimos demasiada complicidad cuando yo era más pequeño. Mi padre se dedicaba a trabajar. Si no lo hubiera hecho quizá no tendría los recursos ahora para podernos ayudar económicamente. No reclamo nada. Hace poco que estamos aprendiendo a relacionarnos desde otro sitio, uno más humano, más cercano. Mientras mi padre me hablaba he sido consciente de mi agitación y he llevado la atención a la respiración. Respiraciones lentas y profundas, para hacerme más presente. A veces me cuenta que quiere separarse de mi madre. Yo no le puedo decir nada, prefiero no entrometerme, cada pareja es un mundo, pero he de admitir que la idea no me agrada. No es una etiqueta, es lo que siento. Cuando me lo planteo, que mis padres se separen, puedo llegar a entender algo lo que deben haber sentido mi hijo Álar, o los hijos de Alejandra, cuando les dijeron que sus padres dejaban de vivir juntos. SM. Con mi padre he hablado de la enfermedad que dicen que tengo, esquizofrenia paranoide, yo le he dicho que nunca voy a creer que estoy enfermo, porque si me lo creo entonces seguro que lo estaré. Acepto que mi forma de pensar coincide en algunas cosas con las personas diagnosticadas de esquizofrenia, pero que sea así no tiene que significar que yo esté enfermo. Dicen que los esquizofrénicos suelen no querer aceptar su condición de enfermos. En los años setenta un señor de cuyo nombre no me acuerdo afirmaba en los campus universitarios que la esquizofrenia era una especie de salto cuántico que llevaba a la evolución del pensamiento humano. Lo trataron de loco. ¿Estaba loco?

[12:27]

[12:41] *Shere Hite* en una entrevista de sociedad del magazine de *La Vanguardia*. Alejandra me resume lo que ha leído en el artículo. Habla de sexo. Shere es una feminista que había posado para la revista *playboy*. Detrás de mí gira la lavadora. Mis padres han salido a caminar. [12:45]

[14:01] Hemos ido a dar una vuelta para que nos tocara el sol y respirar aire puro. Hemos estado casi una hora paseando, escuchando el cantar de los pajaros, sintiendo el frío en la cara. En la plaza del pueblo estaba mi hijo Álvar con su madre, vendiendo en una parada, me ha parecido verles desde lejos. Mi madre les ha comprado un puzzle de fotografías de la montaña. Es la *Fira de Santa Llúcia*. Los hijos de Alejandra, con su padre, también han puesto un tenderete para vender. Los hemos visto desde lejos, no nos hemos acercado porque no queremos recibir la mala onda habitual enviada por nuestras exparejas. Si hubiera paz verdadera todo sería más fácil para todos. Me encantaría poder abrazar a mi hijo, pero las circunstancias no me lo permiten. Hay que asumirlo. No le echo la culpa a nadie. Me perdono y perdono. Con el tiempo las heridas cicatrizan. Tomo un ansiolítico.

[14:06]

[20:34] SM. Blanca ha bajado a Sabadell con nosotros en la furgoneta de mi padre. Tiene que acabar de estudiar para el exámen de química. Mi padre y mi madre nos han acompañado hasta casa. Se me ha hecho corto este viaje al pueblo. He podido hablar con el Juez de Paz con el compartí las plantas de Santa María, para ver si había usado toda la planta para hacer sus maceraciones en aceite y alcohol, él usa la planta medicinal para combatir los dolores corporales. Yo la uso para aliviar las ataduras de mi Alma. Se ve que la usó toda, incluso la compartió con un pariente que quería hacer maceraciones, así que no voy a conseguir ningún donativo extra de maria por ese lado. Por eso lo pregunté, para saber si podía conseguir de corazón más medicina, no me gusta cuando tengo que pagarla con dinero. Cuando paseábamos con Alejandra hemos estado hablando de mi antiguo programa de radio, *La Radio del Alma*. Caminábamos cerca de la depuradora de aguas. Estaría bien empezar una nueva etapa en la radio, ahora con más colaboradores. Blanca se apunta a hacer un programa de radio. “¿Cómo se llamaría?”, le pregunto. Se llamaría: *La Hora Perfecta*. Ríe. A ver si el universo me ayuda a conseguir todo lo necesario para grabar audio con calidad. Puedo estar anticuado pero quizá un mini disc sería lo más portable, para que podamos grabar donde queramos, como una unidad móvil, que emite a *La Hora Perfecta*. Me

gusta el nombre del proyecto. Gracias Blanca por querer jugar a hacer radio. Te dejo estudiar con tu madre. Ya hablaremos. [21:05]

Mano [8] de la Integración

[13:45] Ya no existen las paredes. Ni la tele. Solo Alejandra y yo. Hemos acompañado a Blanca al autobús, hemos salido a las siete y cinco de la mañana, a esas horas ya hay mucho movimiento en la ciudad. La tele no está, pero sigue sonando. Viene de una casa cercana. Me dá vértigo imaginar. Trato de no golpear tan fuerte las teclas del teclado. Estoy en la casa de la playa. La tele que escucho es la del vecino. Alejandra está tumbada en el sofá. He pitado Santa María. Hoy está nublado. La casa de la playa es imaginaria. Estuvimos imaginando durante unos meses que vivíamos en Argentina, en el pueblo del padre de Alejandra. Todos juntos. A veces sigo imaginándolo. La verdad es que no nos podemos ir por ahora, porque tendríamos que dejar los chicos aquí, el padre de los chavales y Blanca no quiere regresar a su país, no sé si no quiere o no se atreve. La verdad es que todos estamos unidos, lo queramos o no. Tratamos hacer lo que sea mejor para la gran mayoría. Si me voy a Argentina mis padres no me verán, pero quizá yo tenga un trabajo con el que dar de comer a mis hijos. El padre de Alejandra, con el que he hablado en alguna ocasión a través del email o del teléfono, me dice que vayamos para allá, que allá se puede conseguir un trabajo con facilidad, él conoce a personas que nos podrían ayudar, ha ofrecido su propio techo para que vivamos al principio, con él y con sus hijos. “¡Que venga, que aquí lo metemos de pizzero!” dice uno de los hijos, Lucas. Si convenciéramos al padre de los chicos de que regresara a Argentina, podríamos irnos a ese pueblo la familia galáctica entera, menos mi hijo Álvar, claro, pero ahora estoy viviendo a veinte kilómetros de él y tampoco no lo veo nunca. Si un día quiere verme entonces ya haré lo necesario para acercarme a él, aunque esté al otro lado del mundo, o sinó que viaje él. Hace poco me hice un *facebook*, para poder gestionar la página de *Reiki y Sonido Sabadell*, desde donde vamos a ganarnos la vida de nuevo, si el universo lo cree factible, y le envié una solicitud de amistad a mi hijo Álvar. Más tarde iremos a la biblioteca y veré si ha contestado. Estaría bien poder retomar la conexión

desde la red. A ver si sucede. A veces me tiemblan las manos, supongo que de tantos nervios que se acumulan en mí. Imaginar me hace sentir vivo. Alejandra y yo rezamos muchas veces para que pudieramos estar en paz con nuestras exparejas. Quizás algún día eso suceda, mientras tanto yo sigo creyendo en que un mundo en paz es posible si todo el mundo lo quiere, o si una gran mayoría del mundo lo quiere. Cuando hemos vuelto de acompañar a Blanca al autobés yo me he puesto a dormir de nuevo, me sentía cansado, dormimos poco. Alejandra se ha tumbado en el sofá y también se ha quedado dormida. Se oye hablar de la crisis en la televisión del vecino, desde la silla en la que estoy sentado puedo ver el océano atlántico a través de la ventana y la puerta abiertas. En España hay crisis económica, una crisis que mantiene en el martirio existencial a millones de personas sin trabajo. Se me apreta el estómago, respiro profundamente, me centro un rato en la respiración. Voy a ir hasta la cocina para lavar los platos de ayer. La tele no existe, pero los platos sucios sí, mecachís. Lavar los platos es una meditación, si así te lo tomas, concentrarse únicamente en la limpieza, en nada más, eso cuesta, pero haciéndolo cada día se ejercita la mente y la voluntad. Pienso que tengo que fumar otra dosis de medicina verde, me siento bastante agitado y la maría me ayudará. La llamo maría con respeto: Santa María. Cuanto más respeto todo lo que me envuelve más me respeto a mí mismo. [14:20]

[14:32] Todavía no voy a fregar los platos. Escribo un poco más, a ver si consigo deshacer este nudo energético que me hace temblar por dentro. A ver si consigo no tomar el ansiolítico hoy. A veces siento que me arriesgo demasiado dependiendo de lo que escribo aquí, lo pienso porque me gustaría que este texto llegue a entrar en el circuito comercial, para que sea una ayuda para desarrollar los proyectos que viven en nosotros. Para cambiar la sociedad hay que cambiar la educación. Nuestros proyectos van por ahí. Quería dejar claro otra vez que este diario está creado primero para ayudarme a combatir la ansiedad existencial, y para dejar plasmada la forma en que interpreto la realidad, como si fuera un cuadro invisible hecho con pensamientos en vez de colores. No escribo así por capricho, trato de ser lo más transparente posible, y así me sale. A mí me gustaría leer los pensamientos emitidos desde otra mente; los pensamientos de las cosas cotidianas, de los sentimientos, de

las emociones, trato de escuchar a los demás todo lo que puedo. Como a mí me gustaría leerlo, pienso que a alguien también le puede interesar. A ratos no hay tele, a ratos sí. *Vergüenza Ajena*. Programa repetido. Hoy no quiero prestarle todavía mi atención a la tele. Voy a lavar los platos y a poner algo para cocinar. Alejandra se ríe con la caja tonta. Yo me río de su risa. “Mis huevos, mis huevos” se oye en la tele de la casa imaginaria del vecino, alguien se ha dado un golpe. Risas. De eso va el programa. A lavar los platos. [14:50]

[20:57] Hemos vuelto de la biblioteca. A través de las redes sociales he llamado la puerta de dos hermanos de corazón, con los que había tocado en varios conciertos de *Ópera Mística*, Xavi y Ramón. He encontrado un mensaje de un antiguo amigo en la bandeja de entrada, le he invitado a pasarse por nuestra casa. No he tenido tiempo de bajar un programa que instala un emulador de máquinas virtuales, pesaba casi 450 megas. Me he guardado el link. Lo probaré la próxima vez que estemos en la red. Trato de encontrar personas que deseen recibir reiki y terapia de sonido, no me gusta llamarles clientes, tal como hacíamos en el monasterio de los hermanos maristas, pero esta vez para hacerlo a domicilio. Veinticinco personas se habían interesado por mi nuevo perfil de facebook, he aceptado su amistad, si quiero trabajar a través de internet necesito hacer un buen grupo de amistades. He contactado también con Blanca, se ha hecho amiga mía. Los amigos con los que he contactado tocan el didgeridoo y los cuencos de cuarzo. En mi época de músico estuve haciendo mis pinitos con dos bandas, los *Ufo Contact* y *Ópera Mística*, los primeros con efluvios psicodélicos, los segundos más tribales. Pienso que tendría que volver a contactar con algunos de ellos para organizar eventos relacionados con la sanación y el sonido. Lo pienso y lo hago, a ver como evoluciona la idea. Alejandra ha continuado trabajando en su página de dibujo de mascotas. Cuando hemos llegado había un borracho durmiendo en el ordenador que había reservado, el dieciocho. Lo he zarandeado un poco con delicadeza y se ha levantado al cabo de unos minutos. Hoy es mano de la integración, la mano simboliza la sanación, he contactado con sanadores, nosotros también lo somos. En internet no hay ninguna emisora ni programa de radio que se llame *La Hora Perfecta*, solo hay un programa de radio que se llama *La Hora casi Perfecta*. Investigando todavía se pueden encontrar las

grabaciones de *La Radio del Alma*. Quizá no sea el programa de radio más profesional del mundo pero sin lugar a dudas está hecho con el corazón. No hay señales de Álvar, le he enviado un mensaje que decía: “¡Hola! ¿Cómo estás? Soy papá”. [21:24]

Estrella [9] de la Acción

[13:07] Me he levantado a eso de las diez sintiendo mucha ansiedad, me he tomado un ansiolítico y he continuado durmiendo, hasta que me ha despertado Alejandra. “¿Esto que es, esto que es?” preguntaba desconcertada. Ha roto aguas en la cama. Tenemos que irnos al hospital. Axel se prepara para venir. Santa María, ayúdanos en todo momento para que el parto sea bueno. Amén. [13:11]

[13:46] A veces pienso que la toma diaria de cannabis durante unos años creó en mi nuevas autopistas neuronales, que me hacen procesar la realidad desde un lugar distinto, ahora cada vez que fumo estas autopistas se ponen en marcha, ayudándome a liberarme de la apatía y la angustia. Es como si al fumar un poco de la medicina el cerebro conecta estas nuevas vías de información eléctrica. Estoy depresivo, fumo, y la sensación desaparece. Eso debe tener una explicación física, algo le sucede a los químicos del cerebro. Mi prioridad es vivir sintiéndome bien, así puedo ayudar a los demás a hacer lo mismo. [13:52]

[23:46] Hoy hay luna llena. Mi padre y mi madre han venido a vernos cuando nos trasladaban a la habitación 337. Mi padre dijo que podría ser que viniera en luna llena. Axel ha nacido perfecto, ¡qué descanso!, ahora ya está aquí con nosotros. Escribo desde la habitación de la planta de maternidad. Ha sido un día largo. Alejandra está tumbada en la cama de hospital, con una vía en la vena del brazo derecho alimentada con suero y oxitocina, es para ayudar a que el útero vuelva a su sitio, contracción a contracción, después del parto. Axel es guapísimo, y no lo digo porque sea su padre, es verdad, hasta las comadronas lo decían. Si hubiera salido más feo lo hubiera querido igual. Alejandra en la cama y yo en un sillón abatible en el que, teóricamente, se puede dormir. Estoy muy feliz de verle la cara a mi

hijito. Ha tardado en nacer. Los compañeros de habitación han cerrado la luz, no veo demasiado para escribir, pero yo continúo con el resplandor de su televisión en silencio. Quiero contarte todo lo que he vivido hoy, aunque las palabras nunca puedan llegar a transmitir la emoción de recibir a mi hijo aquí en el planeta Tierra. Me he acercado a la puerta de la habitación, dejándola un poco entreabierta, entra luz del pasillo exterior. Mamá e hijo duermen plácidamente. Le he cambiado el pañal recién estrenado. Hacía muchos años que no hacía eso, quince exactamente. Cuidar de un ser tan pequeño e indefenso es algo que te rellena el espíritu de buenas frecuencias. Se oye un bebé llorando en una habitación contigua. La noche está tranquila. He visto la luna llena cuando he acompañado a mis padres hasta la furgoneta, previo paso por un bar de unos chinos para comprar unos bocadillos como primera comida del día. Un vegetal de queso y uno de calamares con mayonesa; de postres un par de magdalenas gigantes para repartirse. Nada más que han sabido que Axel había nacido, por una llamada mía, mis padres han venido al hospital. He hablado por teléfono con mi hermano Sergi, que me ha felicitado. Mañana seguro que viene más familia. Me gustaría mucho poder transmitir en palabras la magia asociada a todo el proceso del nacimiento, pero no creo que sea posible. He visto como una de las comadronas tiraban de la cabeza del bebé para ayudarle a que saliera del agujero, tenía el cordón umbilical enrollado alrededor del cuello. Habían muchas mujeres, seis, y un hombre, el anestesista, todos trabajando para que el proceso fuera bien. El dolor era intenso y por eso Alejandra ha pedido que le inyectaran la anestesia peridural. Han tardado a acertar con la aguja, varios intentos fallidos mientras yo miraba desde el pasillo a través del cristal y la cortina de lamas de aluminio. Al final la mamá se ha dormido de cintura para abajo, aunque igualmente ha tenido que esforzarse varias veces, apretando con rabia, para que Axel consiguiera atravesar el canal de parto. Durante mucho rato le he estado poniendo las manos en las lumbares, haciéndole reiki. Ella me lo ha agradecido. Después le he masajeadó con fuerza la zona lumbar, para aliviar la tensión que se le acumulaba. La gente subestima lo que el reiki es capaz de hacer, palía mucho el dolor, entre otras cosas. Escribo en penúmbra. Se oye roncar a la chica de la cama de al lado. Hasta hace poco no he comido, solo había probado un par de mandarinas y un plátano este mediodía. Qué bonito que es Axel. No me cansaba de mirar su cara durante todo el tiempo

que lo han dejado en mis brazos, mientras a Alejandra le cosían unos puntos para dejar más correcto el desgarró producido por la cabeza del niño. Tengo sueño. Ya tendré tiempo de redactar como ha ido todo. Ha ido bien, eso es lo importante, y lo que me hace más feliz. Salud. A descansar. [00:20]

Luna [10] de la Perfección

[11:02] Cada tres horas Axel tenía que mamar, los recién nacidos se alimentan con esa cadencia. Cada tres horas se encendían las luces de la habitación y entraban las enfermeras. Hoy sí me he levantado pronto. Alejandra le está dando de mamar ahora. Es un ser muy tranquilo, solo ha llorado un poquito esta noche, porque le despertaban para obligarle a comer. Esta mañana ha venido el pediatra, ha dicho que todo estaba perfecto. He perdido la maquineta de hacer punta al lápiz, mi tía Maite me ha dado un bolígrafo plateado brillante, ha sido la primera en venir esta mañana, más tarde ha llamado mi madre. Han limpiado a Axel y le han cambiado la ropa. Ha venido una enfermera a buscar la hijita de los vecinos de habitación. He bajado a los jardines del hospital para fumar la medicina. Alejandra y Axel están durmiendo. Menudo pasaje el que transitaron ayer. Yo estuve allí con ellos, pero los que lo experimentaron más en la carne fueron ellos. Mi madre me ha dicho que vaya a su casa a comer. A Alejandra no le importa. Voy. Quiero que esté tranquila y segura, por eso le he preguntado si le parecía bien que me fuera a comer a casa de mis padres. Está aquí cerca, a unos quince minutos caminando. Verles tan acurrucaditos me hace entrar ganas de dormirme con ellos. No tengo sueño. Aquí al lado hay una abuela sosteniendo a una nieta. Se siente la energía de la familia, el abuelo también está. Estamos juntos en esta habitación y no nos conocemos de nada, nos iremos y seguiremos sin conocernos. Cada uno va concentrado en su existencia particular, nos han educado como individuos útiles al sistema, no como seres participantes de una tribu. Las tribus indígenas siguen conectadas a la tierra, nosotros, la gran mayoría del primer mundo, estamos conectados al sistema establecido, conectados a una Matriz, Matrix.

Voy a darle un beso a Alejandra. Esto es pura ternura. Se agradece vivir el hospital desde aquí, desde el nacimiento. Axel tiene cara de chinito, por los ojos rasgados, su madre también los tiene, es de Argetina pero hasta las chinas la confunden con una compatriota. ¡Qué bien que todo haya ido bien!, eso me da más fuerza. Ahora es el abuelo el que habla con la bebé vecina. Ha entrado un fotógrafo del hospital. Le está haciendo una sesión de fotos a Alejandra con Axel. Mi tía Maite nos ha traído un regalo: un marco con una foto de Axel, la que le hizo ayer mi padre con el móvil, se la pasó por internet. Vivimos en el culto de la imagen. Ha entrado de nuevo el fotógrafo y nos ha traído una foto impresa de Axel. Ya van dos en menos de veinticuatro horas de vida. Nació ayer a las 19:42 h. Ayudo a Alejandra a prepararse para la ducha, todavía lleva la aguja de la vía insertada en la vena. Axel descansa relajado en la cuna de metacrilato transparente. Ha llamado mi padre justo en el momento en el que se marchaba otro fotógrafo de la habitación, era del *Diari de Sabadell*, le hemos dicho que no queríamos que nuestra foto saliera en el periódico. Ha entrado una mujer que visita a la familia de al lado. Mi padre me regaló ayer un número de la Once, mi tía Maite me ha regalado otro esta mañana, junto con una foto mía de cuando tenía el pelo largo. Ahora lo llevo corto, es más cómodo. [12:31]

[16:16] Estoy de nuevo en la habitación 337. Axel pesó tres kilos doscientos veinte gramos al nacer. En la habitación hace calor. El bebé de los de al lado se llama Andrea. He ido a comer a casa de mis padres, col hervida y pescado blanco con verduritas. A Alejandra le han traído patatas con bacalo y unos muslitos de pollo. Tenía hambre, se lo ha comido todo, se ha saltado el vegetarianismo porque no había otra cosa. He contactado por fin con Álgar por el facebook. Ha respondido a mi “¿Cómo estás?” con un “Voy haciendo, ¿y tú?”. “Tú has tenido un hermanito, se llama Axel”, le he enviado, no estaba conectado a la red. He aprovechado para bajar un par de programas para lo de la wifi, la conexión de mi padre es bastante rápida. Un programa es un emulador de máquinas virtuales, y el otro una especie de auditor. ¡A ver si éstos funcionan con mi ordenador!. Voy haciendo prospecciones hasta que consiga mi agua, la señal de la red. Mi padre quiere montarse una página en facebook para hablar de política con aquél que quiera opinar. Le he enseñado como he hecho la nuestra de

Reiki y Sonido Sabadell, rápidamente hemos conseguido ocho seguidores. En mi época lo de la red era más lento. Cuando haya volumen de audiencia estaría bien emitir un programa de radio, un podcast se llama en el ciberespacio. “Es lo más interesante que nos ha ocurrido últimamente”, dice Alejandra refiriéndose al nacimiento de Axel. Nos sonreímos. Ha nacido un martes, Estrella de la Acción, Simón también es Estrella, él del Mando. Me gusta investigar las relaciones humanas a través de los arquetipos que simbolizan los kines mayas, patrones energéticos. Para mí, la Estrella de los mayas simboliza nuestro Cuerpo de Luz, porque además del cuerpo físico tenemos un cuerpo energético, igual como el cuerpo del planeta tierra está rodeado por un campo electromagnético. En este Cuerpo de Luz hay siete centros de energía principales, los chakras. Son mis creencias. Es ciencia ancestral. Me ayuda a vivir y a entender la realidad desde un lugar más coherente. Mi mente es la realidad. Axel va mamando de la teta, cada vez le cuesta menos, ayer se enganchó enseguida, nada más haber salido de la barriga, por la noche le tuvieron que ayudar un poco. Ahora duerme tranquilo tumbado sobre el pecho de su madre [17:07]

[19:42] Los vecinos se han marchado, nos han regalado una hora de televisión. Eran una familia que no paraba de charlar, en todo momento. Ahora estamos en silencio, se oyen ruidos que suceden más allá de las paredes, en los pasillos, en una planta superior. Alejandra le da el pecho a Axel. Cada vez se alimenta mejor. Han venido mis tíos por parte de madre, la tía Montse y el tío Joan. Se han llevado la ropa sucia del bebé para traerla limpia mañana. Gracias. Han estado un buen rato con nosotros. Después les he acompañado hasta el coche, nos han comprado dos paquetes grandes de pañales y otro de toallitas húmedas. Gracias, gracias. También jabón y una crema para la higiene del pequeño. La tía Montse, así la llamo, me ha dicho que vaya a cenar a su casa, he aceptado, más tarde quizás tenga que bajar a casa para conseguir las pastillas del antipsicótico y también unas flores más de marihuana, para unas tres dosis diarias, no llega a un porro al día. Todo lo relacionado con la Santa María tengo que llevarlo oculto. Aquí lo muestro, porque aquí trato de plasmar mis verdades, por insignificantes que puedan parecer. Tan solo dibujo un mapa de una parte de mi mente–existencia. El tío Joan me ha dicho mientras caminábamos hacia su coche

aparcado: “En un mundo de locos, yo sé que estoy loco”. Después ha añadido: “Eso lo decía Dalí”. Yo me aplico el cuento y digo: “En un mundo de locos, yo sé que estoy esquizofrénico”, es tan solo una pequeña puntualización. [20:15]

[22:49] Han venido mi madre, con mi hermano Sergi y su pareja Isidro. Nos han traído un móvil para la cuna del bebé, no un teléfono, sino un móvil de los de antes, un carrillón musical, con varillas y unos peluches colgando que ruedan, para que el pequeño se distraiga. Mi hermano me ha acompañado a casa, a coger algo más de cannabis y el antipsicótico que me había olvidado. Después me ha dejado en casa de mi tía Montse. Allí estaban mis abuelos, el avi Francisco y la iaia Hermínia; estaban tumbados en los sofás viendo la tele. Mi tía me ha hecho la cena, tortilla de patatas y queso, con pan y una lata de coca-cola con el nombre de Andrea escrito, como la hija de los vecinos de habitación. Datos. Hacía tiempo que no visitaba a los abuelos por parte de madre, tengo más relación con mi abuela por parte de padre, porque es con quién más tiempo he convivido. Les he prometido que les llevaremos a Axel para que lo vean en persona, en foto solo no cuenta. Recuerdo de nuevo a Alejandra pidiendo la anestesia peridural, el dolor era demasiado intenso, a mí me dolía solo de mirarlo, el proceso del parto es impresionante. Mi madre me decía hoy que para tenerme a mí la durmieron completamente con anestesia y a mí me sacaron con hierros fórceps. La tecnología biomédica ayuda cuando el dolor es demasiado intenso. Yo no juzgo nada. Cada uno ha de ser libre de escoger sus mejores opciones. Hacen la final de *La Voz* en la tele. He tosido, Axel a llorado, Alejandra le calma rápidamente. A veces llora porque le duele el estómago, hasta que eructa y se queda en paz.

Quise que las paredes del piso se derritieran para transformarse y sin darme cuenta se han convertido, temporalmente, en las paredes de la habitación 337. Cuando han subido mi tío y mi tía me he tomado un ansiolítico. Hoy no he aguantado sin él. Esa medicina hace desaparecer temporalmente los agobios psicológicos que quieren hacerme débil. Soy una mente en experimentación constante. [23:09]

Perro [11] de la Liberación

{portal galáctico}

[11:20] Pitar Santa María me lleva a la conciencia el latir del corazón, lo siento y respiro con profundidad. Un bebé llora a lo lejos. Axel está mamando. Hemos pasado mejor noche. No habían vecinos en la habitación. Seguimos a solas, con la intermitencia de comadronas, pediatras, enfermeras, empleadas de la limpieza y demás visitas de parientes. Esta mañana ha venido a hacer una visita fugaz mi prima Maite, la hija de la tieta Maite. Suenan las ambulancias pasando por la Gran Vía. He dormido bien en este sillón reclinable con tapizado de imitación piel color rojo. Ayer se nos acabó el crédito de televisión y el aparato se apagó a unos minutos de la final de *La Voz*. Alejandra le da unos golpecitos a Axel en la espalda, para que suelte los gases del estómago, ha estado un buen rato bebiendo leche de la mama. “¿Cuánto tiempo ha estado mamando?”, le he preguntado a Alejandra. “¡No sé, pierdo la noción del tiempo!”, me ha respondido. El cielo está nublado. Ya siento más clama. En el móvil hay una llamada perdida de la tieta Montse, la hicimos ayer desde su casa, para recordarme su número. La tieta Montse me dijo que si nadie nos llevaba, ella se ofrecía para acercarnos hasta nuestra casa cuando dejemos el hospital. Todo está bien, ha dicho el pediatra, pero nos tenemos que quedar hasta mañana porque todavía tienen que ponerle hierro intravenoso a Alejandra y hacerle una prueba del *Programa del Cribatge Neonatal* a Axel. Quieren una gota de sangre del bebé para averiguar si tiene alguna alteración genética que pueda derivar en enfermedad. Después se quedan su sangre en un banco para hacer estudios de investigación epidemiológica. No quiero parecer paranoico pero no me acaba de dejar tranquilo lo que leo en el prospecto de la prueba. Me parece otra forma de control. Mi hermano Sergi me dijo ayer, mientras me acompañaba en coche a casa a buscar las pastillas y la Santa María, que la marihuana acrecenta las paranoias. Me dice eso ayer y justo ahora me encuentro con una de ellas: este plan de cribaje neonatal ¿forma parte de un plan de control ya a nivel genético?. Como no quiero emparanoiarme con nada, le voy a pedir a Alejandra que decida si le hacemos la prueba o no, yo por mí no se la haría, pero si ella piensa que sí, entonces confiaré en la intuición de la madre, que siempre es más aguda que

la del padre, por pura biología. Ahora Alejandra duerme. Los dos duermen. Si digo que le hagan la prueba y ellos dicen que tiene una enfermedad rara de las que dicen, entonces empezarán a hacerle más pruebas y tendremos a nuestro hijo metido en un programa de cobayas humanas. Esa es la paranoia, o la visión de un mundo alternativo que se forma o se puede formar dependiendo de una elección. Yo quiero que mi hijo sea lo más libre posible. Yo trato de ser lo más libre posible, todavía. Mi hermano se enfadó un poco porque le dije que estaba volviendo a fumar marihuana. Le expliqué que ahora lo hacía de una forma muy dosificada, y que eso me hacía tener mejor calidad de vida, pero parece que no me escuchó demasiado. Él estuvo un tiempo fumando y se desenganchó porque debería tener malas experiencias. Yo la uso para tener más fuerza mental, para facilitarme el estado de contemplación de la mente, como las espinacas dan fuerza al marino *Popeye*. Es duro luchar contra el juicio puesto en la marihuana. Si me tomo tantos ansiolíticos, o antidepresivos, o antipsicóticos, no pasa nada, ahora, si me fumo una planta que ha fabricado la naturaleza y que yo mismo he plantado, haciéndola crecer con agua y sol, entonces ya soy un drogadicto, un tal o un pascual. Defiendo esta planta medicinal, que usualmente se utiliza como droga intoxicante. Todo es cuestión de cómo se utiliza. Mi yo de hace unos años era un borracho conocido, porque lo de alcohólico anónimo no iba conmigo, y siempre era bien recibido en todas las fiestas. Ahora, desde que superé el alcoholismo y me pasé a la marihuana, mi círculo de amigos se ha hecho muy pequeño. O por lo menos eso es lo que parece, ya veremos si *facebook* sirve para reconectar a las personas. Somos personas de costumbres, y cuando uno trae una costumbre distinta a la propia entonces aparece primero el miedo y después la defensa o el ataque, según el momento. No soy un drogadicto, utilizo una planta medicinal. Las únicas drogas que tomo son las que han fabricado los laboratorios químicos, y esas las compro en la farmacia. Hay millones de personas en el mundo que defienden al cannabis. Yo soy solo uno más. Seguro que ni siquiera soy el más chalado. Solo uno más. Lluve. [12:15]

[16:10] Ha llamado Blanca. Le enviamos un mensaje ayer y otro antes de ayer, para decirle que Axel ya estaba con nosotros. No los había recibido porque su teléfono está

bloqueado por falta de recarga de tarjeta. Ha venido otra pareja con su hija recién nacida, ya volvemos a tener vecinos, él se ha presentado, se llama Antonio. Seguimos en silencio. Axel mama. Blanca quizá baja ahora del pueblo, tenía que consultárselo a su padre. Llama ahora mismo, su madre le da instrucciones para que llegue hasta aquí. Suerte del diario, sinó hoy creo que me habría aburrido bastante sin hacer nada aquí. Me dedico a contemplar como Alejandra le da de comer a Axel. Los amo. Una enfermera ha traído una pastilla para el dolor, en un vasito de plástico con el número 337 escrito en azul. Ella se la toma con agua, yo bebo un poco también. Bebemos de una botella de dos litros de agua de la Virgen del Camino que ayer me dio la tía Montse. Los gases saliendo por la boca del bebé son símbolos de salud. Silencio. He ido a comer a casa de mis padres, después me han acompañado de vuelta en furgoneta para ver otra vez a Axel. La bebé vecina llora. Axel duerme como un tronco, ya se ha llenado la barriga de todo lo necesario para su crecimiento. Salud. Traen el yogurt de la merienda, *La Fageda*, natural. Escribo lo que ve el ojo interior, y también lo que ven mis ojos físicos. No me gusta el olor del aburrimiento. “Madre del amor hermoso”, dice una voz de señora en el pasillo de la planta tercera del hospital, después pasa un cachivache metálico con ruedas, algún carrito de servicio, quizás. Los de *La Fageda* están en Santa Pau, en el Parc Natural de la Garrotxa. Estuvimos casi cinco meses viviendo cerca de allí, en Sant Privat d'en Bas. Fue la época en la que empecé a conocer a los hijos de Alejandra, y cuando empecé a escribir el primer diario circular, un diario hecho para investigar los patrones energéticos asociados al calendario maya Tzlokin. Estoy haciendo un avión de papel con el número de la *Once* que me regaló mi padre, porque no salió premiado. [16:48]

[17:55] Ha llegado Blanca. Está muy contenta, le da besos a su hermanito. “Tiene los dedos largos, como yo” dice. Ahora lo coge en brazos. “Es muy bonito”. [17:57]

[19:16] Mi prima Maite ha vuelto a venir. Me ha sorprendido. Venía con su hijo Roger. No sé como hemos acabado hablando de reiki, se ve que ella tiene el segundo grado y quiere hacer el tercero y maestría. Para conseguir la maestría de reiki hay que superar cuatro grados. Yo teóricamente tengo solo el segundo grado, pero por horas de vuelo seguro que

algo más habré ganado. El reiki es algo innato, creo yo. Cuando una madre le pone la mano en la rodilla al hijo porque se ha lastimado allí, está haciendo reiki. Reiki quiere decir energía universal inagotable. El reiki es una terapia energética, la terapia de sonido, otra. Yo creo que todas las terapias energéticas se complementan. Ha entrado un grupo de pediatras a atender a la niña de al lado. La niña llora. “Si es que le han quitado la teta” afirma una señora en voz alta, creo que es la abuela. Blanca está estudiando matemáticas, ecuaciones de segundo grado. Mi prima ha venido con su hijo, porque quería que conociera a Axel. Nos han regalado una pandereta con un muñeco de nieve dibujado delante de una casa nevada. En Sant Privat d'en Bas hicimos un muñeco de nieve un día que nevó muchísimo. Aquí hace calor. A Alejandra le han puesto dos bolsitas de hierro disuelto en suero fisiológico por la vena, por la vía. El gota a gota se ha parado en un par de ocasiones. El día del parto las enfermeras tuvieron que hacer bastantes intentos antes de acertar la vena idónea para insertar la aguja de la vía; ahora tiene morados en la zona de los errores. Alejandra da golpecitos en la espalda de Axel, que ha acabado su toma de teta. El pequeñito duerme. Han traído la cena: patatas y judías verdes, cintas de pasta, yogurt, fruta natural y cuarenta gramos de pan. “Dieta ovolácteo vegetariana”, según apuntó la enfermera en la lista de menús. Tendré que ir para casa de mi madre y mi padre, me han dicho que vaya a cenar. Todavía está chispeando, no importa si me mojo un poco; me gusta y relaja andar bajo la lluvia. [19:38]

[21:42] De camino a casa de mis padres se me ha ocurrido pasar por la glorieta abierta que hay en el centro del Parc Taulí, los jardines del hospital. El otro día me pareció que había algunos vagabundos ahí. He pasado para ver si también dormían allí. He confirmado que sí, había un par de colchones con mantas y demás, en uno de los colchones una persona tapada. Hace frío para dormir a la intemperie. ¿Ningún político pasa por aquí? Si tuviera más poder adquisitivo trataría de ayudar a los más desprotegidos, yo sé muy bien como se vive con el culo al aire, es lo más estresante que puedo imaginar, pido de rodillas que nunca más tenga que vivirlo de nuevo, aprendí la lección. Gracias por la segunda oportunidad. Blanca se marchó con el último bus hacia el pueblo de la montaña. [21:47]

Mono [12] de la Cooperación

{portal galáctico}

[10:12] Escribo desde la sala de espera de la planta tercera del Hospital Taulí de Sabadell. Estoy solo en la habitación. Nueve sillas azules, una mesita cuadrada y dos cubos de basura. He bajado a fumar una dosis porque me he levantado bastante nervioso. Ayer conseguí no tomarme el ansiolítico. Cada mañana tengo la duda de si fumar o no fumar marihuana, es una herencia de todos los juicios sociales puestos en ella. Como me sentía nervioso he bajado al parque a fumar. Gracias Santa María, porque al poco tiempo de inhalada me traes algo de tranquilidad. Me levanto y dudo de lo que escribo, es un pensamiento pesado y repetitivo. En cuanto estoy escribiendo me siento contento porque mi voluntad se ha hecho un poco más fuerte. El cannabis abre el canal creativo, por lo menos a mí sí. Tengo creatividad con y sin marihuana, pero he de reconocer que la planta me cura la apatía y desagana que en ocasiones quiere apoderarse de mí. No me juzgues porque fumo. Así me ayudas. Yo trato cada día de no juzgarme. En última instancia me recuerdo que me contaron que una secta de los sufís, místicos árabes, fumaba marihuana cada día, para entrar en contacto con la Divinidad que reside en nuestro interior. Que cada uno llame a la Divinidad como quiera, yo me dirijo siempre a la Virgen María, a la Santa María, a la Madre Divina. Hago todo lo posible por sortear las etiquetas que me he puesto a mi mismo, para sentirme más libre. La Santa María me pone en una especie de cuerda floja, sobre la que tengo que estar más atento de lo normal, para no caerme. Escribo en la sala de espera porque me han hecho salir de la habitación para atender a la madre vecina. Hoy me he encontrado con Antonio, el padre vecino, abajo, en la entrada del hospital, estaba fumando un cigarrillo. Yo le he preguntado si podía ser que le conociera de un bar de la ciudad en el que estuve viviendo y trabajando una temporada, ahora desaparecido. El *Sammāsati*, significa recuerda. Me ha respondido que no, que él no es de aquí, que es de Badajoz. Se ve que iban de viaje y la hija ha querido apearse en Sabadell. Salud para los que vienen. Y para los que estamos aquí. En la glorieta de los jardines del hospital estaba el vagabundo durmiendo en uno de los colchones, con unos paraguas abiertos encima para no mojarse con

las goteras del recinto. Ha pasado la noche ahí. Pobre hombre. ¿Nadie puede ayudarlo? A veces tienes tan poca fuerza que no puedes salir del pozo tu solo, necesitas de una mano amiga que tire de ti. Yo he hablado con la Virgen María, en mi cabeza y mi corazón, y le he dicho que si me ayuda a conseguir más ayuda económica me comprometo a ayudar a los que están en la calle. Una vez, en mi época de super borracho, estaba demasiado mareado, perdido, y Ángel, un sin techo oficial de Sabadell, estuvo cuidando de mí. Yo, tumbado en un banco público, y él sentado a mi lado, vigilando. Un ángel. Se lo he agradecido de corazón bastantes veces. Estos son las cosas que me pasan por la cabeza. Me había levantado muy agitado, ahora estoy algo mejor. Creo que me tomaré el ansiolítico, me ayudará. Hoy nos vamos a casa. Alejandra me ha venido a buscar a la sala de espera. Llamo a mi padre para que nos acompañe en furgoneta hasta casa. Me he encontrado con Baltasar, un personaje que estuvo en la cárcel, vaya cruz. ¿Dónde nos perdemos algunos? Yo me perdí y tengo la suerte de poder reencontrarme poco a poco. ¡Qué guapo es Axel! La niña de al lado se llama Ainara. Apareció la maquineta de hacer punta al lápiz, se había caído bajo el colchón de la cuna de metacrilato transparente. [10:36]

[16:00] Estamos en casa de nuevo. *La Riera* suena detrás de mí, a mi espalda, he cambiado el ordenador de ubicación. Sigo en el salón comedor, con el mueble de la tele a mi derecha y los sofás a mi izquierda. Delante de mí: pantalla y teclado del ordenador, y detrás una cortina calada blanca, a mi derecha las dos hojas de la puerta cristalera que da al balcón. Entra una luz tamizada. Me dispongo a transcribir al ordenador los textos escritos durante los días que hemos estado fuera, en el viaje del parto. Axel está ahora tomando su dosis de leche materna directa de la mama. Él y su madre están tumbados sobre uno de los sofás. Trato de escribir lo más lúcido y coherente que puedo. Trato de ser transparente, para crear una obra en la que muchos puedan reflejarse, desde su lado humano, más allá de las etiquetas. Había uno que decía: “cuando los locos seamos más, los locos seréis vosotros”. [16:17]

[19:17] Los chicos y Blanca han llegado hace rato. Yo todavía sigo enganchado en el ordenador, pasando a limpio las líneas escritas estos días. Tengo que ir a comprar alcohol de 70º y gasas para curar el ombligo de Axel, lo tenemos que limpiar dos veces al día hasta que se seque y se desprenda. Blanca está ordenando todo un montón de ropa que le ha dado su tía para Axel, le gusta hacer cosas de mamá. [19:21]

[21:23] Hemos cenado unas pizzas precocinadas del supermercado. Tres. Los chicos revolotean alrededor del recién nacido. Todavía estoy transcribiendo lo que había escrito en DIN-A4 estos días en el hospital. Terminó y descansó. Quería dejarlo todo pasado hoy. Uno de los programas de auditorías wifi que bajé no sirve para el sistema operativo Windows XP, el otro no sé como grabarlo en formato iso para que funcione. Lo averiguaré. Tengo que tener paciencia. [21:26]

Humano [13] del Triunfo

[10:06] Me he levantado muy agitado interiormente. Me he duchado. Me tomo el ansiolítico y fumo una pizca de Santa María, necesito equilibrar la nave. Blanca y Ángel están preparando el terreno para cambiar el pañal de Axel. Simón va plegando su saco de dormir y lo guarda, él y Blanca duermen en los sofás, no hay más sitio, sólo una cama en una habitación donde duerme Ángel, y la nuestra de matrimonio. Dentro de poco vamos hasta el banco de alimentos, a recoger la dádiva quincenal, hoy hacen un desayuno de Navidad, nos invitaron la última vez que los vimos. Axel está limpio. Tengo una nota delante que pone: tocar cada día los cuencos tibetanos. No lo hago. Tengo que empezar a hacerlo, para adquirir todavía más voluntad, es necesaria en estos tiempos duros. Voy a fumar un poco más de Santa María y a tocar los cuencos un poco antes de salir. Salud. Ya he fumado. Los tres hermanos están sentados con su hermanito en brazos. Un par de globos amarillos de helio flotan por la casa, son una publicidad del *Viena*. Toco el cuenco mayor, el de la Tierra. Seis minutos. Tenemos que ir al banco de alimentos. Blanca me dice con acento argentino: “poné, voy a cambiarle el pañal al Axel, se recagó”. [10:20]

[12:17] Hablamos del programa de radio que queremos fabricar. Alejandra y Simón sueltan ideas al aire. Toco más el cuenco de la Tierra, con cantos armónicos profundos. Hemos puesto a punto la cuna de Axel, está en la misma habitación en la que duerme Ángel. Blanca y los chicos han montado el carrillón musical que nos trajeron mi hermano Sergi e Isidro en el hospital, ya ha quedado fijado a la cunita de Axel. Tomo apuntes de las propuestas para el programa de radio *La Hora Perfecta*, tormenta de ideas, lo anoto en una página en blanco del word. Le hago un pequeño bocadillo a Blanca, le duele la barriga, de hambre. Sin darme cuenta había metido la ropa sucia dentro de la lavadora con ropa limpia. ¡Premio! Perdón. Va sonando el cuenco, un rato más. Axel duerme en su nueva cunita, es la que utilizó su hermano Álvar hace quince años. [13:08]

[14:03] Comienzo a repasar el texto que he escrito desde que empecé el diario, para ver si hay incoherencias que deban ser rectificadas, o cosas que puedan ser mejor precisadas. Suena otra vez la improvisación que hicimos en el local de los *Freespace* y que titulé “# tots som una veu (demo)”: “# todos somos una voz (demo), traducido. Es una sesión relajante que me gusta revivir escuchándola. Cuando íbamos con el carrito de la compra vacío hacia el banco de alimentos nos hemos encontrado a Jaime de los *Freespace*, se ve que se habían quedado a dormir en el local, seguro que después de tocar hasta las tantas, me conozco sus sesiones musicales. Nos lo hemos cruzado en el paso de cebra, iba en su furgoneta habilitada para dormir. Le he invitado a que se pase por casa cuando quiera. Ha dicho que ya se pasará. Me gustaría hablarle de cuestiones técnicas para poner en marcha lo de la radio, *La Hora Perfecta*. [14:22]

[19:23] Ha venido Jana, una amiga de Blanca, se han comido un yogurt natural azucarado cada una. Le he dicho a Blanca que convenza a su amiga para participar en el programa de radio. Ella ha sonreído y ha agitado la cabeza con un no indeciso. Se ha abierto un rayo de luz. Yo voy planteando posibilidades y dejo que germinen en el corazón de las personas; para transmitir pasiones, más que conocimientos, pasiones positivas y sanas, que

nos sirvan a todos para evolucionar. He caminado hasta la farmacia para comprar gasas para limpiar el cordón umbilical de Axel. Necesitaba papel de fumar y he pasado por el estanco. Jana se marcha con Blanca, ha sido una visita relámpago, una hora, más o menos. Para preparar una dosis de Santa María suelo liar un pequeño pellizco de hierba en media hoja de papel de arroz con una boquilla de cartón. Fumo esa pequeña dosis de hierba sola y me centro en la respiración y en el pulso cardíaco. Me centro en el aquí. Me gusta compartir con las personas. Es difícil compartir de verdad con las personas, porque suele haber juicios que cohartan la libertad de unos y otros. Yo trato de ser lo más noble posible, nadie puede pedirme que sea mejor, porque yo ya me lo pido cada día. Por eso todavía creo que puedo aportar algo al mundo, algo que lo cambie para mejor, todavía no estoy muerto, siento que puedo apoyar al proceso evolutivo. Querer arreglar el mundo es un pensamiento de esquizofrénico, a muchos les pasa por la cabeza algo así. A mi no me parece un mal pensamiento el querer aportar algo bueno al entorno en el que vives. Evolucionar es aportar algo nuevo. Cuando uno no aporta cosas buenas al universo entonces creo que está involucionando, se está pudriendo en vida, como los zombies, muertos caminando como vivos. Yo los he visto desde siempre, yo he nacido en la ciudad, he estado muy poco tiempo en la naturaleza salvaje, se podría decir que gran parte de mi maquinaria mental está construida con las piezas del que nace en la ciudad. No es lo mismo nacer entre cemento que en plena naturaleza. Cuando estuve en la India sentí en mis carnes lo que era la diferencia entre nacer en un hospital de la ciudad o ser un nativo recogido por la madre tierra bajo el cobijo de una choza. Yo soy un ser fabricado entre los algodones de occidente. He tenido que estar diez años deambulando por el mundo para entender cosas que estaban frente a mis narices desde el principio. La vida te da perspectiva. Cuanto más vives más puntos de vista existen en ti, porque has visto las mismas cosas desde distintas partes. Cuando yo era pequeño hubiera dado no se qué para que alguien mayor se hubiera interesado por mis visiones internas, para que me dijera que todo aquello que veía y sentía no eran paranoias, que eran una forma distinta de ver el mundo y nada más. No se puede explicar lo que uno es solo con palabras. Me gustaría empezar a trabajar con Blanca en un programa de radio que nos sirva para comunicarnos con el mundo exterior, yo de técnico,

para hacerlo tan bien que pueda ser vendible a alguna emisora de radio, para transformar creatividad y arte en recursos monetarios. Estaría bien. Alejandra seguro que nos ayuda. Simón ya ha propuesto varias ideas. Hacerlo a lo profesional pero sin las presiones de lo comercial. Axel está en su cuna, descansando. [20:04]

[20:58] Si tuviera un medio de comunicación a mi alcance lo usaría como herramienta para conectar a las personas, no me enfocaría en la crítica sino todo lo contrario, en la proposición de soluciones. Ayudaría al ser que vive bajo la glorieta del Parc Taulí, para que una parte mía no tuviera frío. Trataría de ser como un rey que cuida de su gente, pero sin las exigencias que suelen conllevar la condición de realeza. El complejo de emperador, o también de rey, es habitual también en los perfiles esquizofrénicos. Alejandra y Ángel han bajado a la calle, a ver si viene ya Blanca, que ha ido a acompañar a su amiga Jana hasta no sé donde, son las nueve de la noche. No te preocupes Alejandra, ahora viene. La televisión pierde fuerza frente a la escritura del diario; ya estoy confiado en su estructura, en la del diario, hasta he detectado una pauta de escritura diaria repetitiva. Cuando te confías es cuando puedes llegar a ser aburrido. No quiero alargar este diario más allá de lo que sea realmente útil para mí y para el que lo quiera leer. Simón me ha dejalo leer el *frikirap*, un rap que ha escrito con otros dos compañeros de la escuela, habla de personajes de videojuegos. Empieza así: “ Me encuentro en un lugar todo lleno de cubos, no sé qué hacer, está todo muy oscuro. Encuentro un portal que me trae con *Slenderman*, buscando las ocho notas para poder escapar. Cojo unas botas e intento huir, luego me doy cuenta de que *Sonic* estaba ahí. Me despierto con los ojos muy abiertos, resultaba ser un maldito sueño”. Creo que el arte tiene que llegar a ser productivo, para que sea integrado con más facilidad por la gran mayoría, llegando a la gran mayoría se puede llegar a transformar la forma de pensar de una sociedad. Hay que empezar por la educación. ¿Qué cosas se están imaginando ahora mismo en el mundo? Hoy es día Humano, hemos visto a Jaime y su furgoneta azul. El anterior día Humano también coincidimos “casualmente” con él. Es solo un ejemplo de las repeticiones “fortuitas” que suceden al comparar los días, kines, en el diario circular. Han subido Ángel,

Blanca y Alejandra. Traen otro globo de helio amarillo, los otros dos se han desinchado.

[21:38]

Caminante del Cielo [1] del Propósito

[11:41] Comienza la estación blanca, el Tzolkin se divide en cinco estaciones. La primera es la roja, que acabó ayer. Roja, blanca, azul, amarilla y verde. Cada una con su simbolismo. Con la estación roja se inicia el proyecto, con la estación blanca se concreta, con la azul se transforma y con la amarilla se madura, la estación verde marca el tiempo de reflexión entre el final de un ciclo y el principio del siguiente. El Tzolkin está basado en el ciclo del maíz. Con el color rojo se gesta la planta, con el blanco crece, el azul marca la temporada de lluvias, el amarillo la maduración del fruto y el verde incluye la recolección de esos frutos y la selección de las semillas, para la próxima plantación. Me he levantado bastante comprimido, fumo Santa María y respiro profundo. La explicación de lo que es el Tzolkin ha salido de la explicación que me ha dado Alejandra, tumbada en la cama con Axel y Blanca al lado. No duermen, están charlando y mirando al pequeñito que está con los ojos cerrados. Es agobiante levantarse cada día con la carga de la mente: ¿Cuándo cambiará esto? ¿Cuándo apreciará un trabajo? ¿Voy a tener un trabajo de verdad? Cuántas preguntas silenciosas que pesan sobre mí. Respiro más profundo para que desaparezcan de mi vista, confío en la Vida, y ésta está sucediendo ahora mismo a mi alrededor, Simón y Ángel van jugando sin armar demasiado alboroto. A las once y cincuenta y cinco empiezo a tocar el cuenco del Cielo, para profundizar en mi estado de calma. [11:55]

[12:12] Le hago reiki en la zona del coxis a Alejandra. Le duele desde el parto. Se ve que con el último hijo, Ángel, también le sucedió lo mismo, le dolió hasta que en la Fira de Sant Jordi un quiroterapeuta hizo desaparecer el dolor. “Fue como magia”, recuerda ella en voz alta. Blanca está barriendo el comedor, porque su madre se lo ha pedido. Cuesta saber como inyectar ganas en la apatía de los pequeños. La televisión está apagada. He estado tocando el cuenco poco tiempo, pero lo he tocado, siento que tengo que tocarlo cada día,

como si fueran las pesas para hacer músculos en la mente. Cuando pienso en tocar el cuenco hay una resistencia, cuando te enfrentas a un reto interior siempre hay una resistencia, es el ego que no quiere esforzarse. Si fumo maría me cuesta menos adentrarme en las frecuencias de los cuencos tibetanos, la resistencia se hace más pequeña y es más fácil adentrarse en el estado de relajación. Cuando hacíamos una terapia de sonido y reiki en el Monestir de Les Avellanes tardábamos una hora de reloj, a veces un poco más. Nos centrábamos en las necesidades del cliente y conseguíamos mantener un profundo estado de interiorización. Hablar de clientes es muy frío, es tan solo una forma de expresarlo, profesionalmente. Para mí siempre eran personas y además clientes. En el piso se empieza a sentir tensión entre los hermanos pequeños, tarde o temprano siempre aparece, es su cruz y la de los que estamos a su lado. Yo también me peleaba con mis hermanos cuando era pequeño, jugábamos y jugábamos hasta que alguno perdía el control y otro acababa llorando. Se habla de las propiedades entre hermanos, aquí todo se comparte, un patinete es el motivo de la trifulca. Abro las puertas del balcón, para que entre aire fresco, vuelvo a fumar otra pizca de medicina, la primera era muy pequeña, trato de dosificarla al máximo para que me dure tiempo la poca que tengo. Se refrescó el ambiente, se me han quedado los pies helados. Trabajo para mantener la armonía en mí y a mi alrededor. No toleramos que nadie suba la voz en ésta casa, es una estrategia para comunicarnos mejor, a nadie le gusta que le griten, yo antes solía gritar, era insoportable. Yo creo que uno grita porque cree que así se le va a escuchar más. Sigue el mal rollo entre los hermanos, por un patinete, que tú me lo has cogido, que si tal, que si pascual, ¡qué pesadilla!. ¿Porqué la gente no aprende a respetar a los demás y a vivir en paz con ellos? No es tan difícil, hay que tener paciencia y pensar y actuar como una buena persona. Bueno, a veces es difícil, pero nunca imposible. [12:41]

[12:44] Toco un poco más el cuenco tibetano, ahora el del corazón, el mediano. Lo he tocado hasta las trece horas, un cuarto de hora. Vamos bien. Alejandra está en la cama todavía porque ha pasado muy mala noche, cada tres horas, más o menos, Axel demanda su toma de leche. Ahora está mamando. Le tengo que hacer reiki a Alejandra en el coxis y la zona lumbar cada día para que se recupere más fácilmente, trataré de encontrar algun

profesional quiropráctico que quiera intercambiar terapias, o que nos deje pagarlo a plazos infinitesimales, el presuesto no está para muchos lujoso, no por ahora, quizá le iría bien para eliminar el dolor. Por fin se ha terminado el mal rollo entre los chicos, los he separado y se han puesto a dibujar, cada uno en una mesa, uno en la de comer, otro en la de cristal delante de los sofás. [13:19]

[13:51] Cuando le he comentado a Alejandra que hace unos días que me levanto muy agitado me ha recordado que en estas época, en diciembre y la navidad, siempre solía estar bastante desbocado. Antes me cogía agresividad, estaba irritable, saltaba a la mínima, Alejandra ha tenido mucha paciencia conmigo, eso es lo que me demuestra que me ama de verdad. Blanca tiene a Axel en brazos, le susurra una cancioncita, él mira con los ojos bien abiertos. Los tiene grises. Dentro de poco empezaremos a preparar la comida. Blanca y los chicos se han querido comer unos macarrones con bechamel que sobraron de ayer, como desayuno. [13:57]

[18:30] Hemos comido arroz blanco con atún y mayonesa; de postres una fruta y turrón de chocolate con arroz inflado. Ahora pasan la repetición de la final de *La Voz*, la que no conseguimos ver en el hospital, estamos todos juntos, hay tranquilidad. Le digo a Blanca que me escriba una nota que diga: "Toca cada día los cuencos tibetanos", lo ha hecho y la ha firmado con una sonrisita emoticono, la dejo justo aquí delante para verla cada día, para que me lo recuerde. Vivir en una comunidad humana en paz es el verdadero triunfo, el triunfo que sale por la tele es algo fabricado por la visión competitiva de la sociedad. "Ayúdame señor a cantar" canta con tono flamenco el ganador del concurso de este año. Dentro de un rato los chicos y Blanca se marcharán en el autobús hacia el pueblo, se me ha hecho corto el fin de semana. Nos preparamos para ir hasta la estación. Ha llamado el papá de Alejandra, desde Argentina, le ha dicho que yo averigüe lo que necesito para poder quedarme en su país si tengo un contrato de trabajo como aval. Conseguir el contrato de trabajo desde allí para él es fácil. Se han saludado con la hija, la ha llamado para decirle que mañana van a operar a su mamá de la rodilla, por una complicación de una operación anterior en la que le pusieron una

prótesis. Le enviamos buenos deseos desde aquí. Mamá da de mamar a Axel y nos vamos para el bus. [18:49]

[21:02] Al regresar del autobús hemos bajado por la Rambla, y hemos vuelto a ver una parte de dos espectáculos de *Break Dance* que hacen sus funciones en la calle. Al ir para allí he llevado el carro del bebé la mitad del camino, la otra mitad lo ha llevado Blanca. Si no pasa nada volverán el próximo viernes, Espejo de la Igualdad, portal galáctico. Poco a poco vamos entrando en la comprensión del calendario maya Tzolkin, yo lo voy estudiando desde la misma experiencia vital. En la televisión se oyen los gritos de felicidad de los ganadores de la lotería de navidad. Un africano que vino en patera ha ganado un buen pellizco. ¡Me alegro! Siento que cada vez tengo más fuerza mental, cuando empecé el redactado de este diario estaba mucho más débil. Siento que la misma rutina diaria de escribir ha creado una corriente energética en mi interior que me hace sentir útil, algo más despierto, con ganas de hacer más cosas. Sigo con el estado de celibato, mi mente se siente tranquila en ese sentido, gracias a los esfuerzos hechos con anterioridad ahora mi mente obedece a mis órdenes. Estuvimos bastantes épocas practicando celibato para elevar la frecuencia de vibración de nuestros cuerpos energéticos; en esas épocas el caos se manifestaba con menos intensidad en nuestro día a día, no tengo ninguna duda de que era debido a nuestros esfuerzos por controlar el dragón de la sexualidad. Experimentábamos lo que aprendíamos en la *Autobiografía de un Yogui* de Paramahansa Yogananda y en la *Autobiografía de Gandhi*. Hecho con toda la reverencia y el respeto que nos merecen estos maestros espirituales. Las sabidurías ancestrales nos enseñan las altas tecnologías que residen en nuestro interior. Hace poco que el cerebro es algo de interés en Occidente, en Oriente hace miles de años que los Vedas de la India lo describen. Los yoguis enseñaban biotecnologías de última generación, técnicas de respiración y de meditación que llevan a tener experiencias dignas de películas de ciencia ficción. [21:42]

Mago [2] de la Dualidad

[13:30] Demasiada información circulando por mi mente desde el momento en que me he despertado, agitación, fumo Santa María, conversación con Alejandra, relax, miedos, que aparecen y desaparecen en minutos. Axel está chupando teta de nuevo, hace dos horas que queremos salir y él no para de demandar teta. Paciencia. Llega un mensaje sms al móvil: "Hola Ale llama a mamá a este numero rapidito". Hoy Axel me ha gritado mucho rato en la oreja, cuando pedía berreando su dosis de teta, yo le daba besitos en las mejillas para que se calmara. Me ha limpiado los canales auditivos. Charlamos un rato en la cama con Alejandra, usualmente las conversaciones con ella me ayudan a centrarme. Hablar con ella de mis miedos hace que éstos se hagan más manejables. Después de que se haya llenado la barriga, meto a Axel en el cochecito. Nos vamos al locutorio para hablar con la madre de Alejandra, tenemos que llamar al número que nos ha dado su hermana Romina. La antena wifi parpadea, tiene ansia de conectarse con el ciberespacio, ¡cuánta espera! Llama la hermana de Alejandra, insiste en que llame cuanto antes a la madre a ese número del celular, es el del su tío, oigo de lejos. La energía está agitada hoy. Espero que haga efecto rápido el ansiolítico, me siento como una barquita en un gran oleaje. Respiro y vuelo. Si no toco el agua, si no toco las olas, las emociones, entonces todo va bien. Vuelo sobre el gran oleaje. No necesito alas, porque vuelo con mi cuerpo de luz activado, soy como un anillo de luz de veinte metros de diámetro, en el centro estoy yo, expandiéndome hacia las afueras, desde el corazón, hacia el círculo exterior. Soy un ser de energía suspendido en el Universo. Quiero vivir desde esa consciencia, la consciencia permanente del absoluto en el que estamos inmersos. Más de una vez, en mis visiones, he ido a parar al centro de un universo negro y frío, allí yo soy la única llama incandescente, veo a mis hermanos y hermanas ardiendo como soles a años luz de mí. Como llama incandescente estoy sola pero me siento plena, como si ese vacío aparente no fuera tal vacío, y estuviera lleno de energías sutiles a descubrir. Yo soy la llama, que ahora toma forma de cuerpo humano. Nos marchamos hasta el hospital Taulí a recoger unos papeles que nos olvidamos en el mostrador de información de la tercera planta. [14:02]

[20:18] Hemos regresado de casa de la iaia Tresa en autobús, porque Alejandra estaba muy dolorida, de tanto caminar este mediodía. Todo parto lleva algo de traumático, que lleva un tiempo de recuperación. Hemos estado en urgencias y le han recetado unos antiinflamatorios para que se le calme el dolor de los pinchazos del brazo, flebitis le han diagnosticado, unos antiinflamatorios y agua de Burrow, que se tiene que aplicar en un paño tres veces al día sobre la parte afectada. Nos hemos pasado por la tercera planta para recoger unos papeles del parto y la receta de diclofenaco, allí Alejandra se ha tomado una pastilla para el dolor. Hemos caminado más de una hora, ella todavía tiene puntos frescos en el canal del parto. Hemos ido al hospital y después nos hemos pasado por casa de la iaia Tresa. Hemos comido allí, muy tarde, a eso de las cinco, hemos llevado pan y una tortilla de patatas precocinada, del supermercado. Pan con tomate de la tieta y un poco de fuet para amenizar. Hemos comido allí mientras mi abuela miraba a Axel, no paraba de decir cosas del pequeñito. Se ha quedado muy contenta con nuestra visita sorpresa. Aquí en el piso se oye el clic que indica el cierre del termostato que programa la calefacción. Estamos a veinte grados de temperatura ambiente. Se está bien. Tengo ganas de descansar, de tumbarme en el sofá y anestesiarme con alguna tontería de la tele, quizá incluso tenga la suerte de encontrar algo interesante. Me encuentro relajado. Eso es magia en mi universo esquizofrénico, esta mañana vivía un tornado de emociones distintas. El Mago, hoy es día mago, es el ser humano que habiendo conectado con su parte cósmica se hace gobernante de su propia mente y materializa la realidad que proyecta en ésta. Yo soy un aprendiz de mago. ¡Dime chalado si quieres! ¡Lo entenderé! [21:08]

Águila [3] del Servicio

[15:51] Creo que hoy ha sido el día que más tarde me he levantado desde que empecé el diario. Ayer dejé de tomar el antidepresivo, hoy es el segundo día sin él. Cada vez que veo a mi tía Maite me pregunta: “¿Sigues tomándote tus pastillas?” y después añade: “No las dejes nunca, ya son para siempre!” . Esas afirmaciones crean en mí una especie de rebote

adolescente que desea hacer todo lo contrario. Mi tía tuvo una crisis depresiva cuando se separó de mi tío, hace muchos años, y desde entonces toma la medicación antidepresiva. Ella siempre dice que le dijeron que esas pastillas eran ya para siempre, así se lo creyó y así es en su vida. A ella se la ve feliz, pero a mí solo pensar en que tengo que estar sujeto para siempre a algo hace que me estremezca. No estoy sujeto a Alejandra, camino y vuelo, a su lado, por voluntad propia, unos votos renovados cada amanecer. Ya sentí lo que estar sin ella, durante la crisis esquizofrénica de las anteriores navidades, sin ella todo se enfría a temperatura de las lápidas del cementerio. Cuando la encontré a ella se me iluminaron todas las oscuridades, gracias a la luz de su Amor. Gracias diario y gracias Santa María por la salud que me aportáis cada día. Respiro profundo y tiemblo. Tengo frío, estoy desnudo en el comedor, me iba a duchar, pero he encendido el ordenador y he empezado a escribir, siento que eso me cura, hace que mire el día desde otro lado, desde el lado del observador que percibe lo que sucede en su vida. Siento vértigo. Respiro profundo. Ayer no toqué los cuencos, vuelvo a leer la nota que me escribió Blanca: “toca cada día los cuencos tibetanos. Una sonrisa de emoticono y Blanca, su firma”. Voy a tocar el cuenco del corazón, vuelvo cuando tenga los deberes hechos.

Toqué un rato. Hablar con Alejandra me calma. Hoy es veinticuatro de diciembre, víspera del nacimiento de Jesús, según nos han contado. Yo creo en Jesús, mi prima me bautizó como Soldado de Cristo, yo me lo creí de verdad, así que lo soy de verdad. Los pensamientos giran a mi alrededor, se acercan y se alejan, oigo sus voces, quieren que los escriba a ellos, no sé cual escoger, los escogería todos, porque todos forman parte de mi forma de entender el mundo. Axel está mamando, ahora estornuda, más que un piso esto parece un nido, nuestro nido. Afuera el día está nublado. Si dejo las pastillas antidepresivas tendré que empezar a mentir a quien me pregunte si las tomo, ya he comprobado anteriormente que cuando insinúo siquiera que quiero dejar las pastillas todo se pone en mi contra. No me gusta mentir, creo que las mentiras fueron el combustible que encendió mi primera crisis esquizofrénica, cuando tenía treinta y seis años de edad. Ahí empezó una transformación, el sistema se quebró antes mis narices y me quedé navegando a la deriva en un océano que desconocía. Fui a parar a Cadaqués, donde entendí a Dalí desde dentro.

Conocí a gentes que practicaban ritos ancestrales de las tribus americanas, dejé que ellos me ayudaran a limpiarme. Conocí a una verdadera chamana de Sudamérica, que me acompañó en la purificación de mi mente, y en la tarea de traer un nuevo ser al planeta, Axel. Alejandra es la chamana, de verdad. Me cura con su buen corazón. Yo era una especie de monje friky de bar, me divertí un tiempo aprendiendo de la realidad invisible que nos rodea. ¿Es un loco el que escribe?. ¿No es más loco el que no vive?. Yo creo que tenía que pasar por todos los sitios por los que pasé para poder ser la persona que soy ahora mismo. Todavía me gusta, me siento bien conmigo, no obstante me gustaría tener más fuerza y ser todavía más útil. Tengo paciencia y sé que lo lograré, mis pasos van encaminados hacia allí, si no muero por el camino seguro que lo consigo. [17:06]

[17:08] Durante un momento he vuelto a ver las montañas de Montserrat en mi mente. Para mí están asociadas al aprendizaje de lo más sagrado que somos. Cada vez que estaba perdido iba allí para recibir buenas frecuencias de sanación. La montaña misma es el monasterio. [17:11]

[22:25] Me salió la pena. He estado un buen rato llorando. A veces siento con tanta intensidad que me duele. Axel se ha dormido en mis brazos. He llorado porque tenía miedo de no ser bastante fuerte como para poder mantenerle y protegerle. Alejandra me ha abrazado y besado, me ha calmado, la amo, tanto que a veces duele el pensar que algún día no estará a mi lado. He cocinado unas judías verdes con patatas, con salsa mayonesa como aderezo. Dejar la medicación también me da miedo, no quiero depender de ella, pero tampoco quiero vivir sufriendo. Cuando empecé a tomar el antidepresivo no paraba de llorar, sentía una pena enorme, sentía que no tenía ganas de vivir. Casualmente he dejado las pastillas y he tenido un episodio de tristeza. Alejandra me dice que esté tranquilo, que ella también ha llorado esta mañana un poquito. Afuera está lloviendo. Mañana hemos quedado con mi tía Maite para ir con la abuela a comer a la casa de pueblo de mis padres, ellos están allí estos días. Mañana es Navidad. Probaré un tiempo sin tomar la pastilla de la mañana, si veo que me mantengo estable no la tomaré más, si la pena regresa tendré que volver a

tomármela. Creo que también he llorado por Ana, es duro pensar en que nunca volverás a ver a alguien que quieres, era mi amiga, compartí la vida con ella durante un tiempo. [22:38]

Guerrero [4] de la Forma

[20:03] Estoy en paz ahora. Toco el cuenco metálico pequeño, el que me trae frecuencias del Cielo. Me relajo todavía más. La televisión está conectada a mis espaldas, a la derecha. Alejandra y Axel atrás y a la izquierda. He fumado una dosis de Santa María. Esta mañana mi estado era caótico, tenía miedo otra vez por lo de dejar la medicación antidepresiva, me siento mejor que cuando la empecé a tomar, siento que cuanto antes me desprenda de adicciones químicas, antes forzaré a mi propio cerebro a fabricar lo que necesite para estar equilibrado. Lo creo así, y por eso lo transcribo aquí. Suena *Malú*. Hoy es Guerrero de la Forma. El *Guerrero* es el ser que se conectó con la tierra, vive la atemporalidad y tiene la visión. El cuatro simboliza la *Forma*, la frecuencia vibratoria con la que se materializa en este mundo tridimensional. Una idea se materializa en el mundo a través de una forma. Me siento tranquilo, qué bien me siento, gracias paz. Esta mañana nos hemos levantado a eso de las nueve, después nos ha venido a buscar mi tía Maite, con la abuela de copiloto en su polo granate, y nos hemos ido con el pequeñito en el *maxi cosi*, hasta el pueblo de montaña segunda residencia de mis padres. Comida de Navidad. Hemos hecho *cagar el tió* como se dice aquí en Catalunya, en *català*. Nos han regalado un par de juegos de sábanas, unos calzoncillos, unas bragas y un billete de cincuenta euros, que me asegura que tendré dinero por si se me acaban los recursos para conseguir medicina, cannabis. Prefiero tener una pequeña reserva para medicina, el resto es para alimentar a la familia y para lo que se necesite. La iaia Tresa me ha dado un sobrecito con quince euros más, para que lo utilicemos como necesitemos. Las sábanas de regalo llevaban adjuntas una tarjeta de felicitación hecha por mi padre, con dos fotos: una de Alejandra y yo cuando estábamos en el bosque, este verano, y otra de un pueblo de Francia donde viajaron recientemente con mi madre y unos amigos suyos. Dentro de la tarjeta estaba escrito en catalán lo siguiente, traduzco: “Que no te falte la fuerza de voluntad que necesitas para

dominar todas las trampas que pruebe de hacerte tu cabeza, para el próximo 2014, inicio de un seguro proceso de recuperación, para poder estabilizar tu salud y vuestro futuro. Un abrazo y Buen Año". ¡Gracias papá!. En la foto del bosque Alejandra y yo sonreímos, detrás se ve una enzina y un pino borrosos. Al otro lado de la tarjeta se ve la estampa de un pueblo francés donde se distingue un puente sobre un amplio río, reflejadas las fachadas de casas de tonos blancos y arena, y de techos grises, como de pizarra. Trato de que en todo momento la hierba que fumo provenga del corazón de algún amigo, y si no llega, pues entonces tengo que ir a casa de otro amigo que trabaja en el mercado negro, alguien tiene que suministrar la medicina que se quiere mantener como ilegal. Si la legalizaran y la vendieran en la farmacia a precio razonable, entonces el sistema coseguiría equilibrar todo ese mundo. Mucha gente fuma marihuana, muchísima, una gran mayoría sin considerarla una planta medicinal, habrá que educar a la gente para que sepa como trabajar con una planta sagrada de éstas características, ¿no?. La llamo planta sagrada porque para mí lo es, así la planto y así la fumo. Hemos comido caldo de Navidad en la casa de pueblo, estaban mis hermanos con sus parejas, y los suegros de mi hermano Bernat, además de la iaia Tresa y la Tieta Maite, y nosotros. Mi hermano Bernat tiene una hija, se llama Claudia, tiene dos años y medio, la hemos visto muy grande comparada con Axel, hoy estaba un poco llorona, a causa de una otitis reciente. Axel ha estado casi todo el día durmiendo, tomando teta y durmiendo, solo se ha dejado sentir cuando le hemos cambiado el pañal, cada vez que le cambiamos lo hace, grita hasta hartarse, cuando has acabado de vestirlo y lo pones en posición vertical, se calla de inmediato. Esperaba que viniera mi otro hijo, Álvar, vive a pocos minutos de allí. Mi padre le ha llamado para preguntarle si iba a venir a comer, y para avisarle de que Alejandra y yo estaríamos en la comida. Un poco más tarde Álvar ha contestado con un mensaje, diciendo que no se sentiría cómodo y que prefería no venir. Ya no me duele tanto. Me he acostumbrado a ese sin sentido, no hice las cosas bien en el pasado y ahora tengo que pagarlo, lo acepto, lo que me sabe mal es que también tenga que pagarlo mi hijo. Me gustaría tener una buena relación con él. A ver si con el *facebook*, poco a poco, puedo ir entablando conversaciones que me hagan llegar hasta su corazón. Si escribo esto y pienso que él lo va a leer quizá trate de poner el máximo de información sobre mí para que él,

usando su propia cabecita, entienda el porqué hice cada cosa que hice, aunque las hiciera mal. Uno aprende con los años, ya he pedido perdón al universo y me he perdonado a mí mismo, ahora espero que los demás, si han sido tocados por mi inconsciencia, sean sabios y me perdonen también. El perdón es la herramienta liberadora número uno. Perdonar es de sabios. Mientras estábamos en el salón comedor de la casa de pueblo han venido Blanca y sus dos primas, de edad parecida, trece y catorce años, han ido directas a despertar a Axel, que dormía plácidamente hecho un cuatro en el *maxi cosi*. He descubierto porqué escribí *La Fageda*, la marca que fabrica yogurt, cuando estaba en la habitación 337 del hospital; cuando lo iba a escribir dudé, porque no quería escribir una marca por que sí, dudé, pero confié y lo escribí. Hoy he leído un trozo de un artículo del *Magazine de La Vanguardia* y explicaba que *La Fageda* es una organización sin ánimo de lucro que da trabajo a personas con discapacidad, ciento veinte creo recordar. Si esto acaba siendo un libro publicado, no me importa que salga una marca si es de personas que ayudan a otras personas. Espero que no se me haya colado ninguna marca del Lado Oscuro. Paranoia. Cuando repase el texto lo sabré, lo voy repasando poco a poco, todavía voy por la página trece. Desde el principio he tratado, y sigo tratando, de estar lo más presente posible en la confección de este manuscrito digital, para que sea algo útil para mí, para reforzar mi mente, y para el que lo lee, para mostrarle otra forma de pensar. No sé cómo piensan los demás. Blanca ha tenido “a su bebé”, como ella llama a Axel, en brazos, le ha besado, se lo ha dejado a sus primas para que lo sostuvieran un ratito, se han despedido y han desaparecido por la puerta. A la pareja de mi hermano Sergi, Isidro, le ha tocado la lotería, seis mil euros, ¡qué descanso que te toque esa pasta!. El dinero que nos ha *cagado el tío* venía del corazón de mi hermano Bernat. Todas las cosas están conectadas, lo que ocurre es que usualmente no percibimos los cables que van desde las casualidades a los sucesos. Hay que estar atento, cuanto más despierto mejor. He tirado por debajo de la puerta de la casa donde vive Álvaro con su madre una carta que venía a mi nombre con el detalle del impuestos de bienes inmuebles. Yo me fui de allí con una mano delante y otra detrás, no quiero ser desangrado con facturas que no me incumben. Si un día tengo dinero, ya veré como lo repartiré, mi familia es la que comparte mi vida cada día, Alejandra y Axel son mi familia, Blanca y los chicos también, si ellos quieren.

Álvar se ve que todavía está demasiado cegado por la visión que ha recibido de su madre. No sabe quién soy. No tengo ni idea de como debe ser tener una padre tan majareta como yo. Yo estoy aquí para cuando él quiera venir, con los brazos abiertos, sin ninguna etiqueta, sin ningún rencor, de verdad. Yo le amo. Es mi hijo y siempre lo será, no se puede escapar de eso. ¿Cuál es la Forma del Guerrero que soy? La vida me ha hecho como alguien que ve en otras dimensiones, ayudado por la medicina verde, soy un ser que ama, soy un corazón palpitando, con buenas intenciones, sincero, no quiero mal a nadie, trato de aceptar todo tal y como viene, ¿que otro remedio tengo? Voy a comer judías verdes con patatas y mayonesa. La cena. Y de postres avena con leche y azúcar. [21:24]

[0:11] Cuando he ido hasta la casa de mi hijo Álvar, la que construí con mis propias manos, me he encontrado con unos antiguos amigos suyos, me han saludado contentos de verme, me ha llenado el espíritu darles un abrazo de corazón, ellos así lo han recibido. Para mí esos chavales, con su abrazo, me han ayudado a digerir el hecho de que Álvar no haya querido venir a comer con parte de su familia. Ya lo he dicho: sin rencor. A esos chavales, en algún momento de su vida, les he hecho un poquito de padre, o de hermano mayor, como se quiera entender. Siempre me han importado las personas. [0:17]

Tierra [5] del Mando

[13:28] Estoy harto de levantarme tarde. Vuelve el fantasma del parado, no estoy haciendo nada, no soy productivo. Escribo para serlo. Me cansa escuchar estos pensamientos casi a diario, son mi martirio particular. Fumo Santa María para que me cure. Me vienen a la mente las caras de los antiguos amigos de mi hijo, los que abracé ayer, ahora no sé cuales son sus amigos, pasó el tiempo. Cuando me separé pensaba cada día en todo lo que no podía hacer con mi hijo. Lloré durante tres años, sin exagerar. Todavía no sé ni cómo sobreviví a ese dolor. Mi voz más sabia, creo, me decía que aceptara que esa conexión vital se había roto, como si uno de los dos hubiera muerto. Yo no quería aceptarlo, volvía a su lado pero cuando lo hacía la locura me tomaba, y volvía a discutir con su madre, y a

pelearme con ella, llegando hasta las agresiones físicas, era una guerra cruel. Por eso me separé, porque no podía soportar más aquella violencia. Todo iba unido a las mentiras, las infidelidades y el mundo del alcohol. No me casé por la Iglesia para vivir en un tormento compartido, cuando ya no pude más tuve que marcharme, dejándolo todo allí. Traté de pactar un divorcio amistoso, pero fue imposible. Me quedé sin nada, solo con mi coche, un Daewoo Lanos. No tengo nada contra esa mujer, todavía no me he divorciado de ella, porque al acercarme a su mundo me asalta el terror. Pero cuando esté más firme, cuando mi mente sea más fuerte, tendré que hacerlo, porque mi mujer ahora es Alejandra, y mi hijo es Axel. Nunca renunciaré a Álvaro, aunque el dolor que siento me tienta a hacerlo. Soy su padre. Y además soy un Guardián de la Luz y mis hijos son todos los niños del mundo. Ayer, cuando me crucé con los antiguos amigos de Álvaro, Ángel y Ovidio, me preguntaron porqué no volvíamos a abrir *La Crêpería Galáctica*. “¡Molaba mucho!”, afirmaron a coro sonriendo. Les expliqué que la cerramos porque no habíamos encontrado el apoyo de nadie, a excepción de la de los niños y niñas que venían allí a dibujar y relajarse con los cuencos tibetanos. Vendíamos crêpes para sustentar lo que tenía que ser un espacio para la creatividad y el arte, y una zona donde experimentar la vida desde otro lado, amenizado con los cuencos tibetanos, con mandalas para pintar, y hojas y lápices de colores para expresar el propio arte. Eso era *La Crêpería Galáctica*. Cuando llegamos al pueblo de montaña, caminando desde la casita de piedra de Lleida, a más de doscientos kilómetros, porque no teníamos ni un euro para vivir allí, nos instalamos provisionalmente en el local de los bajos de lo que había sido mi casa. Mi exmujer Mercedes y Álvaro vivían arriba, con su nueva pareja y sus hijos, y Alejandra y yo mal vivíamos abajo. En el local no había ni calefacción, ni ducha. Era pleno invierno y hacía mucho frío durmiendo en el suelo sobre un colchoncito de tres dedos de grosor. Suponíamos que poco a poco podríamos ir encontrando algún trabajo para poder alquilar un piso y estar de nuevo cerca de Blanca y los chicos. No fue así. Pusimos en marcha la crepería, medio local de negocio y el otro medio de vivienda. Todo el material que pusimos allí lo conseguimos de los contenedores del punto de reciclaje municipal. Somieres, colchones, la barra donde sustentar la cocina para hacer las crêpes, las sillas y mesas para los pequeños, de la antigua guardería del pueblo, y demás muebles y enseres. Quedó

galáctica. “Solo se admiten personas con buenas intenciones” ponía en un cartel en la pared. Los niños y las niñas eran los que más entraban, y algún que otro adulto me mente abierta. Los comerciantes de la zona fueron a hablar con el ayuntamiento porque habíamos abierto sin pagar permisos ni nada parecido. Yo le pedí, de palabra, al Alcalde, si podía hacer un experimento comercial, como un estudio de mercado para ver si sería factible instalar una crepería en el pueblo. Me dijo que sí, que fuera a solicitar igualmente un permiso de apertura. No fui a solicitar nada y abrimos el local. Entraban los más pequeños, y se quedaban, eramos como la oenegé del barrio. Yo, en aquella época llevaba ya casi cuatro meses de voto de silencio. En la vidriera de la fachada del local cada día exponíamos el kin maya. Los comerciantes nos empezaron a presionar a través del ayuntamiento y al final tuvimos que cerrar. Ya habíamos hecho hasta un cursillo de manipulador de alimentos, para ponernos poco a poco en lo legal, pero la presión fue mortal. No ganabamos ni para pagar el local, ni la electricidad, no queríamos ser unos vampiros chupándole la sangre a mi ex a través de la factura de la luz. Entretanto la guerra antigua había regresado, los mal rollos con las exparejas, así que rápidamente nos tuvimos que ir a la chabola de la montaña, que construí poco a poco, con un destornillador, un martillo de albañil, un azadón, una sierra de leña y poco más. Una chabola hecha de materiales de reciclaje y unos palés que me regalaron en un par de fábricas de la zona industrial del pueblo. Con una estufa de leña rescatada de unos bajos abandonados, con permiso del propietario. Acabamos desahuciados en el bosque, sin que nadie oyera nuestras demandas de ayuda, nadie, ni ayuntamientos, ni oenegés, ni familia, al principio. Eso desencadenó otra crisis esquizofrénica que me llevó al hospital y a empezar el tratamiento que sigo ahora. La depresión vendría más tarde, y ya se fue, gracias a Dios y a Diosa, y a la voluntad propia. Ni siquiera los chicos y Blanca querían venir a lo que en aquellos momentos era nuestra casa, la cabaña. Mi hijo Álar, menos. Hasta que no vinieron mi padre y madre al rescate fue extenuante, durísimo, desesperante. Alejandra se ha despertado. Juega con el bebé. Esta noche Axel no la ha dejado dormir bien, ¡venga a pedir teta!. Estoy aquí en el comedor del piso que mis padres nos han alquilado, aguardando a que llegue una ayuda oficial que hace un año o más demandamos, cruzando los dedos para que no haya ningún impedimento. Cuando me paguen la ayuda mis padres podrán dejar de pagar

el alquiler y así se descargarán de nuestro peso. Me sabe mal vivir a expensas de mis padres, pero he hecho todo lo que podido para encauzar mi vida lo antes que he podido. Al separarme de mi primer hijo la cabeza se me fue, y ya no era más yo, era un experimento que le daba igual vivir que morir, por eso viví tantas experiencias en tan poco tiempo. Tardaría años en escribirlas todas.

Voy acercándome poco a poco a las experiencias traumáticas que tuve en el pasado, para que queden aquí registradas para que las lea, si quiere, un día mi hijo, y sinó para que sirvan de aliento a los que están sufriendo ahora, para que entiendan que la vida se mueve y que lo malo nunca es eterno. Me separé de mi primera mujer y Álvaro, y para no estar en el mundo real empecé a andar por los confines de mis deseos y mis sueños. Estuve con muchas mujeres, cada una un peldaño hasta llegar donde estoy, cada una de ellas me hizo crecer, de fuera quizá alguno debería pensar que era un ligón frío y calculador, pero la verdad es que me enamoré de la condición femenina, estar con todas esas mujeres me hacía estar bien. Quizá demasiados deseos cuando era adolescente, demasiados playboys y penthouse, estaba enfermo de sexo y solo la experiencia vital me curó. Antes yo estaba casado pero parte de mí quería recorrer el mundo y ser un Don Juan, mis deseos se hicieron realidad, aunque a cambio de la separación de mi hijo Álvaro. Nunca lo pensé así, pero así fue. Cuando uno empieza a desear entonces todo se empieza a torcer. Las vivencias con mis amores eran cortas, pero intensas, las casi siempre fugaces relaciones estallaban por una causa u otra, todos vivíamos lo que creíamos que era el aquí y el ahora, sin ataduras, tan solo unidos por el corazón. Todo eso suena muy bien, pero cuando estás enamorado de una mujer de verdad, no quieres compartir ese amor con nadie. He necesitado muchas maestras por el camino para comprenderlo. Siempre he sido bastante cabezón, por desgracia. Lujuria y violencia están íntimamente unidas, por eso he aprendido a mirar a la mujer desde la pureza, ya no desnudo a nadie con la imaginación. Escribo sobre esa época oscura de mi vida y se me oscurece el pensamiento, tiemblo, pero sé que tengo que soltarlo aquí, así ya no estará más dentro de mí, como cuando te confiesas con un amigo o le explicas tus problemas a un desconocido en una noche de copas. Lo escribo para liberarme de ello. Es la historia de un personaje. Yo soy el escritor. Voy a fumar un poco más de cannabis, me siento algo

descentrado, supongo que es por lo que estoy agitando en mi interior. Que sirva para purificarse. La Santa María ya hizo efecto. Me calmo. Alejandra no se cree que sean las tres de la tarde, todavía se resiente del esfuerzo del parto, es una experiencia bestial. [15:03]

[15:17] Me tomo una pastilla para el ansia. El recuerdo de mi hijo Álar me quiere hacer llorar. No quiero llorar más. Ya lloré bastante. Trataré de recuperarle a través del *facebook*. Eso sonó muy moderno. [15:18]

[15:44] He puesto una olla a presión con agua y sal al fuego, que hierva, después echaré medio kilo de lentejas, unas zanahorias cortadas y unas ramas de brócoli. Lo dejaré una media hora a fuego lento, ahora son las cuatro de la tarde. He vuelto a fumar Santa María, necesito levantar el vuelo y alejarme de los problemas del mundo. En ocasiones lo consigo. Voy a tocar el cuenco tibetano pequeño, 11'3 centímetros de diámetro y 5'3 centímetros de altura. Concentro mi mente en los diferentes sonidos que salen del cuenco. Me imagino volando por el universo, sobre una nave espacial, la nave tierra, yo soy el comandante de la nave. Alejandra se va a duchar. El pequeño Axel se ha quedado durmiendo sobre la cama de matrimonio, desde que ha venido, el bebé duerme entre nosotros, para que pueda mamar con más facilidad durante la noche. Esto no es un piso, esto es un nido, ¡vigilad no me piséis los huevos!. Es una broma. Para reirme un rato, que lo necesito. Yo antes siempre decía tonterías y guarradas, así hacía que todo el mundo a mi alrededor siempre estuviera riendo, era como una especie de bufón de la corte, aunque a veces también cansaba tener que estar siempre diciendo chorradas. Tras mi primera explosión esquizofrénica empecé a descubrir el infinito universo del silencio y sus enésimas formas de escucharlo. Sí, porque el silencio se escucha, se siente, la música sale del silencio que se desgarrar. La música sí que no se puede transmitir en palabras. Oír es sentir. Hablar es pensar. Más allá de las palabras hay un mundo de silencio lleno de música, con los *Ufo Contact* yo fui allí en muchas ocasiones, allí el entendimiento es más sencillo, porque no hay palabras que malentender, solo se siente y ya está, así es la comunicación, puro sentir, desde la música, algo puro. Después de mi explosión esquizofrénica fui a parar al *Santuari de*

l'Ecologia en Gallifa y al mundo de los *Ufo Contact*, universos de muy altas frecuencias. Yo creo que a través de esa combinación de tierra y cielo, el santuari y el grupo musical, mi cuerpo sutil fue modificado, para que aprendiera a ser cada vez más humano. Yo creo que todavía no somos humanos, todavía estamos perfeccionando nuestra mente para alcanzar ese grado, todavía somos monos, monos algo inteligentes, por eso lo animal, el sexo, es lo que más nos atrae al principio. Cuando hemos evolucionado, cuando nuestra conciencia se ha ampliado para entender y experimentar otras formas de entender lo que cada uno considera la realidad, entonces nos encontramos en un campo energético unitario llamado Ser Humano. Me considero un mono pelado en proceso de evolución, sé que cuanto antes aprenda como funciona el universo, antes dejaré de sufrir. Me encanta el sexo y en cambio estoy practicando el celibato. ¿Cómo se entiende? Pues sencillamente lo hago porque he experimentado que cuando me mantego casto mi universo se torna más estable y luminoso. Cuando me baja la frecuencia energética y me torno animal entonces los culos y las tetas empiezan a tomar protagonismo, y a continuación me siento más esclavo todavía. Quiero ser libre en la conciencia, para poder respirar en paz. Cuando redirijo mis malos pensamientos consigo que la realidad que vivo se torne más estable. Cualquiera puede comprobar estas afirmaciones: empieza a observar lo que ocurre a tu alrededor cuando tienes malos pensamientos y cuando tienes buenos pensamientos. Verás la diferencia de realidades. Los buenos pensamientos traen paz y armonía, o sea, vitalidad y fortaleza. Los malos pensamientos solo traen buenos gustirines en los genitales y después una factura repleta de caos. No soy ningún santurrón, solo he aprendido por el camino a base del ensayo y el error. Con el acto sexual se quema mucha energía vital, nosotros somos acumuladores de energía vital, cuanta más energía reservas para ti, para el ser que quiere la paz dentro suyo, más fuerza tienes para materializar esa realidad a tu alrededor. Suena la olla a vapor a lo lejos, ha pasado media hora, voy a ver cómo están las lentejas [16:31]

[21:26] He estado repasando los primeras páginas del diario, hasta la treinta, creo que está bien para publicar, creo que es interesante, y tiene un ritmo fresco. Si no estuviera

contento con como está quedando posiblemente hubiera desistido de escribirlo. Ha llamado Blanca, mañana vendrán al mediodía con sus hermanos [21:29]

Espejo [6] de la Igualdad

{portal galáctico}

[16:12] Mucho miedo por la mañana, he abierto los ojos hacia las nueve, me he levantado casi a la una. A ratos tengo la sensación de estar suspendido en el vacío, sin saber si sé volar o no. Yo sé volar. Ahora imagino que estoy volando, y eso relaja la tensión de mis músculos. Todo está en la mente, hoy el portal galáctico se ha abierto potente, hemos salido a ver si encontrábamos a los chicos y Blanca por el camino, teóricamente tenían que venir con el autobús del mediodía, pero hasta ahora no han aparecido. Caminar y hablar con Alejandra me ha ido muy bien, ella es mi psicóloga particular, trato de no saturarla demasiado con mis quejas y demandas. Necesito un ancla en el sistema, que me mantenga en calma cuando se agitan las olas de la psiquis. Conocemos a algunas personas que también están afectadas de alguna dolencia psiquiátrica, y todas coinciden en que las fechas de navidades son una época de mucha alteración mental. Siento que la mente es como el mar, a veces amanece tranquilo y otras completamente alborotado. Son las cuatro y media de la tarde, y justo ahora me empiezo a sentir algo más tranquilo. He tenido unos cuantos ataques de miedo durante esta mañana, rozaba el pánico. Sigo sin probar el antidepresivo, algún efecto debe tener el hecho de dejar una medicación que llevaba tomando casi medio año. Estoy atento al precio que tengo que pagar, no quiero caer en ninguna desestabilización mental, ahora estoy bastante tranquilo, y deseo seguir así. Lo que no quiero es estar encadenado a una medicación química que fabrica el sistema. No soy un antisistema, soy un transformador de éste. Eso es lo que quiero llegar a ser algún día, un transformador del sistema, para que antes de morir pueda decirme a mi mismo: "Has dejado esto un poco mejor que cuando viniste". Hemos paseado por Sabadell, sintiendo el aire fresco inundando los pulmones y la piel calentarse con los rayos del astro rey. Me sentía hipersensitivo, caminado por la Rambla sentía las frecuencias de las distintas personas que nos íbamos cruzando. Esta percepción

multidimensional me hacía sentir algo acobardado, fuera no sucedía nada, todo estaba en mi mente. He estado a punto de regresar y tomarme la pastilla antidepresiva, pero no quería hacerlo, estoy decidido a afrontar todos los miedos hasta que estos desaparezcan y me dejen vivir tranquilo. A veces vivir en mi cabeza es agotador. Axel está mamando. Su madre hace zapping frente al televisor. Alejandra me ha confirmado que siempre por esta época, después de las fiestas de navidad, tenía un estallido de violencia y locura. Lo he recordado y tiene razón. Seguramente todas estas emociones y sensaciones que estoy teniendo esta mañana y mediodía son ecos energéticos del pasado, antes los nervios me tomaban con más facilidad, poco a poco he ido cogiendo más fuerza para hacerles frente. Ya no soy un hombre violento. Mientras me duchaba esta mañana, antes de salir con el cochecito a pasear, he recordado el nombre de una agente literaria de Barcelona que tuvo una novela mía durante un año y medio para tratar de publicarla. Al final no la pudo introducir en la maquinaria editorial porque los editores la encontraban demasiado política, hablaba de la intoxicación por aceite de colza que sucedió en 1981. *Agente Neurotóxico*, se titulaba, y quedó clasificado entre los quince primeros del *Premio Planeta de 1996*. Me ha venido la intuición de presentar este manuscrito digital a la misma agente literaria, si es que todavía está en activo. Me duchaba y los miedos acudían, miedos profundos, que querían hacerme llorar, pero no lo han conseguido. ¿Tengo que creer que estoy enfermo o no tengo que creelo? No me lo creo. Lo que me creo se transforma en mi realidad, tarde o temprano, y no me he imaginado nunca como un enfermo mental deshauciado de la sociedad. Siempre me he imaginado como alguien muy activo, incluso como un punto de mira para las nuevas generaciones, alguien que las acompaña para que aprendan a mirar las cosas desde distintos lados, para crear nuevos creadores sociales, para, con el tiempo, acabar transformando el sistema establecido. El sistema establecido debe ser gobernado primero desde el Corazón, y después desde la Razón. La prioridad del sistema debe ser la persona, nada más por encima de la persona, la sociedad somos la persona. Ayer pasaron un trailer de una película: “Una mente maravillosa”, trata de la vida de un matemático premio nobel que estuvo afectado de esquizofrenia, John Forbes Nash. En la película el hombre acababa amontonando las pastillas del psiquiatra, por no tomarselas, y aceptaba la forma que su mente había adquirido con el tiempo, integrando

también sus paranoias visibles. Recuerdo que esa película me hizo recapacitar, me descubrí como alguien similar a aquella persona, alguien con esquizofrenia, que tenía que aceptar la ayuda del sistema sanitario para poder tener mejor calidad de vida. Lloré mucho viéndola. Cuando la ví por primera vez todavía vivíamos en el local comercial de la casa del pueblo de montaña, cuando la creperia ya había sido desmantelada. Al poco tiempo nos mudamos a la chabola del bosque. Esta mañana he tomado una pastilla de ansiolítico. Hace poco hemos comido unos frankfurts con mostaza, cocina de campaña. [17:20]

[21:49] Blanca y los chicos han llegado a media tarde. Hemos estado jugando al juego de mesa Monopolio, una copia de los chinos del juego Monopoly. Todo tranquilo. Qué bien, en comparación con la dureza psíquica de esta mañana. [21:52]

Tormenta [7] de la Armonía

[10:48] Hoy es el kin de nacimiento de Alejandra. Feliz cumple kin, cariño. Cada vez que vienen Blanca y los chicos esto parece un campamento. Simón y Blanca duermen en los sofás, y Ángel en una habitación contigua. Lo primero que hace Blanca al levantarse es ir a ver a su hermanito Axel, a decirle cosas y darle besitos, ahora está con él, quiere cambiarle la ropa. Nos vamos a la biblioteca. Esta mañana me he levantado mucho mejor, todavía siento un poco el nerviosismo agazapado en mis tripas, pero hoy es soportable, ayer era horrible. Suerte que esas sensaciones pasan. Voy a fumar un poco a ver si consigo erradicar ese resto de ansia que me quiere poseer. [10:56]

[11:11] Aunque no quiera mirarlo, porque duele, cada vez que traigo a Álvar a mi vida, con mis pensamientos, todo empieza a doler más. Durante mucho tiempo me acostumbré a vivir sin él, porque su madre, por lo que fuera, ahora no importa, no dejó que se acercara más. Ella dice que era el niño el que no quería venir conmigo, pero cuando somos pequeños no tenemos plena conciencia de todo lo que sucede en el mundo de los adultos, así que ella tendría que haberle obligado a venir, tendríamos que haber pactado un régimen de visitas y

todo eso. Pero no, la ruptura fue total, casi como si me hubieran amputado una parte de mí. Yo me fui, porque ya no podía más de aquella locura de celos y mentiras. Amaba muchísimo a mi hijo, pero ¿de qué le serviría yo a Álvaro si estaba loco?, aquella vivencia, vivir en aquella casa con aquella mujer, Mercedes, me estaba matando por dentro. Todas mis amistades se tornaron confusas y el deseo nos hizo sucumbir. No quiero criticar nada ni a nadie, solo trato de transcribir lo que a mí me sucedió. Si tengo que explicarlo todo, explicaré también que yo me transformé en un monstruo violento y celoso, borracho, que quería probar como sabían otras mujeres. Ya no soy así. Pasé por todos los cielos y todos los infiernos que necesitaba para purificar mi lujuria. Blanca y Ángel, junto con Alejandra, me traen al raperito, Axel con un cambio de look, para salir a pasear. Blanca lo sujeta a mi izquierda, está leyendo lo que estoy escribiendo. Ha venido Simón, Mamá y Ángel, todos a mi alrededor. Ahora es la mamá la que lee. Iba a describir al raperito, Axel, con sudadera encapuchada, pantalones beige y zapatillas azul oscuro. La familia galáctica ha venido al rescate, quizá me estaba hundiendo demasiado en los recuerdos pantanosos, a veces cuando voy allí, los recuerdos me toman y la locura saca su patita por debajo de la puerta. No quiero hablar mal de nadie, y de Mercedes menos, porque es la madre de mi hijo Álvaro, y solo por eso merece respeto, aunque durante mucho tiempo nos lo perdimos por completo. Nos juntamos demasiadas almas en una misma casa y todo estalló, estábamos acostumbrados a compartirlo todo, y vinieron los buitres y se lo comieron. Nos quedamos sin nada, porque yo nunca volví a verla contenta. Sabe mal que las cosas sucedan así, pero cuando se pierde la confianza en alguien es inútil seguir conviviendo con esa persona, sería todo una mentira, yo soy feliz aquí, ahora, con esta familia galáctica, que la vida me ha traído. Me falta mi hijo Álvaro. Me fui de aquella casa que había diseñado y construido para vivir con mi pareja matrimonial para no regresar jamás, como grité en varias ocasiones. Estar allí me estaba consumiendo en vida, preferí que mis fuegos internos se liberaran en otros mundos. Me repartí entre mucha gente, dando todo lo que podía dar, dando de corazón, y la vida me acogió con mucho Amor, con otro amor desconocido hasta el momento, un amor distinto. Era un Amor que provenía del Corazón de las personas, yo estaba roto y eso hacía que el abrazo de los demás fuera más intenso, el amor de las personas se colaba por las grietas de mi corteza y penetraba hasta lo más

profundo. En pocos años conocí muy intensamente a muchas personas, huía del dolor que me provocaba el no estar junto a mi hijo Álvar, y me abría sin etiquetas a todas las experiencias humanas. Mucha profundidad alcanzada en poco tiempo. Cielos muy luminosos e infiernos demasiado asfixiantes. Conocí de todo. Eso me transformó. Para bien. Porque me siento mejor persona que antes, es lo que yo deseaba ser de mayor, de mayor deseaba ser mejor persona. Tendría que haber pedido mejor persona y rico. ¡Por pedir! La familia galáctica está desayunando sobre la mesa baja de cristal, es rectangular, de metro veinte por sesenta y cuarenta y dos centímetros de alta. Cereales con yogurt desayunan. Axel toma teta. Tengo hambre. He estado un rato tocando el cuenco más grande, el que simboliza la Tierra. Me siento bien. Ha llamado Jana, la amiga de Blanca, han quedado para esta tarde para ir a la biblioteca [11:44]

[11:47] ¡Qué difícil es escribir sin enjuiciar a nadie! No quiero enjuiciar a nadie, que quede muy claro. Yo quería compartir mi vida con una persona en la que pudiera confiar cien por cien. En verdad, en el primero en quien tenía que confiar era en mi mismo. Así que tuve que romper mi primera unión y explorar mis oscuridades. Me hago responsable de todo lo que me ocurrió, porque yo lo cree antes en mi mente. Los deseos se hicieron realidad y me tragaron entero. “La adolescencia es una etapa que a algunos no se les quita” se oye decir en el salón comedor del piso en el que vivo. [11:53]

[16:42] Blanca y Ángel están cambiando a Axel, es su forma de jugar. Me ha tocado ponerle la crema en el culito, porque a Blanca le daba asco. En la televisión se escuchan voces de *El Señor de los Anillos*. Acabamos de llegar de la biblioteca. Allí hemos coincidido con Carmen, la psicopedagoga que iba en el bus hacia el pueblo con los hijos de Alejandra, con la que cuasualmente también coincidimos un día Tormenta, hoy es Tormenta 7 la última vez era Tormenta 13, además de portal galáctico. Conexiones invisibles. Carmen se ha mudado también a Sabadell, vive cerca y como no tiene conexión en casa viene a utilizar la wifi de la biblioteca. Si nosotros tuviéramos un portátil también lo haríamos, así no me tendría que plantear si hackeo la señal de algún vecino o no lo hago. Cosas de la crisis económica,

un día u otro ésta terminará, de la misma manera que apareció. O eso o todo explotará y a la gente se le irá la olla en masa. No lo sé. A veces veo cosas que suceden después, pero otras veces también veo cosas que son paranoias mías. Durante un tiempo veía a personas muertas por las calles, mutiladas, como si hubieran sido desconectadas de la vida en un momento dado. Lo veía en flashes que ocurrían durante la vida cotidiana. De golpe, sobre la visión de lo real, como si se superponieran dos canales de emisión de la realidad, veía esas imágenes macabras en mi mente. Un accidente, el conductor está muerto medio salido por la ventana del coche. Otros muertos por el suelo. Sangre. ¿Restos de una locura colectiva?. Visiones como esas fueron las que hicieron que quisiera marcharme de la ciudad, hace ya bastante tiempo. ¿De dónde venían esas visiones? ¿De universos paralelos? ¿Veía un futuro catrastrófico? “Muerte”, se oye en el televisor. He empezado a proponer cosas a través de la página *Reiki y Sonido Sabadell* de facebook. Poco a poco se van uniendo más personas, y eso que no tengo acceso pleno a la red, cuando tenga pleno acceso entonces algo sucederá. Espero. Cuando estuve enchufado a la red durante un año y medio, cuando construía el programa de radio *La Radio del Alma*, conseguí mover muchos hilos. La intención primera nunca fue la de ganarme la vida con ello, yo lo que quería era investigar en todos los niveles de mi ser. Aprendí mucho de lo que es comunicación en la red, ahora me gustaría utilizar toda esa información y trabajo para crear algo productivo, que me sirva de sustento y que sirva de sustento a otros. He empezado a proponer que la página sea un punto de encuentro para las voces de todos, he afirmado que me gustaría crear un círculo de sanación, un grupo de personas unidas por una misma intención, la de transformar nuestra realidad, y la realidad compartida. Me gustaría coordinar acciones culturales para el despertar de la conciencia colectiva. Eso es lo que siento, y voy haciendo sobre la marcha, conforme voy recuperando una fuerza indestructible que antes me sustentaba siempre. Soy un faro de luz, de luz que ilumina mi conciencia, parte de la conciencia colectiva. Voy a comer, estan todos sentados alrededor de la mesa. [17:02]

[17:26] Jana está abrazando a Axel, está sentada en el sofá con su amiga Blanca. Hemos terminado de comer pasta con mayonesa, queso rallado y levadura de cerveza. Jana

y Blanca se ríen porque Axel se está cagando. Al encontrarnos con Carmen en la primera planta de la biblioteca, ella se ha percatado rápidamente de que el bebé ya no estaba en la barriga de la mamá, como la última vez. “¡Qué bonito!”, ha dicho al mirarle el rostro. “¿Cómo se llama?”. “Axel”, ha respondido Alejandra. Yo estaba pensando que tendría que preguntarle si querría ser una lectora crítica del diario, lo he pensado y Carmen ha empezado a hablar de un escritor que se llamaba Uriel. Escritor. He asociado esa palabra con lo que estaba pensando y he interrumpido la conversación. Querría preguntarte una cosa: ¿querrías leerte un manuscrito que estoy haciendo, una especie de diario, para hacer una crítica sincera? Ha respondido que sí, así que, si no ha pasado nada, dentro de poco, Carmen, estarás leyendo estas líneas. Gracias por ofrecerte a corregir esta especie de bitácora de pensamientos y emociones. Sé sincera, de corazón, para que filtrada por ti este texto pueda llegar a más personas, si sirve de algo a alguien, claro. Blanca y Jana se van de paseo, se van con sus risitas divertidas. Nosotros nos vamos con los chicos a la *Plaça del Treball*, para que Simón y Ángel corran un poco con sus patinetes. Esta vez ya no hay rencillas porque hay dos artillugios con ruedas. En la biblioteca hemos estado sentados en dos nuevos ordenadores, el 14 y el 15, Blanca se ha puesto entre nosotros con su portátil chiquito. En el *Gmail* he encontrado las fotos de Navidad que me ha enviado la Tieta Maite. También hay alguien que dice está interesado en la compra de la cabaña de piedra que tenemos a medias con los propietarios en Vilanova de la Sal, Lleida. Es una mujer, se llama Dunia. La cabaña de Lleida la restauramos, cambiándole el techo, colocando aislamiento térmico y contra las filtraciones de agua, adornándolo con cañas de río, limpiadas una por una; es muy bonita, hippie y bonita, con puertas, ventanas, camas, todas hechas con palés de reciclaje. Los propietarios nos dieron permiso para que lo reformáramos, y con el tiempo ya se pactaría un alquiler. Al no quedarnos allí decidimos vender la finca y repartirnos los beneficios. Ahora la cabaña está a la venta en internet. De vez en cuando va contactando alguien. Ese dinero nos vendría de perlas. La mitad de 23.000 euros. En la página de *facebook* van creciendo las amistades. Al entrar en el perfil de la red social he visto un mensaje de mi hijo Álar. Viendo su contenido fatídico he entendido un poco todo el movimiento interior que he tenido estos dos días anteriores, desde el día de Navidad. No doy la culpa de nada a nadie, pero todas las

acciones tienen sus reacciones. Cuando a una persona le envías buenas ondas, esa persona lo siente, y cuando le envías malas ondas, lo mismo. He copiado la conversación del chat del *facebook*, para que quede aquí plasmada, solo para recordarme que el dolor que siento tiene una razón, y esa es la inconsciencia que todos tenemos de la realidad que compartimos. La inconsciencia es dolor. El chat decía así, traducido del catalán:

[Yo] ¡Hola!, ¿como estás? ¡Soy tu padre!

[Álvar] Buenooo, voy hacieeeeendo ¿y tuuuu?

[Yo] :-) ¡Ya tienes un hermanito! ¡Se llama Axel!

[Álvar] Papa, perdona que no te conteste mucho, eh, pero es que toda la historia esta del niño que has tenido... No me ha sentado demasiado bien... Y no quiero tener mucho a ver, ¿sabes? Espero que lo entiendas... Que seas feliz Vicenç, yo me quedo a un lado...
Salud

[Yo] No acabo de entender porqué quieres mantenerte a un lado. ¿A un lado de qué? Yo soy tu padre y aunque no me quieras sigo existiendo, me sabe mal por ti que no puedas compartir lo único que tenemos, que es nuestra vida. A mí me encantaría saber de ti, saber qué piensas, lo que haces, poder estar contigo cuando quisieras... ¿Qué tiene que ver este niño que dices que he tenido, y que es tu hermanito? Se llama Axel y acaba de llegar al mundo y necesita que su familia esté con él. Tú formas parte de su familia. Igual como tú lo necesitas. ¿O es que tú no lo necesitas? Ahora, los que tienes a tu lado te hacen de familia, ¿no? Pues los que tengo a mi lado forman la mía. Tu no estás en ella porque no quieres, porque no puedes decir que yo te haya hecho algo a ti por lo que no me quieras ver. Le habré hecho algo a tu madre, que espero que ya me habrá perdonado, porque yo sí que la he perdonado a ella. Las cosas pasan, tenemos que hacer entre todos lo posible para instaurar la paz, dentro de ti hay una guerra contra tu papá. No te dejes coger por esa rabia. Charlemos, si quieres charlemos solo por el *facebook* al principio, me gustaría compartir parte de tu vida, si no lo quieres hacer espero que algún día la vida te muestre tu error. ¡Tú te escondes de mí! ¡Yo no te he hecho nada! Solo quiero lo mejor para ti, eres mi hijo. ¡Salud
Álvar!

Ahora esperaremos a que la buena voluntad haga efecto. Si llego a su corazón habrá más comunicación, si no es así, tendré que hacer lo que pueda por apartar el dolor que viene a mi cuando pienso en su ausencia. Lo he intentado por todas partes, cara a cara, de buenas maneras, casi suplicando... Cada uno es una persona y solo nosotros sabemos qué nos hace bien y qué nos hace mal. Mis brazos estarán aquí abiertos para siempre para recibir a mi hijo, aunque ahora lo ciegue la inconsciencia. De fondo la banda sonora de *El Señor de los Anillos*. Mi hijo mayor es también Tormenta como Alejandra. Que la bondad esté con él siempre. [18:22]

[18:56] En la biblioteca me he tomado el ansiolítico [18:57]

[20:43] Hemos ido hasta la *Plaça del Treball*, los chicos montados en sendos patinetes, han jugado un poco en los columpios, muy poco, y después, al regresar, nos hemos pasado por el local de los *Lunáticos*. Estaba solo Vladimir, mirando un capítulo de *Futurama*. Le ha gustado ver a Axel. Se ha reído cuando le he dicho el nombre falso que le he puesto en éste diario. “¡Vladimir! Me has puesto nombre de ruso, jajaja”. Hoy ya está bien de diario. Me voy a comer una mandarina y a mirar un poco la televisión. Los chicos van a ducharse. Le he enviado un mensaje al “Chaval”, a ver si viene cuanto antes, creo que la conexión de internet ayudará a acabar de conectar todos los cables que tengo sueltos en mi cabeza. Le he escrito: “Hermano, acuérdate de mí, soy Vicenç de Ufo, con la conexión me será más fácil encontrar trabajo. Un abrazo”. [21:12]

Sol [8] de la Integración

[11:52] Me he levantado llorando, con la pena atenazándome el corazón. Llorando se libera la tensión. He hecho llorar también a Alejandra al explicarle mis sentimientos. Es una sensación que me acompaña desde que era pequeño. Me siento atrapado en esta forma de vivir, las ciudades no son buenas para las personas. He estado viviendo en medio de la naturaleza, tenía un humilde huerto, miraba casi cada día las estrellas en el cielo nocturno.

Me sentía libre, en parte; en otra parte seguía encadenado al sistema, necesitaba también una forma de sustentarme para mí y los que amo, y no la encontré, o la que encontré, las terapias de sanación, no fueron suficientes para estabilizar la nave. Era pequeño y quería marcharme a vivir a la montaña, lo hice, pero no pude quedarme allí, por la dureza de las condiciones. Levantarse cada día en una cárcel de cemento y cristal no es lo que yo diría una vida ideal. No quiero envejecer entre cuatro paredes de un piso, me parece muy triste. Yo creo que es esa pena la que me crea la ansiedad cada día cuando me levanto. Siento la ansiedad y después tengo que medicarme, o fumar un poco de marihuana. Ahora lo haré, voy a fumar Santa María y dentro de poco la sensación agobiante habrá desaparecido. Tenemos que educar nuestra mente para crear una sociedad libre de sufrimiento. ¿Cuántas personas deben sentir algo parecido? No creo que sea yo el único. Antes me cogía la violencia, en vez de entristecerme me cabreaba con el mundo, odiaba a la gente mayor porque no hacían nada para cambiar el mundo en que vivíamos. Ahora yo soy mayor y siento la impotencia de no poder cambiarlo. Lo único que puedo hacer es cambiar mi forma de pensar, dejar de estar triste y ponerme a hacer algo productivo. Suerte que tengo a Alejandra a mi lado, que me ayuda a ver la vida de colores. ¡Gracias Amor! ¡Y perdona por hacerte llorar con mis penas, no era mi intención!. Por todo esto es por lo que siento que tenemos que unirnos, para hacer que nuestra convivencia humana ilumine todos los rincones oscuros del teatro que nos hemos montado entre todos. Lo hemos montado entre todos, aunque queramos echarle la culpa a los de arriba, como se suele decir. Si la gente no obedeciera las reglas ya no habría más sistema, tendría que surgir uno nuevo, porque el ser humano no sabe vivir sin obedecer a alguien o a algo. Hasta que esto cambie. Un día cambiará. Mientras tanto lo único que puedo hacer es seguir en pie, aunque sea tambaleándome a ratos, y tratar de ayudar a las nuevas generaciones a que arreglen este tremendo estropicio. Voy a fumar Santa María. Se me fue un poco la pena al comunicarme en este diario. He dejado de llorar. [12:18]

[12:46] Recordamos sitios por los que hemos pasado. Blanca me hace memoria de la distribución interior de la casa de Les Avellanes, en Lleida. La hemos repasado mentalmente hasta recuperarla del todo, a mí me fallaba la memoria y mirarla a través de los ojos de ella

me ha ayudado. Simón habla de la casa de Vilanova de la Sal, la que tuvimos antes de ir a vivir al pajar de piedra rehabilitado. Tengo a Axel en brazos, escribo con la derecha. Tiene hambre, quiere teta, se queja. Mamá se duchó, se tumba en el sofá para amamantar a nuestro hijito. Nos hemos reído con Ángel de las caras que hacía Axel. Ha sido fumar la medicina y todo el panorama existencial ha cambiado. Blanca y los chicos han empezado a recordar escenarios de nuestra vida conjunta. Cuando estaba escribiendo esto: “He estado viviendo en medio de la naturaleza, tenía un humilde huerto, miraba casi cada día las estrellas en el cielo nocturno”, me venía a la cabeza el escenario de Vilanova de la Sal, en Lleida. Al cabo de unos minutos, el pueblo ha salido a la conversación por otra boca distinta a la mía. No es casualidad, es telepatía. Yo he repasado el mapa tridimensional de la casa de Les Avellanes con Blanca, y en eso también ha tenido que ver la transferencia del pensamiento. Para mí la telepatía es una realidad, aunque normalmente sucede cuando las frecuencias mentales de los individuos están en sintonía. La gente suele tener más telepatía con las personas con las que convive, aunque yo la he experimentado con totales desconocidos, ayudado por el cannabis. También he tenido experiencias de telepatía sin la interacción de ninguna droga, cuando era más pequeño, antes de la adolescencia. Las cosas raras me han pasado en todas las épocas, con bastante énfasis en la adolescencia, pero eso es otro tema. Estábamos hablando de la naturaleza salvaje y el pajar de piedra rehabilitado. Allí estuvimos viviendo solamente Alejandra y yo. Hubo una explosión existencial y los hijos salieron despedidos hacia el pueblo de montaña del que habíamos huido, otra vez con su padre, en casa de su abuela. Nos marchamos del pueblo de montaña con los hijos de Alejandra, fuimos a parar un par de semanas a un campamento de mobil homes que resultó ser como la puerta de un infierno personal, estábamos viajando para encontrar la tierra donde poder vivir en comunión con la naturaleza, nos fuimos rápido de allí y nos instalamos en La Vall d'en Bas, en Sant Privat d'en Bas, en la Garrotxa, cerca de Olot, en Girona. Desde el quince de octubre hasta el primero de abril estuvimos allí. Después la falta de recursos hizo que tuviéramos que mudarnos al pueblo de Cellers, ya en Lleida, pero hubo muchos impedimentos, no tengo ganas de recordar malos tragos, guerra de exparejas en definitiva, y por eso fuimos a parar a Les Avellanes, luego a Vilanova de la Sal, y tras llegar la crisis

económica, regresamos caminando once días hasta la montaña de Montserrat, allí nos recogieron mis padres, y después nuevamente nos instalamos en el pueblo de montaña cercano a Sabadell; allí vivimos veinte días en casa de unos amigos, después en el local de mi antigua casa matrimonial, y finalmente en la chabola, o la cabaña del bosque, como la llamábamos para no sentirnos tan pobres. Desde que nos decidimos, con Alejandra, a marchar del pueblo de montaña empezó un éxodo, que todavía no sé si ha terminado. Ayer escribimos un email al padre de Alejandra, Carlos, para enviarle algunas de las fotos que nos hizo mi tía Maite y otras de Blanca. Fotos de la familia, para que conozca a su nuevo nieto. “Estoy mirando los requisitos para entrar en Argentina como español con un contrato de trabajo” le escribí, aunque al final, con lo de responder a mi hijo Álvaro por el facebook, no conseguí hacerlo. Está anotado en la lista de consultas por internet para la próxima vez que vayamos a la biblioteca, supongo que mañana. Si consiguiera un contrato de trabajo quizá optaríamos por viajar a Argentina y empezar de nuevo allí. Allí tenemos el apoyo de la familia de Alejandra, y sabemos seguro que la crisis no es tan acentuada como la de aquí. Ya he dicho bastantes veces que el estar parado es una gran tortura. Para no volver a separar la familia de nuevo, el padre de los niños tendría que estar de acuerdo con regresar a Argentina, aquí él tampoco tiene trabajo. [13:52]

[14:07] Toco un poco el cuenco tibetano del Cielo. En el salvapantallas del ordenador se ve la galaxia NGC 4725, un centro azul luminoso rodeado de una espiral rojiza, como el ojo de una tortuga cósmica. He utilizado esa imagen para ilustrar un mensaje a la gente que comienza a seguir la página de facebook *Reiki y Sonido Sabadell*. Imagino una galaxia formada por todas las personas, por todas las estrellas, que son afines a la visión multidimensional del ser humano. Con esos seres quiero contactar, que sean buenos de corazón. Para ayudarnos los unos a los otros, y conseguir transformar toda esta película. [14:32]

[17:35] Fumo Santa María. Echo el arroz al agua hirviendo. Tengo la lucha diaria con la toma del ansiolítico. Siento el ansia agazapada, la siento de fondo, si me lo tomo desaparece

el dolor, pero también aumenta la dependencia al fármaco. Hemos ido hasta la churrería que hay en el barrio de Sol y Padrís, a ver si estaba abierta, pero creo que hemos llegado demasiado pronto, eran sobre las cuatro. Hemos caminado hasta allí para airearnos un poco, los chicos con los patinetes, Axel en el cochecito, y a ratos en los brazos de Blanca y de Alejandra. Cuando el hambre ha apretado hemos regresado. Por el camino hemos comprado dos Dürüm en un *Doner Kebab* de comida rápida cercano a casa, los vamos a compartir en la comida, con un poco de arroz blanco y aceite de oliva. Alejandra mezclará el arroz con una lata de atún. Al lado de la churrería cerrada había un parque infantil, de los de suelo de goma, de neumáticos reciclados, hemos descansado allí, había dos niños y una niña de origen pakistaní o indio, eso parecía por el acento. Voy a retirar el arroz del fuego y a pasarlo por agua caliente. Vamos a comer; es un poco tarde, pero también hemos desayunado tarde. [17:45]

[17:50] La contemplación de la imagen de la galaxia NGC 4725 me conforta, siento una especie de nostalgia de las estrellas, es una dimensión gigantesca, que también está en nuestro interior. Es una foto de la NASA. [17:51]

[18:00] Ha ganado el ansiolítico. “¡Me voy a comer un dürüm, chao, bacalao!” me ha dicho que escriba Blanca. ¡Que aproveche! [18:01]

[20:04] Vuelvo delante de la pantalla. He estado sentado en el sofá, junto a Blanca, los demás en el otro sofá, viendo una película, sintiendo como el principio activo de la pastilla me estaba calmando. Era mentira, acabo de descubrir hace un momento que la pastilla estaba sobre la mesa, al lado del teclado. No me la he tomado, pero he creído que sí. Lo que me demuestra que todo está en la cabeza y que, cuanto antes, tengo que dejar todo aquello que no sea natural. He vuelto a fumar una dosis de medicina, eso me da aire para continuar activo, no quiero sentirme abatido, hace un momento me sentía así, y me extrañaba que la pastilla no hubiera hecho desaparecer todo ese dolor de fondo. Ahora sí que me la voy a tomar, estoy harto de sufrir hoy. Ahora sí que ha ganado el ansiolítico. Los chicos y Blanca

juegan de nuevo al Monopolio. Saldría a la calle a gritar si eso sirviera para algo, y si no me fueran a meter en el psiquiátrico. Una vez estuve horas deambulando por las calles de Sabadell, gritando, de sufrimiento, a plena luz del día, ebrio hasta las cejas, perdido. Eso hace mucho tiempo, pobre hombre aquél, sufría muchísimo más que el que soy ahora. Se podría decir que hoy tengo un día un poco depresivo, ya no me tomé más la medicación, rezo para que no tenga que volver a tomarla, en otras épocas superé estados depresivos sin ningún tipo de medicamento, entonces bebía alcohol, quizá todas esas depresiones se fueron acumulando hasta que consiguieron doblegarme. “Seguiré luchando” se oye que dicen en televisión. Voy a repasar más páginas del diario, a partir de la página treinta, para que el trabajo tenga un aspecto profesional al final de la redacción. Profesional y sincero. Hoy es día de integración. ¿Qué es lo que estoy integrando hoy? Lo que he descubierto es que la entidad bancaria me ha embargado los treinta euros que me habían dado por llevarles un plan de pensiones antiguo que tenía con otro banco. Impuestos y embargos. No tengo ni idea de porqué me lo han embargado. Poco que tenemos y desaparece por las alcantarillas del sistema. ¿Es lógico que me esté sintiendo algo depresivo otra vez, verdad? Algun día terminará la guerra invisible, y volverá la época de paz y crecimiento. He de tener paciencia.

[20:27]

Dragón [9] de la Acción

[12:00] Buenos días, Santa María. Axel y yo nos hemos sumergido en una bañera de agua caliente, a él creo no le ha gustado demasiado, gritaba. Con Álar también nos bañábamos juntos, cuando era bebé, yo lo sumergía y él ni se inmutaba. He sumergido a Axel con poca decisión y se le ha metido agua por la nariz, por eso se ha quejado. Alejandra le ha lavado la cabeza. En ocasiones me pone nervioso ver la apatía de los chicos, están desayunando. Blanca está con Axel en los brazos. Se oye aullar al perro de arriba. Alejandra se termina de poner las botas y nos marchamos al centro de asistencia sanitaria, tenemos que pedir hora para la comadrona y el pediatra, para que hagan sus respectivas visitas de control. Me he levantado más o menos tranquilo, los pensamientos repetitivos quieren

molestarme pero hoy no tienen tanta fuerza, puedo ignorarlos a ratos. Pienso que el esfuerzo que supone el mantenerse en celibato tiene como resultados una mayor fortaleza en el gobierno de la mente. Blanca está canturreando mientras acaricia las manos de Axel. Aulla el perro. [12:14]

[12:46] No conseguimos salir de casa, ahora Axel toma leche materna. He tocado un cuarto de hora el cuenco tibetano del Cielo. Me imagino que contacto con los habitantes de algún planeta de la galaxia NGC 4725, cuando tocas el cuenco se escuchan varios canales a la vez, cada sonido te conduce a un lugar del continuo espacio-tiempo, si es que sabes escuchar de verdad. Ahora imagino que cada vez que toco el cuenco envío una señal a esa galaxia, en el pensamiento eso sucede inmediatamente, y que de vuelta viene un paquete de información mental que me hace más consciente de mi existencia. Haciendo eso me mantengo conectado con lo más grande, con el cosmos, y con lo más pequeño, la fugacidad de la existencia. El hombre quiere permanecer en la historia, el ego suele querer cosas de ese estilo. Permanecemos en lo que aprenden los demás de nuestra actitud vital; Jesucristo, por ejemplo, todavía permanece porque muchas personas han aprendido de su actitud vital. Yo quiero ser como Jesús. Eso es un rasgo común entre los esquizofrénicos, dicen los estudiosos del tema. Ya he contactado antes con entidades de otras dimensiones, lo digo por lo de los mensajes imaginarios que envió a la galaxia NGC 4725, por eso dicen que estoy algo chalado. Las experiencias que tuve con seres de otras dimensiones son reales para mí, así que son ciertas en un universo, en el mío. [13:00]

[15:27] Hemos estado caminando hasta ahora, de centro de asistencia a centro de asistencia, al encuentro de una comadrona, la hemos localizado en el Sant Félix, ha revisado a Alejandra y a Axel y ha dado su visto bueno. Además nos han dado hora para el pediatra y para la comadrona del centro de salud habitual. El sistema sanitario se asegura de que bebés y mamás estén bien asistidos. Caminando por las calles de la ciudad he pensado en lo que había escrito antes de salir de casa, lo de enviar mensajes a las estrellas a través de la mente. Estoy jugando. Jugar hace que los límites de mi realidad se expandan. Cuando digo

que tuve experiencias con seres de otras dimensiones es de verdad. Una vez, en el *Castell de Gallifa*, experimenté algo que se podría definir como una operación en el astral. Me da respeto explicar lo que me sucedió, no vayan a decir que estoy loco de verdad. Fumo Santa María. Estoy haciendo pasta para comer, espaguetis, para variar la acompañaremos con mayonesa. He tocado el cuenco para recibir mensajes del espacio y sin darme cuenta durante el paseo he estado repasando mentalmente varios episodios en los que los teóricos seres de otras dimensiones, o de otros planetas, como lo queráis llamar, tenían contacto con mi conciencia. “¡Mira esos graffitis!”, me ha dicho Alejandra. En el dibujo mural que me señalaba había varios platillos volantes. El diálogo esquizofrénico es así, las cosas se conectan, ¿o quizá no sea la esquizofrenia?, ¿quizá sea la verdad que se ve en la zona invisible de la realidad?. Cuando entro en contacto con la conciencia de que venimos de las estrellas el estómago siempre se me encoge, no sé porqué pero me dá vértigo. La pasta está a punto. Continúo después. Te explico mi faceta galáctica. Las casualidades no existen.

[15:49]

[16:23] Ansiolítico al canto. Estamos comiendo. [16:24]

[21:06] Hemos regresado de la biblioteca. Blanca se ha resfriado, toma infusión de tomillo con medio limón escurrido. En el *Castell de Gallifa* me sucedió algo muy extraño. Yo vivía allí solo, en una cabaña de madera, de vez en cuando me venía a visitar algún amigo o amiga. Un día que quería algo de movimiento, estaba viviendo como un monje ermitaño cuidando del *Santuari de la Mare de Déu de l'Ecologia* y a veces se hacía algo aburrido , bajé al pueblo de montaña, por aquél entonces yo había probado muy poca marihuana. Bajé al bar de noche a beberme una cerveza y un chico me invitó a una calada de su porro de maría. No dije que no. Fumé un par de caladas profundas y a los cinco minutos estaba que me desmayaba. Me pegó muy fuerte. Tuve que levantarme y marcharme de allí dismulando. Me senté en el coche y empecé a respirar profundo, creía que me iba a desmayar. Conseguí centrarme y conducir los cinco kilómetros que había hasta el Santuario, recuerdo que fui cantando armónicos hasta allí, cantar me mantenía más sereno. Al llegar allí, atravesé el gran

portón de madera y caminé hasta una plaza de actos que hay en la zona de la entrada. Me acerqué hasta el ying yang que hay en el centro de la plaza y empezó la experiencia. Sentí que mis pies se elevaban del suelo, tocaban el firme pero parecía que no. Mi cuerpo se empezó a expandir sutilmente, cerré los ojos y vi a un grupo de seres luminosos que se acercaban a mí, formando un círculo de presencias a mi alrededor, debían haber unos seis individuos. Yo percibía la luz que despedían, tenía los ojos cerrados pero los veía a través del tercer ojo, el ojo interno, el de la imaginación. Me abrieron los chakras de la corona y de la base y un gran chorro de luz pasó por mi interior. No sé cuanto rato duró eso. Sentía como si metieran sus brazos luminosos por dentro de mi cabeza. Me hicieron abrir la boca, y ésta se abrió mucho, más de lo normal, como si mi boca se hiciera tan grande como mi cabeza. Los doctores de luz, así los sentía yo, ajustaban cosas en la zona de mis cuerdas vocales. Me hicieron cantar un Om, y me ajustaron el sonido. Yo veía como hacían todo eso, desde una visión más interior, la del observador. Lo veía y lo estaba experimentando a la vez. No hacía daño. Nada de lo que me hacía me hizo daño. Después desaparecieron, marchándose hacia la oscuridad, como desvaneciéndose delante de mí, abrí los ojos físicos y canté fuerte, para probar las nuevas cuerdas afinadas. El sonido que brotó de ellas fue profundo y calmante, vi con los ojos físicos como las ondas de sonido se alejaban de mí con una forma de onda azul translúcida, como las ondas de un lago cuando tiras una piedra, yo en el centro. Todo eso fue totalmente lúcido, ya no había cuelgue, ni borrachera, ni nada por el estilo, aquello me despertó. Es extraño pero no me dio miedo, me dan miedo otras cosas quizá más convencionales. Caminé por el camino de tierra hasta mi cabaña y me eché a dormir, no recuerdo nada aparte de esa experiencia verdadera con seres de otras dimensiones. Yo estaba viviendo mucho dolor con la separación de mi hijo Álvar y la imaginación, o lo que fuera en mi mente, me hizo experimentar esa realidad vital. Yo lo afirmo otra vez: esa extraña experiencia es tan real como que estoy aporreando las teclas de éste ordenador ahora mismo. Esta es solo una de las experiencias extrañas que he tenido con otro tipo de inteligencias, por decirlo de alguna manera formal. No sé si vienen de otros planetas, o son seres del mundo subterráneo que viven bajo la cúpula pétreo de las Montañas de Montserrat, o qué son, pero lo que sí puedo afirmar es que son, existen. Tengo bastantes encuentros

relacionadas con historias de ovnis y extraterrestres. Estuve estudiando el tema durante gran parte de mi adolescencia, y juventud adulta. Fundé la *Red Internacional para la Investigación del Fenómeno Paranormal y Ufológico*, con un nombre bastante largo y un éxito fugaz, porque en la época no había internet y las redes se hacían a base de maquinas de escribir, cartas y sellos. Me llegué a escribir con doscientas personas de todo el mundo que estaban interesadas en la investigación del fenómeno de los ovnis. Los *Ufo Contact*, contacto ovni, aparecieron por casualidad en mi vida, no fui yo el que los fue a buscar por su nombre. ¿Casualidad? La vecina de la cabaña, la de la colina de al lado, en el pueblo de montaña afirmó haber visto una nave extraterrestre triangular con tres focos luminosos justo sobre las copas de los pinos donde instalamos la chabola en la que vivimos año y pico antes de regresar a la ciudad. ¿Casualidad? Una nave exacta a la que me describió una familia de Molins de Rei cuando yo hacía de investigador de lo paranormal, y similar a la que me explicaron unos ebanistas con los que trabajaba y con los que tenía muy buena relación. Esas cosas no se explican a cualquiera. ¿Casualidad? Yo creo que venimos de las estrellas y que estamos aquí para recordar quienes somos, para recordar que todo nuestro potencial reside en nuestro corazón, el corazón es un órgano que tiene inteligencia propia y su campo magnético es cinco mil veces más potente que el del cerebro. Todo lo que nos hemos inventado en esta sociedad está enfocado a aprisionar tanto al ser humano que no tenga otra opción que saltar a nuevas formas de percibir la realidad, a contemplar la multidimensionalidad de la vida. Hablo de extraterrestres. No me juzgues, hazme el favor y háztelo a ti mism@. Con el cambio de visión viene el cambio de programación del sistema establecido. Hay que reprogramarlo, para que funcione mucho mejor. Ahora somos demasiados los que estamos sufriendo. El sufrimiento sirve para aprender. Aprendamos.

[21:52]

Viento [10] de la Perfección

[11:57] ¿Cómo se hace para despertar a toda una familia? A veces me siento mal cuando no tengo fuerzas para levantarme pronto, tendría que ser un ejemplo para los

pequeños, ¿no?. Blanca y los chicos están durmiendo, ayer estuvimos viendo la tele hasta después de las doce de la noche. Están de vacaciones navideñas. Esa es la excusa. Si supiera algo que les motivara los encaminaría hacia allí, pero no hay nada que les atraiga. Apatía. Yo trato de incentivarlos para que dibujen, o escriban, o hagan puzzles, o lo que sea que les haga ilusión, pero nada, es como predicar en el desierto. Durante un tiempo, cuando vivíamos en Vilanova de la Sal, con nuestro gato rubio Fire, Simón y Ángel solían dibujar, Blanca estaba siempre leyendo, sinó corrían por el campo que rodeaba la casa. La madre decidió educar a los niños en casa, yo la apoyé, si lo hacían ya tres mil familias en España, ¿porqué no podíamos nosotros?. El padre de los chicos también estuvo de acuerdo. No iban al colegio pero recibían clases cada día, hasta los festivos, porque el aprendizaje estaba integrado en la misma vida, como debería ser. Ahora: o vamos a la escuela, o a trabajar que es lo mismo, o estamos de vacaciones. Hay una separación muy bestia psicológicamente hablando, ahí hay una esquizofrenia del sistema, una fragmentación. Me había levantado un poco agobiado pero recordar otros tiempos y compartirlos me hace sentir mejor. He fumado Santa María. Ayer apareció Lleida en mi mente y hoy ha vuelto otra vez. Ángel y Simón se han levantado ya, el ruido del teclear es un buen despertador, este teclado antiguo hace mucho ruido. Clac, clac, clac. Blanca se va moviendo en el sofá, remolonea. Ella todavía lleva el cascabel del gato, del Fire, colgado del cuello en una cadena plateada. Un cascabel y una llave, la de su taquilla del instituto. Axel ha eructado muy fuerte y la mamá y los chicos se han puesto a reír. En una casa con cuatro hijos la actividad es constante, por eso cuando dormimos, dormimos. Si me lo miro desde la mira del sistema, desde la visión de la crueldad del reloj, la mente me dice: hay que levantarse pronto para ser útiles, hay que irse a dormir pronto para poder rendir mañana en el trabajo, o en la escuela. Cuando estábamos viviendo en la casa de campo en Lleida, junto a una plantación de almendros, los tiempos los marcaba el flujo natural de la vida. Yo me levantaba muy pronto e iba a trabajar al campo, a bajar almedras, con la vara y la red para recojerlas. Sacábamos muy poco dinero por el esfuerzo, pero me sentía muy bien, tanto física como mentalmente, porque estaba en contacto directo con la naturaleza. Ojalá me saliera un trabajo de jardinero, así estaría de nuevo al lado de mi amada naturaleza, si el destino quiere que nos quedemos a vivir aquí en

Sabadell, claro. Nunca se sabe si el viento puede girarse y uno se va a parar a Sudamérica, con un trabajo menos remunerado pero estable. Golpeaba con una vara las ramas del almendro, antes había colocado un par de redes de plástico verde en la base del árbol. A ratos recogíamos almendras todos juntos. Los vecinos, el Pepe y la Mercè, nos habían dejado una máquina para pelar las pieles externas de las almendras, y después de recoger había que pasarlas por la máquina, muy ruidosa, después colocarlas en sacos y a continuación subirlas a la primera planta de la casa, una buhardilla gigante, allí las amontonábamos para que se airearan y secan. Subimos más de una tonelada de almendras, y cuando fue el momento las vendimos, de lo que sacamos unos trescientos cincuenta euros, la mitad de lo que le dieron al propietario, más de un mes de trabajo para ganar solo eso. En el campo no se puede vivir solo con lo que sacas de él, no si tienes que intercambiarlo por dinero. Para ganarte la vida en el campo tienes que invertir en terrenos y maquinarias. Nosotros hicimos un huerto enorme, todo natural, sin abonos químicos ni pesticidas, todo a la antigua, unas cien tomateras de diversas clases, cincuenta y pico meloneras, calabacines, calabazas, hierbas aromáticas, cebollas, apios, berenjenas, lechugas, espinacas, zanahorias. Comimos como reyes, pero si hubiéramos tenido que sobrevivir solo con lo que habíamos cosechado, nos habríamos muerto de hambre. Nos marchamos del pueblo de montaña cercano a Sabadell porque la gente nos estaba haciendo daño, una gran mayoría de personas se unían al chafardeo, para hablar mal de nosotros, dos separados, muchos sin ni siquiera conocernos personalmente, inventándose los porqués nos habíamos separado de nuestras parejas y mil mentiras más. La gente no es consciente de que con las habladurías uno hace daño a las personas de las que se habla mal. Es una proyección de energía odio hacia el cuerpo energético de la persona objetivo, es como apedrearla en el campo sutil. Se hace mucho daño con esas acciones inconscientes. Si hablas mal de alguien, estás hablando mal de ti mism@. A eso se le llamaba el mal de ojo. Malas miradas, crueles puñales que se clavan en las espaldas de las pobres víctimas. No habléis mal de nadie, por favor, así conseguiremos estabilizar la mente colectiva que compartimos mucho antes. Lo queramos o no, estamos unidos por un mismo campo energético, la mente colectiva o mente global. Ahora la mente global está controlada por unas

pocas formas de pensar, las que experimentamos día a día, conforme nos vayamos abriendo a nuevas formas de pensar, el agobio general irá disminuyendo, porque no soy yo solo el que se siente agobiado y se toma pastillas. Las antidepresivas desaparecieron de mi universo. ¡Gracias Voluntad!. Si yo no creo que estoy enfermo, entonces no lo estoy. No soy ningún profeta, estoy hablando por experiencia propia, cuando me abrí a nuevas formas de entender el mundo mi presión psíquica interior disminuyó, y me sentí más cómodo conmigo mismo, dejé de juzgarme con tanta firmeza. Me como un par de mandarinas. Simón y Ángel comen un yogurt con cereales sentados a la mesa. Lo de educar en casa duró poco tiempo, en Vic salió una sentencia en contra de una familia y a partir de allí esa forma de educar se consideró ilegal. ¡Qué estupidez! En decenas de países “civilizados” el *home schooling*, educar en casa, es una opción totalmente legal. En los Estados Unidos hay empresas en las que se dedica unos puestos de trabajo exclusivamente a las personas que vengan de una educación en casa, porque tienen una forma de procesar mentalmente distinta del resto. Hay muchas cosas que no se dicen por la televisión. Ya he dicho que el sistema está gobernado solo por unas poquitas formas de pensar. Hay que abrir la mente del gobierno, para que todo esto evolucione y haya una repartición equitativa de las riquezas de la tierra. Hasta que la gran mayoría no abra la mente, el control seguirá torturando la psiquis humana. Todos estamos conectados por el mismo campo mental. Suena una nana en la cuna de Axel, es el carrillón musical que nos regalaron mi hermano Sergi y su pareja Isidro, Blanca le estaba dando cuerda. Hablo con Alejandra del pensamiento que me torturaba ayer, el hecho de que si hablaba de extraterrestres, entonces el diario ya no parecería algo inteligente, sinó que se asemejaría solo a una flipada de un fumeta. No es la flipada de un fumeta. Fumeta ya me sentí, pero ahora utilizo la Santa María como medicina para curar mi entendimiento y mi sensación de angustia existencial. Siempre me estoy justificando. En una pieza de los *Ufo Contact* se me oía gritar: “¡No te justifiques!”. Jaime me lo sacó como tapón con sacacorchos. Blanca le toca la guitarra a Axel. Suena *# tots som una veu (demo)* He fumado una segunda dosis de Santa María. No tengo nada contra los fumetas, es tan solo que no me gusta ese adjetivo para nadie, es despectivo. Si quien fuma marihuana es un fumeta, entonces todo aquél que beba alcohol se transforma en un borracho, tendríamos que llamar borracho a un

gran porcentaje de población, muchísima gente bebe alcohol. Yo ya no lo bebo porque me hacía daño, no le llamaré borracho a nadie, uno sabe si está tomado por el alcohol o no. No sé si estoy tomado por el dragón verde de la marihuana, yo creo que he aprendido a cabalgar sobre él, el cannabis es un Dragón de Fuego, que te enciende por dentro y activa toda nuestro potencial alquímico. La música transforma la realidad. Esta pieza que suena es un ensayo de un ensayo de un ensayo. Es una conexión musical auténtica. Escúchala ahora, a la vez que lees esto, para estar en la misma dimensión vibratoria, o como mínimo un poco más cerca. Escuchando esta música me entran ganas de silenciarme más y más, para poderme escuchar más y más adentro. En internet habrá unos links donde descargarse esta música y toda aquella que desde aquí sienta que está en una sintonía similar. No soy ningún gurú, aunque a veces me parezca que hablo como si lo fuese. Si fuera un Gurú sería el Gurú Jeta. En ocasiones, grupos de personas se acercaron a mí como si yo lo fuera. Me dio vértigo. Fue en una ocasión en que a través de *Catalunya Radio*, la radio catalana, hice un llamamiento para encontrarnos en la montaña de Montserrat, en el lado de las cuevas del Salnitre, más allá del kilómetro 111, en una esplanada natural donde contactaríamos con los seres de otros planetas a través de unos mensajes telepáticos programados. Más de doscientas personas vinieron, incluso unos reporteros de la televisión chilena, hicieron un círculo gigantesco, yo sentía que algunos me veían como el gurú, eso no me hacía sentir bien, yo tan solo era el organizador del evento. Cada hora enviábamos una imagen mental al espacio, todos en círculo, con una música específica: el rostro de Jesucristo, dos manos entrelazadas, el número 33, la svástica tibetana, la estrella de David, una cruz, no recuerdo más. Los músicos de *Freespace* juegan en el sonido. Alguien diría que es un flipada. Si te lo escuchas con oídos curiosos sentirás que te relajas y sonríes, que flotas, ya no piensas tanto, por un momento, y eso relaja tus tensiones. Medicina para la mente y en consecuencia para el cuerpo. Todo está conectado. Esto ¿todavía es un diario?. Yo siento que es una fuente de paz, respiro, respiras profundamente, ¿escuchas lo mismo que yo? Yo estoy escribiendo con calma. Aprovecha para leer con calma, solo por el ejercicio mental, si quieres. Flotamos en el espacio exterior, con el ojo de la imaginación vemos la galaxia NGC 4725, es azul, intensamente azul, un azul casi blanco, de tanto resplandor en su centro. A su alrededor una

especie de nebulosa translúcida en espiral de tonos rosáceos y rojizos. Me siento en paz ahora. Minuto veintisiete del track 1. El día que grabamos este ensayo, en el local de los *Lunátiks*, me estaba planteando hacer un programa de radio que hablara de espiritualidad, cercano a la gente de a pie, sin demasiadas cosas técnicas. “Per aprendre a ser” dice la voz argentina de Alejandra en catalán: “Para aprender a ser” . “Un programa que va de dentro a fuera y de fuera a dentro”. “La máxima comunicación con las mínimas palabras”. “En los límites de la cordura”, voy traduciendo lo que oigo por los altavoces. Ahora, si hiciera el programa, lo haría en castellano, para que llegue al otro lado del Atlántico, como mínimo. El programa de radio que ronda por aquí, como idea, como proyecto, es *La Hora Perfecta*. Treinta y seis minutos veintidos segundos. Se sube el volumen. Cantos harmónicos sobre los paisajes electrónicos. “¿Eso lo grabaron ustedes?”, me ha preguntado Ángel. “Porque parece un pájaro”. “Sí”, le he contestado, “es un pájaro”. Me ha sonreído. Es solo un ensayo del que ensaya, un momento compartido desde el Corazón, sin demasiadas etiquetas, se deshacieron todas por el camino, la música es un idioma menos contaminado, las palabras son más fáciles de tergiversar. No es un concierto, es una experiencia musical, los *Freespace* hacen paisajes musicales, esto es tan solo un ensayo, el directo en serio es espectacular, yo muestro el ensayo porque ya he dicho que lo que a mi apasiona son los bocetos de las obras, me gusta ver allí donde se materializa la creación por primera vez, después ya sé que todo será perfeccionar y perfeccionar hasta que quede como el ego demanda. Lo original es lo más auténtico y sincero, como los niños y las niñas cuando juegan hermanados. El final de la grabación es para mentes entrenadas, por decirlo de alguna forma. En un boceto hay muchas rayas que quizá sobran, y otras que quizá faltan. La música nunca termina en verdad, solo la escuchamos cuando paramos atención a ella, la vida es lo mismo. Se terminó la sesión del ensayo. Nos vamos a pasear hasta la *Plaça del Treball*, compraremos lo que necesitamos en el supermercado. [14:07]

[15:40] Trato de que no me coja mala leche por la apatía general. Tengo que relajarme, si no explotaré. Cuando uno no aporta energía al grupo, entonces está absorbiendo energía del mismo. Trato de hacerles entender a los más pequeños que si están todo el día tirados en

el sofá sin hacer nada se convierten en una especie de vampiros energéticos de los demás, de los que los están cuidando. A nadie le gusta que le sangren la energía, por eso hay que llegar a un punto de equilibrio donde uno toma la misma energía que aporta al grupo. Así tendrían que ser las relaciones, creo. Se lo explico con buenas palabras a Simón, él es el que se cuelga más en las cosas del día a día, convirtiéndose en un lastre para su madre y para todos. En un barco remamos todos, y el que no rema es porque está haciendo de vigía, observando que todo esté en calma y armonía. No he encontrado otra forma de vivir, hasta ahora, que me permita estar más o menos en paz. Yo, cuando era pequeño, y de más grande también, solía sentir cuando estaba vampirizando a alguien. ¿Qué crees, que tú no eres un vampiro? Tú que lees, sí, seguro que te has comportado como un vampiro en bastantes ocasiones de tu vida. Absorber energía de los otros, o sea absorber su atención, se hace inconscientemente durante muchas veces al día. El ser humano actual no suele alimentarse energéticamente de la fuente vital inagotable que existe en nuestro Corazón, lo suele hacer de la energía de sus congéneres. El sistema está diseñado bajo patrones de vampirismo, unos arriba y otros abajo, tu me das algo a cambio de algo, y si no te enteras te quito un poco más, el sistema no está basado en la igualdad de los seres. Si nos miramos como seres distintos, de distintas galaxias, cada uno una estrella individual, con sus particularidades, miedos y demás gracias, entonces quizá encontremos un diseño nuevo para el sistema establecido en el cual se respete la condición de cada uno, siempre que ese uno aporte tanto como reciba de la comunidad, la familia, o el entorno social en el que esté. Respeto a la totalidad desde el respeto a la individualidad. La totalidad somos una infinidad de individuos únicos e irrepetibles, no la suma de muchos individuos iguales. Hoy es Fin de Año, según el calendario gregoriano usado por la gran mayoría. En el calendario maya, hoy es Viento de la Perfección, un día con la energía ideal para comunicar con la intención de perfeccionarse. Hoy el Viento fluye, por eso escribo tanto, me elevo con el viento y me voy a los ojos del águila para ver la realidad desde la dimensión más alta que puedo conseguir. Hablar con Simón ha hecho que el depósito a punto de explotar haya encontrado una válvula de escape. Me relajé. Siempre solemos echar la culpa a los demás de los estados emocionales que no

sabemos reciclar por nosotros mismos. Siento la diferencia entre mi forma de diseñar los escritos al principio del diario y ahora. Cada vez me siento más fluido.

Durante algún tiempo hice escritura automática. ¿Qué es eso? Pues dejas unos folios en blanco delante de ti, coges un lápiz, te concentras y dejas que la mano empiece a escribir sola. Te concentras y sucede. Al principio solo consigues extraños dibujos, rayotes, pero con la práctica la mano empieza a aprender a escribir, y entonces sucede la escritura automática. Uno se concentra en el vacío interior y la mano empieza a escribir lo que una parte de lo invisible le dicta. No me preguntes quién escribe, yo creo uno solo hace de canal, y algo o alguien se comunica a través de uno, yo comprobé que había algo de real en ese fenómeno. Un día pasé por un quiosco y ví una revista, *Más Allá de la Ciencia*, en la portada había una foto de un joven con barba, un tal *Michael Talbot*. No conocía nada de ese ser. Compré la revista y me fui a casa sin hojearla, entonces vivía con mis padres, antes de ir a la mili. Una vez en casa cogí la revista puse la mano encima de la foto del señor con barba y me concentré para hacer escritura automática. La mano empezó a escribir en inglés. En las páginas escribió siete detalles que después descubrí eran exactamente iguales que los que había escritos en el artículo del tal *Michael Talbot*. Hablaba del *Universo Holográfico*, o de que desde cada parte de la realidad se puede reconstruir el universo entero, o que el Todo está contenido en la Unidad. La escritura automática, también llamada psicografía, reveló siete coincidencias. ¿Casualidad?. El joven periodista científico había muerto hacía poco. Todo eso lo descubrí al leer el artículo de la revista de paraciencias. Siento que en el diario se van abriendo puertas y más puertas. Quiero abrirlas todas para que mi cabeza quede libre de juicios y bloqueos mentales, para que toda la sala craneal se convierta en un límpido espacio abierto donde la vida pueda crear todo lo que le plazca, todo lo que sea bueno para mí y para el resto de la humanidad. Me tomé el ansiolítico. [16:18]

[23:33] Hemos ido a visitar a la laia Tresa y la Tieta Maite y nos han convencido para que nos quedáramos a cenar, pan con tomate y unos embutidos y atún en lata. De postres un turrón de chocolate con arroz inflado. Al regresar, caminando por el centro, hemos descubierto un paisaje urbano desierto, una gran mayoría hinchándose de comer y de beber

en sus casas y en restaurantes, esperando que a las doce de la noche suenen las campanadas para engullir las doce uvas de la suerte. Vamos a jugar a eso con los chicos, a comernos las doce uvas, voy a limpiarlas. [23:39]

Noche [11] de la Liberación

[12:18] Me levanto agitado. A veces en la superficie parece que esté todo calmado, pero en verdad es tan solo una apariencia. Detecto que el día empieza un poco denso porque nada más levantarme acuden a mí pensamientos sexuales, recuerdos de otras vidas. No alimento esos pensamientos, los ignoro, y al hacerlo desaparecen y puedo contemplar los ojos brillantes y la sonrisa fugaz de Axel, con Alejandra a su lado. ¡Qué belleza!. Ya son más de las doce, nos levantamos todos rápidamente. A Ángel a veces tienes que repetirle las cosas varias veces, eso me pone enfermo. Trato de no gritar, los gritos destrozan el ambiente. Le he pedido por favor que respete lo que le dicen los mayores, y que haga caso a la primera, no tenemos porqué estar gastando nuestra energía en repetir una y otra vez una misma cosa solo porque a él no le da la gana de reaccionar. Hay que tener paciencia, pero también hay que hacerse respetar. Yo trato de no faltarles al respeto y no dejo que ellos lo hagan conmigo; es una condición ineludible en el ejercicio de la comunicación. Si no hay respeto no hay comunicación. Si no hubiera ignorado los pensamientos sexuales, y me hubiera recreado en ellos, como si estuviera mirando porno mental, parte de mi fuerza vital se habría desvanecido, dejándome a merced de la ira. No tengo ninguna duda. A nadie le debe gustar gritar. Yo antes solía subir la voz, porque no tenía tanta fuerza vital; cuando uno se siente impotente ante la comunicación entonces grita, es un recurso animal. ¿Cómo sé todo eso? Lo he experimentado en mi mismo, lo he leído en algún libro y después he utilizado mi propio cuerpo y mi propia mente como laboratorio, para comprobar que eso era cierto. Nada de lo que aquí cuento es invención, todo me ha ocurrido de verdad, aunque tenga que cambiar los nombres de los personajes reales, para que nadie pueda sentirse herido por verse reflejado desde mi visión. Si hablo de extraterrestres, o de experiencias interdimensionales, para mí son ciertas, para el que no quiera abrir demasiado la mente,

entonces tiene la oportunidad de colocarme la etiqueta de loco esquizofrénico. Mejor si no me etiquetas, así no te etiquetas a ti mismo, y eres más libre en tu conciencia, en tu forma de pensar. Santa María gracias por la apertura mental que me aportas cada vez que te dejo entrar en mi. Nuestro cuerpo es nuestro templo. Cuanta más energía logras acumular en él, más luminoso se torna. Veo la oscuridad que quiere apoderarse de mí, para hacerme feo e insoportable. La esquivo, no dejo que venga a mí, cuando la he visto ya no tiene poder en mí, cuando te toma es cuando te pilla por sorpresa. Antes estaba siempre cabreado por dentro, iba riendo por el mundo, pero llevaba un enfado gigantesco en mi interior. También en esa época malgastaba mi energía sexual constantemente, porque no la consideraba algo sagrado. Cuando no trato a la sexualidad como algo sagrado entonces me transformo en un animal, entonces actúo y pienso peor. Son matemáticas puras, si no lo crees, haz la prueba en tu propia vida, es un consejo de amig@. Ahora ser mi amigo no es peligroso, aunque seas una mujer. “¡No le hagan caso, que está loco!” oigo decir lejano dentro de mi cabeza. ¡Qué pesadas que son esas voces incrédulas!. No me juzgo, tan solo sigo transcribiendo como veo el mundo, para que sirva de contraste a otras mentes, a otros pensamientos, y así poder evolucionar entre todos. No estoy loco.

Me imagino a alguien sentado en un banco de un parque de una ciudad, en un día soleado, como hoy, sintiendo la brisa en la cara, leyendo un libro, éste libro. ¡Hola ser del banco del parque! Te saludo. Si realmente estás sentado en un banco del parque leyendo esto debes estar flipando. ¿El libro me habla a mí? Quizá soy yo mismo el que estoy en el banco, me gusta el acabado que la editorial le ha dado al diario, por fin he conseguido materializar mi sueño, algunas veces he imaginado que en las estanterías de las librerías había un libro mío publicado, quizá es un ebook que se distribuye a través de la red. “¡Que no se te suba la fama a la cabeza!” le dice Blanca a Axel. Yo lo integro como si el comentario fuera para mí. La cuestión es que está sucediendo la comunicación y eso es un avance en la raza humana. ¿Cuántos problemas de tu día a día suceden por falta de comunicación? Me como un plátano. Ángel dice: “Axel, ya es dos mil catorce”. Se estabilizó la nave espacial, se siente la armonía en el grupo. Nos preparamos para ir hasta el *Parc de Catalunya*, hacemos unos sandwich de paté con tomate y de atún y nos vamos caminando para allá. [13:08]

[13:11] Nada como el resplandor puro de Axel. Entre Blanca y yo le cambiamos los pañales y la ropa. [13:25]

[20:08] Acabo de fumar Santa María, de la que me ha facilitado mi amigo Moisés, aquél con quién viajé a la India. Hemos ido a su piso, que está cerca del Parc de Catalunya, hacía tiempo que lo quería ver, le echaba en falta, nos hicimos muy amigos en el viaje a Goa. En su casa estaban su padre y un amigo, su antigua pareja Sandra, y la perra que tienen a medias, la llamaron Goa, no sé si ahora vuelven a estar juntos, tampoco he preguntado nada. Son amigos y eso es muy respetable, sobretodo si sucede entre exparejas. Si yo fuera amigo de mi exmujer supongo que tendría mejor relación con mi hijo Álvar, pero eso no es así, por mucho que yo lo quiera, todas las veces que traté de acercarme como un amigo todo nos explotó en las narices. Espero que un día habrá perdón verdadero, que lo curará todo. Ya tengo más medicina en casa, eso me da mucha tranquilidad, porque si siento que la mente quiere martirizarme demasiado, me la tomo y vuelo a nuevos paisajes mentales. Le he explicado a Moisés que ahora había aprendido a dosificar las dosis de maría. Le he mostrado los minicanutos que fabrico, con la dosis de una calada profunda, le ha parecido muy bien, él me ha visto en estado esquizofrénico desbocado, y sentir que por fin he aprendido a dosificarla le ha dejado bastante tranquilo. Gracias a nuestro viaje a la India, él recuperó la relación con su padre, que en aquella época no era demasiado brillante. Moisés no sabía nada de que estuvieramos viviendo en Sabadell, todavía no se lo había dicho. Se ha alegrado. Ahora estaremos más cerca. Le he explicado donde está nuestro piso y él ha dicho que hay un bar cercano, el *Pit Lane*, donde él suele ir para juntarse con otros moteros. Cuando íbamos caminando hacia el *Parc de Catalunya*, Alejandra ha dicho en alto: "Pit Lane", era el nombre de un bar de la carretera Barcelona. ¿Casualidad?. La trama está tejida, somos nosotros los que vemos pocos puntos de conexión en los tejidos espacio-temporales de la realidad, nos falta práctica. "¡Podemos quedar allí alguna vez!" ha dicho Moisés "¡y sinó ya vendré a vuestra casa y hacemos algo de música!". Desde que no nos veíamos él ha dejado la banda de metal en la que tocaba la guitarra y se ha comprado una *Harley Davidson*,

por eso lo de los nuevos amigos moteros. Yo fui un motero durante una época, no de Harley, más de *Montesa*, pero igualmente me sentía motero. Me ha venido a la mente la conversación con Vladimir, de los *Freespace*, cuando me decía que los sábados estaban libres para ensayar lo que fuera. Sigue rondándome lo de la radio, o lo de hacer sesiones musicales enfocadas hacia la sanación de la mente, Moisés es un buen músico, y una buena conexión con las estrellas, cuando estuvimos en la India lo pude comprobar. Recuerdo un día, de noche, la luna reflejada sobre el mar, Moisés y yo estábamos sentados a la entrada de un local de música trance en la playa de Anjuna, en Goa, los pulsos electrónicos entraban en nosotros, y empezamos a conectar. Moisés empezó a tocar el cuenco tibetano que había comprado allí, y yo a cantar armónicos. Las constelaciones del cielo se acercaron hasta la playa y nos inundaron con sus frecuencias. Estuvimos bañados en ese sonido interdimensional durante más de media hora, fue un verdadero trance. A partir de allí las conexiones galácticas, como las podríamos denominar, se fueron tornando habituales. La India, vibraciones armónicas, sol, origen, naturaleza salvaje, conexiones humanas, rotura de esquemas mentales, profundas sensaciones de formar parte de la Madre Naturaleza. Todo eso fue la India, y cuando llegamos me esperaba Alejandra, a partir de allí empezamos a estar juntos completamente, antes nos estábamos conociendo. Cuando fuimos a la India Moisés estaba con Sandra, después se separaron, ahora no sé donde están pero parece que se llevan como personas. Me gusta tener amigos así. Cuando estábamos en la Plaça Ernest Lluch del *Parc de Catalunya* me he tenido que tomar el ansiolítico, estaba cansado de sentir el agobio del vacío como telón de fondo. Más tarde hemos engullido los emparedados de paté y tomate, y de atún, y a continuación hemos paseado un poco con Alejandra mientras Blanca y los chicos jugaban el los cuatro toboganes, la tirolina y la pirámide de cuerdas. Vamos a cenar. [20:46]

Semilla [12] de la Cooperación

{portal galáctico}

[10:58] El día está nublado en el exterior. Alejandra ha cambiado el pañal de Axel y este casi no ha llorado; el bebé está siempre tranquilo, solo se queja cuando le cambian el paquete o la ropa, o cuando tiene hambre, claro. Nos estamos preparando rápidamente porque tenemos que ir hasta el pediatra, para que hagan un reconocimiento general al pequeñito, la primera visita. Escribo estas letras para redirigir mi mente, me había levantado un poco torcido, me daban ganas de seguir durmiendo. Ayudamos a los más pequeños a hacer las cosas con rapidez. He fumado mi dosis de Santa María. [11:11]

[14:44] En dos semanas Axel ha crecido un centímetro, de cincuenta y uno a cincuenta y dos centímetros, y aumentado 550 gramos. He tenido el primer contacto con la idea de vacunar al bebé. ¿Hay que vacunar a los pequeños? Lo que me ha explicado la señora enfermera de pediatría no ha liberado la incógnita de qué es mejor: ¿vacunar o no vacunar?. Tendremos que meditar bien la idea. Ahora mismo Axel está libre de químicos creados por el ser humano, vacunamos por el miedo a la enfermedad. La señora enfermera decía que ahora no hay grandes enfermedades porque existen las vacunas. Ella no es ni pro ni contra vacunas, cree que lo mejor es administrar las mínimas reglamentarias, dice que a sus hijos les puso esas. Hay personas que ponen las reglamentarias y además otras opcionales, otros padres no les ponen ninguna vacuna. ¿Qué haremos? Todavía no lo sé. Los hermanos de Axel no están vacunados al cien por cien. Me documentaré en internet, todavía falta un par de meses para que quieran administrarle los fármacos. Yo he sufrido bastante con el rollo de los médicos, de pequeño me atacaba la gripe y detrás una especie de bronquitis, me medicaban hasta las cejas, semanas de antibióticos que debilitaban el organismo y amarilleaban las encías. Cuando se habla de salud y de enfermedad rápidamente puede uno subir el tono de la voz, es un tema un poco delicado, porque la salud está asociada al miedo. Enfermedad es miedo. Salud es confianza. Yo confío en la vida y en la Madre Divina, que me cuidan a través del corazón de las personas. Mirando a los ojos a la señora enfermera he

sentido su confianza en lo que decía, eso me ha dado confianza en mí. Supongo que le daremos las vacunas básicas, las que recomiendan la comisión de expertos del gobierno de la Generalitat. Pero antes de reafirmarme en esto prefiero hacer unas consultas por internet. Al regresar del centro de salud hemos pasado por un supermercado regentado por pakistaníes y después por una frutería de un chico originario de China. Al otro lado de la carretera Barcelona el bar *Pit Lane*, un motero en la puerta, como si estuviera haciendo guardia. Vigila cuatro Harleys aparcadas en la acera de enfrente, donde estamos nosotros. Al ver que miramos en su dirección nos saluda. He atravesado la calle y he preguntado por Moisés. Ha venido el dueño del local y me ha dicho que suele ir por allí, pero que ahora no estaba. “¡A ver si coincidimos alguna vez por aquí!” he afirmado sonriendo. Voy a ayudar a pelar patatas, vamos a comerlas fritas con unos huevos fritos. Blanca dice que ha llamado mi madre. Le hago una llamada. Me llama. Esta tarde viene con una amiga para ver a Axel. Suena *Queen* en un canal musical de la televisión. “Another one bites the dust”, “Que otro muerda el polvo”, si escuchas al revés la canción se oye perfectamente “start to smoke marihuana”, traducido: “empieza a fumar marihuana”, descarado mensaje subliminal, control mental. No es una leyenda urbana, yo lo comprobé de adolescente con un disco de vinilo en el tocadiscos, haciéndolo girar al revés con la mano. [15:24]

[17:57] Ha venido mi madre. Con su amiga. Ha traído una bolsa de comida: lechuga, pimientos verdes, una col, alcachofas, mandarinas y un turrón de chocolate con arroz inflado. Doy las gracias. Han hecho una visita de médico, como se dice. Han estado un rato con Axel en brazos tratando que se despertara, para verle los ojos, no ha habido manera, el bebé dormía a pierna suelta. Cuando se han marchado entonces se ha despertado. “Ayer, cuando estábamos en casa de Moisés hizo lo mismo, Sandra lo tenía en brazos y él ni se inmutaba” ha explicado Alejandra. Ahora la mamá amamanta al bebé. Vamos a la biblioteca, a conectarnos a internet. Esta mañana la señora enfermera de pediatría nos ha enseñado algunos actos reflejos del bebé, hemos visto como si lo sujetaba en pie y lo hacía caminar él movía las piernecitas como si estuviera andando debajo del agua. Cambiamos el pañal y nos vamos. [18:13]

[21:45] Las amistades de facebook van aumentando muy rápidamente, ya tenía más de doscientas y pico conexiones humanas, no recuerdo exactamente el número. Me acuerdo que cuando trabajaba para conseguir una comunidad alrededor de *La Radio del Alma*; tardé meses para conseguir llegar a las cien personas, al final de las emisiones los seguidores pasaban de veinte mil. Cuando dejé de emitir, toda esa gente se dispersó. Cada semana hacía un programa, invitaba a grupos musicales que se estaban promocionando, radiaba mensajes de seres de luz, hablaba de espiritualidad y sanación, sonaba música trance, se oía la voz los ancianos indígenas, una conexión entre la Tierra y el Cielo, sin dogmas, tratando de no etiquetar a nadie. A veces me gustaría volver a emitir. Si conseguimos conexión permanente con la red quizá renazca el programa. No sé si es el mismo proyecto que *La Hora Perfecta*. Podría ser. Hemos estado un par de horas conectados a la red, poco tiempo, dos horas pasan volando en el ciberespacio. He contactado con una mujer mexicana de Arizona, USA, y con un chico que hace yoga en un Ashram de Nueva Delhi; y también con otras personas sintonizadas con la frecuencia Reiki. Ha aparecido una amiga de Vilanova de la Sal, María, nos ha enviado una felicitación de año nuevo para decirnos que nos recuerda con mucho cariño. Nosotros a ella y su familia también la recordamos con Amor. Dice que se pasará un día por aquí para darnos un abrazo. "Aquí te esperamos", le he contestado. Siempre es agradable recibir mensajes de Amor. Lo bueno de la red es que vas sintonizando con personas que están interesadas en universos similares al tuyo. Van apareciendo personas de México, de Perú, de Chile... De Sabadell también. Cuando era más joven imaginaba que llegaría un momento en que cualquiera podría crear un medio de comunicación, yo lo hice hace unos años, y cuando dejó de ser divertido lo cerré. *La Radio del Alma* tenía la intención de crear una comunidad humana unida por el Corazón, la página de facebook *Reiki y Sonido Sabadell* es algo parecido. Axel es el centro de atención de la familia galáctica. Es el que se mantiene más puro. ¿Hasta cuando escribir este diario? Quizá cuando me haya alcanzado a mi mismo en el proceso de repasar las líneas escritas lo empiece a dejar leer a alguien, necesito saber qué efecto produce. Hoy le he ganado la

partida al ansiolítico, he dudado un par de veces en tomarme la pastilla, pero al final he conseguido esquivarla. [23:07]

Serpiente [13] del Triunfo

[11:33] He estado toda la noche soñando con mi hijo Álar, algo parecido a una pesadilla, trataba de crear un buen ambiente con él, para que se abra a ver quién soy verdaderamente, y no había manera, me he despertado muchas veces, cuando abría los ojos veía a Alejandra dando de mamar a Axel, o dándole unos golpecitos en la espalda para que soltara el eructo de rigor. He estado soñando y sufriendo, hasta que al final he conseguido que nos dieramos un abrazo. Ha sido reparador. Siento mi estómago estrujado, que se relaja con el efecto de la Santa María. Todos se han levantado, menos Blanca. Me viene a la cabeza Xavi, alguien que me acogió cuando estaba muy perdido. Al separarme de Mercedes y Álar fui a vivir un par de meses a casa de David, *BirdMad Girl*, después estuve en casa de mis padres, después... Intento recordar el orden de las cosas y no lo consigo. Hay una época, los primeros años tras la separación, en que todo está confuso. Mi universo mental estaba demasiado fragmentado para poder tener un orden coherente, ya expliqué que mi mente estalló literalmente en decenas de miles de pedazos. Y entonces empezaron a suceder cosas mágicas. En verdad no era magia, en verdad era ciencia. Estuve en casa de David, un músico genial. Podría hacer un recopilatorio musical, con una pieza de cada creador que he conocido. He empezado a escribir para hablar de Xavi, otro músico genial, toca el didgeridoo y las máquinas de trance como nadie, he empezado para hablar de él y aparece *BirdMad Girl*. Conexión: música. Xavi tiene también un nombre artístico: *Four Fingers*. Se llama así, cuatro dedos, porque en verdad le falta un dedo en una mano, el pulgar, que dejó de recuerdo en una máquina de hacer magdalenas. Lo importante de él es que es uno de los corazones más grandes con los que me he encontrado. El de Alejandra es el más grande de todos. Xavi vivía en el *Sammasaki*, que significa Recuerda, una masía chill out situada entre Sabadell y Terrasa, tocando la zona de la mancomunidad. Ahora el local es de otro dueño, Xavi lo traspasó y se fue a vivir con su jauría de perros a una casita con cuatro

hectáreas de terreno en Tarragona. Es lo que Moisés me contó ayer. Me alegro mucho por él. Espero que esté bien. Justo ayer vi que había aceptado mi amistad en facebook. Hace mucho que no hablamos, un año quizás. Hemos pasado mucho juntos. Me acogió en su casa sin pedir nada a cambio. Hicimos música muchas veces juntos, fue quién me introdujo en *Ópera Mística*, un grupo musical de matices étnico cósmicos, con el que estuve tocando los cuencos y cantando armónicos en la época en que también lo hacía con los *Ufo Contact*. Fue un tiempo de expansión creativa, la música y los corazones de todas las personas con las que contacté me ayudaron a curar el dolor que supuso el aceptar que Álvaro ya no estaba a mi lado. A veces parece que rehuya hablar de Mercedes, su madre, pero es que hay tanto dolor asociado a su nombre que se ha apagado todo lo que llegué a quererla. Uno dice que amaré a alguien toda la vida y de golpe todo se tuerce y eso se convierte en una mentira. En el fondo siempre queda el Amor Incondicional, pero el amor de pareja se fue, y me siento orgulloso de haber sido fiel a mi corazón, por duro que fuera en el momento. Cuando se acabó la confianza desaparecí de aquel universo, “¡Para no regresar jamás!” como gritaba enloquecido cuando estábamos en la guerra matrimonial. Pido perdón una y otra vez por no haber hecho las cosas bien. No hay ningún culpable más que yo mismo, asumo todo lo que hice, y me perdono porque no lo hice con maldad, siempre fue por ignorancia. Ahora que he aprendido que toda acción tiene siempre su reacción mido más mis palabras y mis acciones. No lo hago por miedo, lo hago por respeto a los que tengo a mi alrededor. Por ejemplo, el celibato lo sigo porque he comprobado que eso ayuda a que yo esté más fuerte y que mi entorno se mantenga más equilibrado. Antes, cuando no podía contenerme más, dejaba el celibato y asumía el caos que venía asociado, ahora trato de mantener el caos a raya. ¿Esquizofrenia? “La mente crea la realidad”, eso no es un pensamiento esquizofrénico, eso es una verdad. Simón viene con un papelito en las manos y dice que están haciendo la carta a los Reyes Magos con mamá. Han pedido: un jet privado con piloto, un coche con siete plazas, una churrería remolque y una autocaravana. Se levantó Blanca. Ángel se suma a apuntar cosas para los Reyes. ¡Por pedir!. Una vez que lo necesitaba le pedí que me trajeran un trabajo y me lo trajeron. Ahora pido que se publique este libro, y que nos traiga suficiente abundancia para poder salir de esta crisis económica, para liberar a mis padres del peso que

suponemos para su economía personal. *Lakshmi* es la Diosa de la Abundancia en la India. Que esté presente con su manto protector. [12:13]

[12:39] Pasamos por una nebulosa oscura. Ya pasamos. He tocado el cuenco de la Tierra, el más grande, paseando por toda la casa, para limpiar la estancia de frecuencias nocivas. Trato de recordar solo aquello que es luminoso. Todas las personas son luminosas, aunque haya algunas que tengan una capa oscura que las oculta. Fuera las capas. Toda la luz al descubierto, para servir a la Madre Divina, a la parte femenina del ser humano. Yo soy un servidor de la Madre. Y hago todo lo posible por respetar todo aquello que es femenino. Aprendo cada día. [12:49]

[13:11] Estamos sobre la superficie del planeta aparentemente quietos, pero en verdad navegamos por el espacio de conjunto con el sistema solar, girando alrededor del sol, girando sobre el eje de la Tierra, puro movimiento, vibración. [13:13]

[14:55] Tomo el ansiolítico, así se llevará la angustia, hoy molesta demasiado. Repaso el texto del diario hasta la página noventa y dos [16:08]

[21:30] Hemos visto la tele un rato y después hemos caminado hasta la biblioteca. En los ordenadores casi tenemos un altercado violento con un par de personas que nos acusaban de habernos apropiado de una silla que no era. No estaban en lo cierto, me he cabreado un poco, pero el autocontrol ha podido con el conflicto. Les hemos ignorado y han desaparecido. Así hay que hacer con todos los problemas, ignorarlos, no darles la fuerza de nuestra conciencia y entonces se deshacen y desaparecen. Es un trabajo mental que merece la pena hacer. Después de aguantar las acusaciones falsas de esas dos personas he tardado un poco en dominar mi ira, me sudaban las manos, he tragado saliva y he contado hasta no sé cuánto, me he concentrado rápidamente en lo que necesitaba hacer en la red. Sigo aprendiendo cosas para tratar de hackear alguna de las wifis que llegan hasta nuestro territorio. No es tan fácil como hacer un blog o montar una página de facebook. Se necesitan

conocimientos básicos de informática, yo sigo investigando, bajo videos y programas, hasta que dé con el que necesito. El sistema operativo de mi ordenador es bastante antiguo, es un Windows XP, y por eso muchos de los programas que he bajado no funcionan en él. Ahora busco información específicamente para este sistema operativo. “Auditoría Wifi Windows XP” he puesto en el buscador Google. Después he leído los mensajes de la red social. Me había contestado Xavi, con un mensaje lleno de buenos deseos. Álvaro no ha respondido a la solicitud de amistad, quizá al final lo pierda del todo. Esperemos que no sea así. Si lo es tendré que aceptarlo. No quiero sufrir más. He mandado algunos abrazos de Corazón desde la plataforma ciberespacial. Me han respondido con varios “Me gusta”. He hablado unas frases con una de mis primas, está embarazada, le he podido enviar felicidades. También he saludado a mi hermano Sergi. He conseguido encontrar una pieza de los *Ufo Contact, la Hindú*, y la he colgado en el muro del facebook. También he recuperado la página del *Bandpage* de los *Freespace* para promocionarla. [21:50]

Enlazador de Mundos [1] del Propósito

[15:23] Me levantado con la pena de la desconexión de Álvaro. Hablo con Alejandra en la cocina y la conversación me calma el dolor. Me abraza. He de sacar mi mente de la realidad en la que mi hijo mayor no quiere relacionarse conmigo. Cuanto antes lo acepte antes dejaré de sufrir. Las últimas interacciones con él a través de la red parecen haber abierto antiguas heridas emocionales. Espero que el tiempo le dé la oportunidad de ver la parte que yo represento en su mundo interior, y que se lo haga ver con ternura, sin sufrimiento. ¡Que sea lo que Dios Diosa quiera!. No tengo otra opción que aceptar la situación de vida. Axel llena el vacío que él ha decidido dejar aquí. Le esperaré con los brazos abiertos, no le enviaré nuncaun solo mal pensamientos. Solo buenos pensamientos para todos, así el mundo se arregla en un abrir y cerra de ojos. Blanca hace los deberes de sociales a mi lado, en el sofá orientado hacia la tele, tiene el ordenador sobre sus piernas, yo escribo a lápiz sobre unos folios apoyados en un libro de Geografía de 3º de ESO. ¿Tú qué estudias? ¡Yo estudio eso! ¿Qué raro suena, no?. Bromas y juegos de palabras. Alejandra dibuja el retrato del perro de

Jana, la amiga de Blanca, es un regalo de aniversario para ella, hace poco que tuvieron que sacrificar a su mascota. Hemos ido a recoger la ración quincenal del banco de alimentos, en la sala de la Iglesia Evangélica regalaban juguetes, chocolate, gominolas,... Todo para los niños y niñas afectados por la crisis. Nos hemos llevado un par de juegos de mesa, dos lápices gigantes y un libro con sonidos, y bastantes chocolatinas. He tomado la pastilla para la ansiedad, y he fumado un par de dosis de Santa María. Esta mañana, a ratos, me parecía que estaba caminando por un campo minado, tenía que mantener mi mente a raya, evitando aquellos falsos brillos que deslumbran al que tiene pocas luces. Ahora me siento tranquilo, habrá que preparar algo para comer, hemos desayunado tarde, unos bollitos de pan con aceite de oliva y chorizo, yogurt y alguna que otra chuchería de chocolate. Vemos un canal musical, *Mola TV*. Hoy Blanca y los chicos se van con su padre al pueblo de la montaña. Ángel tiene a Axel entre brazos. [15:42]

[19:24] Lluve mucho, Blanca y los chicos se quedan, marcharan mañana. Envían un SMS a su padre. [19:25]

Mano [2] de la Dualidad

[13:26] Mano de la Dualidad: “¿hacer algo constructivo o hacer algo destructivo?”, apunta Alejandra. Al bajar por la Rambla, después de acompañar a los chicos y a Blanca al bus, había un cantautor sentado sobre un pequeño amplificador, con una guitarra eléctrica y un micrófono. Cantaba algo como: “prometo ver la alegría, escarmentar de la experiencia, pero nunca, nunca más, usar la violencia”, creo que es una versión de *Antonio Flores*. Nos hemos encontrado una persona en el autobús que para mí es un símbolo de la violencia de género. Sufrió maltratos y se separó. Yo antes de separarme también me convertí en alguien violento. “¿Qué acabas de escribir?” me ha preguntado Alejandra. Le he leído: “yo antes de separarme también me convertí en alguien violento”. Me ha dado un escalofrío, he sentido un viento muy frío. En el infierno hace mucho frío. No quiero volver a los infiernos que sufrí, los recuerdos quieren regresar, no quiero ver más mi parte monstruosa. Cuando escapé de

aquella casa solo quedó el dolor y la pena, como mínimo conseguí aniquilar a la violencia. Mi hijo Álar me vió luchando con su madre. El maltrato era mútuo. Yo he sufrido mil veces, como mínimo, el dolor que causé al dar manotazos mientras me ahogaba en el odio y la impotencia. Cuando apaleas a un perro una y otra vez, manteniéndolo acorralado, es lógico que acabe por morderte. Yo me convertí en un perro rabioso. Mordí hasta a la policía. Todo debido a un mundo de mentiras. Tengo que desharcerme de todos estos malos recuerdos; pido perdón nuevamente y los entierro bajo un roble gigante, como el que hay en la fuente de *Fontanelles*, en Vilanova de las Sal. Que este entierro acabe con todos los fantasmas del pasado que todavía rondan por mi mente. Yo os libero, marchaos hacia la luz, ya no tenéis poder sobre mí. Voy a eliminar los paréntesis temporales, los que he ido escribiendo hasta el momento para acotar el escrito. Éste es el último: [13:58]

A partir de ahora escribo cada día desde el fluido continuo espacio-tiempo, manteniendo la referencia de tiempo más antigua, la de los kines del Tzolkin. Cada vez que íbamos al roble gigante de la fuente de *Fontanelles* sucedía la sanación. Hoy es Mano, símbolo de la sanación. La conocida que hemos encontrado en el autobús todavía hoy sufre pesadillas de los episodios de violencia que padeció. Habría que mirar siempre las dos caras de la violencia, como si la violencia física fuera algo más importante que la violencia psíquica. Hay martirios psicológicos que llegan a matar a las personas. Yo creo que el cáncer es la materialización física de las propias oscuridades, cuando se llega a un punto de saturación energética se desarrolla la enfermedad. El mal de ojo, los malos pensamientos dirigidos hacia alguien, ayudan a fortalecer las manchas oscuras que todos tenemos. Hay que perdonar a los que actúan por ignorancia, yo así me he perdonado. Siguen saliendo nebulosas oscuras de mi Alma, espero que quede limpia y transparente para hacerte llegar todo lo mejor que salga de mí. Eliminando los límites temporales me siento más libre.

Voy a prepararme una dosis de Santa María, y a poner un par de platos de arroz blanco, con mayonesa, atún y unos huevos duros. Y comemos. En la tele hacen tres cupcakes con la cara de Los Reyes Magos. ¡Que nunca desaparezca la magia! La magia natural, la verdadera, la que fluye desde nuestros Corazones. Escribiendo me curé, un

poquito más. Gracias Vicenç por escoger hacer algo constructivo. Vicenç soy yo, tan solo uno de mis personajes.

Estrella [3] del Servicio

Ayer decidí dejar de escribir, porque lo que leí no me parecía suficiente como para entregar el manuscrito a una editorial. Eso es tan solo mi opinión. Al decidir dejar de escribir me sentí perdido de nuevo, “¿y mañana que haré?”, me asaltó inmediatamente el desasosiego. Tengo que hacer la comida, tengo que cuidarme y cuidar a Alejandra y a nuestro bebé. Me entran ganas de llorar de nuevo, desde ayer por la noche que tengo ganas de llorar. Hoy he tomado el ansiolítico a las diez de la mañana, y luego me he vuelto a abrazar a Alejandra para ahuyentar mis deseos de llorar. Volver a perder a Álvar está siendo más duro de lo que pensaba. Estuve tres años seguidos llorando su pérdida, al principio de la separación, ahora han vuelto los ecos de aquellos llantos. No quiero llorar más, quiero liberarme de todo este martirio existencial. En el pasado, llegué a pensar varias veces en el suicidio, pero la vida es demasiado bella como para marcharse del planeta por voluntad propia. Las ideas de suicidio no cuajaron. Releo las ideas para los proyectos de la radio y demás y me parecen papel mojado. “¿No ves que a ratos tu mente no te deja comportarte como una persona normal?” “¿Cómo quieres ser responsable de un programa de radio?” “No quiero hacer nada que no apasione a los que colaboran conmigo, no quiero volver a perder el tiempo”. He de reconocer que cuando me hundo me cuesta mucho levantarme. No quiero hundirme, quiero flotar, quiero volar. Repasaré un poco más del texto escrito, a ver si hoy lo veo con mejores ojos. Necesito tener una actividad diaria que centre mi mente, no puedo estar solo tumbado mirando la tele mientras me llega alguna ayuda económica o un trabajo. Es día de Reyes, los niños están recogiendo los juguetes de debajo del árbol de Navidad, los que tienen esa suerte, claro; por la tele decían que en España uno de cada cuatro niños se mantiene hoy en día por debajo del umbral de la pobreza.

Ayer llamó la madre de Alejandra, desde Argentina. Pude hablar con ella un poquito, poco, porque la factura de móvil a móvil llamando desde Buenos Aires es muy cara. Nos

saludamos y después le pasé el teléfono a Alejandra, que habló con ella y con su hermana, Romina. Romina está como yo, ha tenido algunos episodios psíquicos que la han llevado a la medicación y a la consulta del psiquiatra. ¿Alguien se está preocupando de mirar lo que ocurre en el interior de las personas mientras la gran mentira del bienestar social sigue permaneciendo en la realidad cotidiana?.

Había decidido cerrar el diario, y me caí en el vacío oscuro. Tengo que tener muy claro que este texto es una muleta psíquica para mi recuperación mental. Hace unos cincuenta y cinco días yo escribía que estaba en un estado depresivo, medicándome, y ahora las pastillas antepresivas ya no están. Las dejé. Algo he ganado. Siempre tiendo a magnificar las cosas, como si todo tuviera que ser perfecto, y como dice el Tao, el camino a la perfección parece imperfecto. Seguiré escribiendo, tratando de no proyectar hacia el texto esa obsesión perfeccionista. Tengo que pasármelo bien escribiendo, así conseguiré que el texto tire de mí y hasta consiga levantarme más pronto, cosa que sería una gran logro y una alegría. Si estoy todo el tiempo mirando los dolores que tengo y escribiéndolos, entonces los hago más grandes, porque pongo energía en ellos, pongo mi conciencia en ellos. Tengo que poner mi conciencia en lo bueno que hay en mí y desde allí inventar una historia a través de la cual pueda explicar todas las cosas extrañas y originales que han llenado mi existencia. Quiero escribir mi experiencia pero tengo que hacerlo desde otro yo, desde otro personaje, porque sinó estoy abriendo antiguas heridas y eso mismo me debilita. Deseo que este texto, lo que escribo, sirva para ayudar a levantarme y para que ayude a levantar a los demás. Voy a ser humilde y reconocer que tengo alguna pieza estropeada en el tejado, y que gracias a las medicinas no se cuelan las goteras. Cada vez más escribir es como moldear una pieza de barro, voy sacando lo superfluo para que quede finalmente la obra condensada en el interior. Cada escalón de la escalera es importante. Transformaría este acto de escribir en una novela del futuro, no muy lejano, quizá hablaría del futuro que existe aquí mismo, en el ahora. Releo lo que he escrito y me parece coherente. Hablo de que me gustaría escribir de forma novelada, como hacía antes, viendo las cosas que les suceden a los personajes y transcribiéndolas en tercera persona. O sea: Vicenç estaba sentado frente a su ordenador de nuevo, Alejandra, su amor, descansaba en la cama de matrimonio, amamantando al recién

nacido, un regalo de Reyes para ambos. “¡Gracias Majestades!” pensó el escritor, y escribió que eso lo pensaba el personaje de la novela.

O también podría hacer algo totalmente distinto y escribir la historia de una pareja de seres que caminan cogidos de la mano por un sendero polvoriento en dirección a una ciudad intergaláctica, son de distintas especies pero se aman, un Sorg peludo y musculoso de mediana estatura, y una Simiciana, belleza semitraslúcida, que casi le duplica la altura. Alrededor de los caminantes se extienden las planicies áridas del desierto de Zarth. Desde su posición se divisan las montañas de Vensumlá, erguidas con magnificencia, allí es donde ha sido excavada la ciudad de *Sebdall*, nido de la conciencia multidimensional. *Sebdall* está dotada de la más alta tecnología orgánica. Nada parecido a las tecnologías irrespetuosas con la naturaleza de la especie humana. Esta ciudad colmena está poblada por decenas de miles de especies del cosmos, se puede decir que cada ser es un espécimen único e irrepetible. Es una de las pequeñas, de unos doscientos mil habitantes, una de las desperdigadas por el desierto de *Zarth*, en el planeta *Krumt*. La belleza Simiciana se ha convertido en la guardiana fiel del Sorg, aunque él es más fuerte físicamente, es ella la que lo protege de los peligros de la ciudad intergaláctica.

Paraje natural agreste y a la vez acogedor, las montañas de Vensumlá tienen venas, y por esas venas fluye un agua cristalina, agua que solo pensar en ella te calma la sed. Agua con la pureza de las nieves de las más altas cumbres del planeta *Krumt*, que recogida con un sistema de drenaje natural llega hasta el mismo desierto, por debajo de la superficie, brotando y ascendiendo por capilaridad, como savia por las entrañas del árbol, a través de una red de canales y tuberías naturales que irrigan el cuerpo de las montañas. Cada hogar de *Sebdall* tiene su fuente natural de agua cristalina. En *Sebdall* el agua es Sagrada. Hay otras cosas también sagradas, que ya serán descritas más adelante.

Dos personajes: una Simiciana semitraslúcida y un Sorg peludo y cachas.

Una ciudad intergaláctica: *Sebdall*

Zona: montañas de Vensumlá en el desierto de Zarth

Planeta: *Krumt*

Galaxia: NGC 4725, según notación humana.

FIN DE LA PRIMERA PARTE

Si esta primera parte del *DIARIO DE UN SUPERVIVIENTE* te ha llegado al Alma escíbeme a reikiysonidosabadell@gmail.com y házmelo saber, te lo agradeceré. Puedes también apoyarme económicamente en la autoedición del libro ingresando lo que creas justo al siguiente número de cuenta: “La Caixa” 2100-1162-46-0100625208 a nombre de Jordi Orriols Luque

Muchas gracias por adelantado. Te mando un abrazo desde el Corazón. ¡Salud!

Más información en: <http://supervivientediario.blogspot.com>