

# LA REVUELTA ÍNTIMA DEL CORAZÓN



# LA REVUELTA ÍNTIMA DEL CORAZÓN

---

Meditaciones y Filosofía

Nacho Bañeras



Siglantana

Dirección de la colección «Mindfulness y Meditación»:  
Javier García Campayo

© Nacho Bañeras 2021

Para esta edición:  
© Editorial Siglantana S. L., 2021  
[www.siglantana.com](http://www.siglantana.com)

Ilustración de la cubierta: Suryalila  
Maquetación y preimpresión: Carles de Gispert

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Ilusbooks): 978-84-19014-01-6  
ISBN (Siglantana): 978-84-18556-04-3

Depósito legal: B-16062-2021

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

*De ti procede todo,  
en ti reside todo,  
todo vuelve a ti.*

Marco Aurelio

*El filósofo se asemeja al poeta porque  
los dos tienen que habérselas con lo maravilloso.*

Agustín de Hipona

*No hace falta que salgas de la habitación. Quédate sentado a la mesa y  
escucha. Ni siquiera escuches, simplemente espera.  
Ni siquiera esperes. Quédate en silencio, en quietud y en solitario.  
El mundo se ofrecerá libremente a ti. Será desenmascarado,  
no tiene elección. Se desplegará en éxtasis a tus pies.*

Kafka



## SUMARIO

Por encima de todo, aprender a amar . . . . .	9
El olvido de nuestro fuego interno, la pérdida del alma . . . . .	13
Hilos de Ariadna o las teofanías del Amor . . . . .	25
La razón fáustica, psicopatología de un materialismo patriarcal . . . . .	41
Causas repercusiones de la razón fáustica. . . . .	43
La interiorización del discurso del opresor . . . . .	71
La filosofía sacra y las tres dimensiones del camino filosófico.	
El pensamiento del corazón. Conócete y conocerás al universo y a los dioses . . . . .	97
Conócete. Salir de mí, la honestidad y la profundidad de la revuelta íntima. . . . .	107
Mitología y autoconocimiento. Mitopoética, el conocimiento de los dioses . . . . .	121
<i>Ecofilosofía</i> . Conoce el mundo, cuídalo. Reconocimientos y dedicatoria . . . . .	151
Notas. . . . .	173
Bibliografía. . . . .	179



## POR ENCIMA DE TODO APRENDER A AMAR

*¿Quién nos dio la esponja para borrar el horizonte? <sup>1</sup>*

*¿Cómo vamos a saber vivir si no sabemos quiénes somos?*

*¿Cómo vamos a saber quiénes somos*

*si no sabemos escuchar, ver y amar?*

*¿Cómo vamos a vivir si no escuchamos nuestro anhelo?*

*La filosofía es el camino y el fin. La filosofía es amor,  
el camino de amar.*

El propio hecho de vivir, la vida, nos invita, y muchas veces empuja y zarandea, a aprender a escuchar (y a escucharnos). A ver cómo miramos el mundo y lo queremos vivir. A este proceso, normalmente, lo nombramos madurar.

Madurar es un viaje entre lo que queremos, lo que somos y lo que nos vamos encontrando por el camino, a vueltas agradable y otras desolador.

Madurar es este proceso de ir encontrando aquello que somos mientras vamos haciendo el camino, siguiendo, de fondo, un mismo anhelo, el de ser felices, por más que los parámetros y las formas vayan modulando (y modulándonos) a lo largo de nuestra vida.

En este acto de conocernos, desde la experiencia y no desde el mero pensar, nos acompañamos. Una parte nuestra hace el camino, otra la observa y va generando un conjunto de reflexiones en torno a la vida, los otros, el sentido o nosotros mismos. Diría que todo el mundo hace este proceso y lo que varía es la dedicación y el interés por este ámbito.

Esto es, propiamente, filosofar.

Efectivamente, atendiendo a estas someras características con las que podemos describir la vida y a nosotros mismos, no conozco otra cosa que el propio filosofar como aquella actitud que mejor puede guiarnos en este viaje. Vivir, escuchar, amar, pensar, ver, demandan para ser profundos un conocimiento íntimo que llamamos autoconocimiento.

En este sentido me parece capital entender la filosofía y, por tanto, también al ser humano, puesto que son de naturaleza afín, como una sensibilidad, como una forma de percibir, escuchar, oír, ver y cuidar. Filosofar, como vivir, es propiamente una *aisthesis*.

*Aisthesis*, como veremos a lo largo del libro, significa quedar sin aliento, asombrado, previo paso para asumir y abrir el espacio a la inspiración, inspirar (*en-theos*), asumir (interiorizar aquello que vemos). Recuperar y desvelar esta forma de estar en el mundo es recuperar nuestro corazón, nuestra esencia, y recobrar, en realidad, el mundo. Implica darnos cuenta de que podemos contactar con una sensibilidad para vivir que ya tenemos, por más que la hayamos olvidado, reprimido o anulado.

Aquello que llamamos filosofía es, en realidad, nuestra vida, nuestra capacidad de sentir, nuestro íntimo anhelo, la invitación a convertirnos en sabios en el amor, en el cuidado de nosotros mismos, los otros, el mundo y la vida. Este anhelo lo podemos avivar. Aquí encontraremos un hogar y una calidez que nos acompaña, da sentido y cuida. Recordemos que salud viene de *salus* o *salvatio* y consiste en estar en condiciones de poder superar un obstáculo.

Filosofía no es otra cosa que esta vida y el recorrido que vamos haciendo mientras la vida nos va viviendo.

Filósofos/as somos todos/as.