

JOHN O'DONOHUE

ANAM  
CARA

EL LIBRO DE LA  
SABIDURÍA  
CELTA

editorial irio, s.a.

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Naturismo, Nuevas terapias, Espiritualidad, Tradición, Qigong, PNL, Psicología práctica, Tarot...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en  
comunicacion@editorialsirio.com

Título original: ANAM CARA. A BOOK OF CELTIC WISDOM  
Traducido del inglés por Luz Monteagudo  
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original  
1997 John O'Donohue

© de la presente edición  
EDITORIAL SIRIO, S.A.  
C/ Panaderos, 14  
29005-Málaga  
España

EDITORIAL SIRIO  
Nirvana Libros S.A. de C.V.  
Camino a Minas, 501  
Bodega nº 8,  
Col. Lomas de Becerra  
Del.: Alvaro Obregón  
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA  
C/ Paracas 59  
1275- Capital Federal  
Buenos Aires  
(Argentina)

www.editorialsirio.com  
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-729-7  
Depósito Legal: B-30.515-2010

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls  
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain*

*Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.*

En memoria de mi padre,  
Paddy O'Donohue, que labraba la piedra con poesía;  
de mi tío Pete O'Donohue, que amaba las montañas,  
y de mi tía Brigid.  
En memoria de John, Willie, Mary y Ellie O'Donohue,  
que emigraron y ahora yacen en suelo norteamericano.



## BEANNACHT

Para Josie

*Que el día que el peso  
caiga sobre tus hombros y tropieces,  
el barro baile para equilibrarte.  
Y cuando tus ojos se hielen detrás  
de la ventana gris  
y el espectro de la pérdida se apodere de ti,  
que una legión de colores,  
índigo, rojo, verde  
y azul celeste despierte en ti  
una pradera de deleite.  
Cuando se gaste la lona  
del barco del pensamiento  
y una mancha de océano  
oscurezca tras de ti,  
que las aguas señalen  
un sendero amarillo de luz de luna  
por el que puedas regresar sano y salvo.  
Que tengas el alimento de la tierra,  
que tengas la claridad de la luz,  
que tengas el fluir del océano,  
que tengas la protección de los antepasados.  
Y que un lento viento te envuelva  
en estas palabras de amor,  
como un manto invisible para velar por tu vida.*





## PRÓLOGO

Es extraño estar aquí. El misterio nunca te deja en paz. Detrás de tu rostro, bajo tus palabras, más allá de tus pensamientos, el silencio de otro mundo te espera. Un mundo vive en tu interior, un mundo que nadie más puede darte a conocer. Cuando abrimos la boca extraemos sonidos de la montaña que hay bajo el alma, son las palabras. El mundo está lleno de palabras. Son muchos los que hablan todo el tiempo, en voz alta o baja, en los salones, en las calles, en la televisión, en la radio, en el periódico, en los libros... El ruido de las palabras mantiene lo que llamamos «el mundo». Intercambiamos los sonidos y con ellos creamos patrones, predicciones, bendiciones y blasfemias. Cada día,

nuestra tribu lingüística mantiene el mundo cohesionado. Sin embargo, el hecho de pronunciar palabras revela que todos creamos incesantemente. Cada persona extrae sonidos del silencio y engatusa a lo invisible para que se haga visible.

Los humanos llevamos poco tiempo aquí. Sobre nosotros, las galaxias del cielo bailan hacia el infinito. Bajo nuestros pies hay tierra remota. Fuimos bellamente modelados con esta arcilla. Sin embargo, la más pequeña de las piedras es millones de años más vieja que nosotros. En tus pensamientos, el universo silencioso busca un eco.

Un mundo desconocido anhela reflejarse. Las palabras son los espejos oblicuos que sostienen tus pensamientos. Contemplas estas palabras-espejo y vislumbra significados, arraigo y refugio. Pero, detrás de sus superficies brillantes, se hallan la oscuridad y el silencio. Las palabras son como el dios Jano, miran hacia dentro y hacia fuera al mismo tiempo.

Si nos volvemos adictos a lo exterior, nuestra interioridad nos perseguirá. El hambre nos dominará y ninguna imagen, persona o acontecimiento podrá saciarnos. Para estar completos, debemos ser fieles a nuestra vulnerable complejidad. Para conservar el equilibrio, hemos de mantener unido lo interior y lo exterior, lo visible y lo invisible, lo conocido y lo desconocido, lo temporal y lo eterno, lo antiguo y lo nuevo. Nadie puede desempeñar esta tarea por ti. Tú eres el único umbral hacia tu mundo interior. Esta integridad es santidad, y ser santo es ser natural, es entablar amistad con los mundos que se equilibran en ti. Detrás de la fachada de la imagen y la distracción, cada ser es un artista

en este sentido primigenio e ineludible. Cada ser tiene la maldición y el privilegio de ser un artista interior que lleva y da forma a un mundo único.

La presencia humana es un sacramento creativo y turbulento, una muestra visible de la gracia invisible. No existe ningún otro acceso a este misterio tan íntimo y aterrador. La amistad es la dulce gracia que nos libera para afrontar, reconocer y vivir esta aventura. Este libro pretende ser un espejo oblicuo en el que puedas vislumbrar la presencia y el poder de la amistad interior y exterior. La amistad es una fuerza creadora y subversiva. La intimidad es la ley secreta de la vida y el universo. El viaje humano es un acto continuo de transfiguración. Si lo abordamos con amistad, lo desconocido, lo anónimo, lo negativo y lo amenazador nos revelan poco a poco su secreta afinidad. Como artista que es, el ser humano está permanentemente activo en esta revelación. La imaginación es la gran amiga de lo desconocido. Invoca y libera, una y otra vez, el poder de la posibilidad. La amistad, por consiguiente, no ha de reducirse a una relación excluyente o sentimental; es una fuerza mucho más considerable e intensiva.

El pensamiento celta no era discursivo ni sistemático. Sin embargo, los celtas manifestaron la sublime unidad de la vida y la experiencia en sus especulaciones líricas. Su pensamiento no llevaba la carga del dualismo. No dividía lo que debe estar unido. La imaginación celta expresa la amistad interior que abarca la naturaleza, la divinidad, el mundo subterráneo y el mundo humano. La dualidad que separa lo

visible de lo invisible, el tiempo de la eternidad, lo humano de lo divino les resultaba ajena. Su sentido de la amistad ontológica daba lugar a un mundo empírico, imbuido de una rica textura de alteridad, ambivalencia, simbolismo e imaginación. Para nuestra tormentosa separación, la posibilidad de esta amistad fecunda y unificadora es el regalo de los celtas.

La concepción celta de la amistad encuentra su inspiración y su culminación en la sublime noción del *anam cara*. *Anam* es «alma» en gaélico; *cara* significa «amigo». De modo que *anam cara* es «el amigo del alma», era una persona a quien se le podía revelar las intimidades más ocultas de la vida. Esta amistad era un acto de reconocimiento y arraigo. Si tenías un *anam cara*, tu amistad iba más allá de todas las convenciones y formas. Estabas unido, de una manera antigua y eterna, a tu amigo espiritual. Inspirándonos en este concepto, analizaremos la amistad interpersonal en el capítulo 1, cuya idea central es el reconocimiento y el despertar de la antigua comunión que hace de los dos amigos uno. Puesto que el nacimiento del corazón humano es un proceso, el amor es el continuo nacimiento de la creatividad en nosotros y entre nosotros. Exploraremos el anhelo como presencia de lo divino, y el alma como lugar de pertenencia.

En el capítulo 2, abordaremos la espiritualidad de la amistad con el cuerpo. El cuerpo es tu casa de barro, tu única casa en el universo. El cuerpo está en el alma, y este reconocimiento le confiere una dignidad sagrada y mística. Los sentidos son las antecámaras de lo divino. La espiritualidad de los sentidos es la espiritualidad de la transfiguración.

En el capítulo 3, exploraremos el arte de la amistad interior. Cuando dejamos de temer a la soledad, una nueva creatividad despierta en nosotros. Entonces, una olvidada y desatendida riqueza interior empieza a revelarse. Regresamos a nuestra casa interior y aprendemos a descansar en ella. Los pensamientos son los sentidos interiores. Infundidos de silencio y soledad, nos muestran el misterio del paisaje interior.

En el capítulo 4 reflexionaremos sobre el trabajo como poética del crecimiento. Lo invisible busca volverse visible y expresarse a través de nuestras acciones. Éste es el anhelo íntimo del trabajo. Cuando nuestra vida interior hace amistad con el mundo externo del trabajo, una nueva imaginación se despierta y tienen lugar grandes cambios.

En el capítulo 5 contemplaremos la amistad en la época de la cosecha de la vida, la vejez. Abordaremos la memoria como el lugar donde nuestros días pasados se reúnen secretamente y reconocen que un corazón apasionado nunca envejece. El tiempo es eternidad encubierta.

En el capítulo 6, trataremos de nuestra inevitable amistad con nuestra primera y última compañera, la muerte. Reflexionaremos sobre ella como la compañera invisible que camina a nuestro lado por el sendero de la vida desde el nacimiento. La muerte es la gran herida del universo, la raíz de todo miedo y negatividad. Nuestra amistad con ella nos permite celebrar la eternidad del alma, algo que la muerte no puede tocar.

La imaginación celta amaba el círculo. Reconocía que el ritmo de la experiencia, la naturaleza y la divinidad seguían un camino circular. En reconocimiento a esto, la estructura de este libro también sigue un ritmo circular. Comienza con la observación de la amistad como despertar, después explora los sentidos como umbrales inmediatos y creativos. De este modo, se prepara el terreno para una evaluación positiva de la soledad, que a su vez busca expresarse en el mundo externo del trabajo y la acción. Conforme va disminuyendo nuestra energía exterior, vamos afrontando la misión de envejecer y morir. Esta estructura sigue el círculo de la vida, girando en espiral hacia la muerte, y trata de echar luz sobre la profunda invitación que nos ofrece.

Los capítulos giran en torno a un silencioso y oculto séptimo capítulo, que aborda lo antiguo e innombrable en el corazón del ser humano. Aquí reside lo indecible, lo infame. Esencialmente, este libro pretende ser como una fenomenología de la amistad con forma lírico-especulativa. Inspirado en la metafísica implícita y lírica de la espiritualidad celta. Más que un análisis parcial de registros sobre los celtas, trata de ser una amplia reflexión, una conversación interior con la imaginación celta que tiene por objetivo exponer su filosofía y su espiritualidad sobre el tema de la amistad.