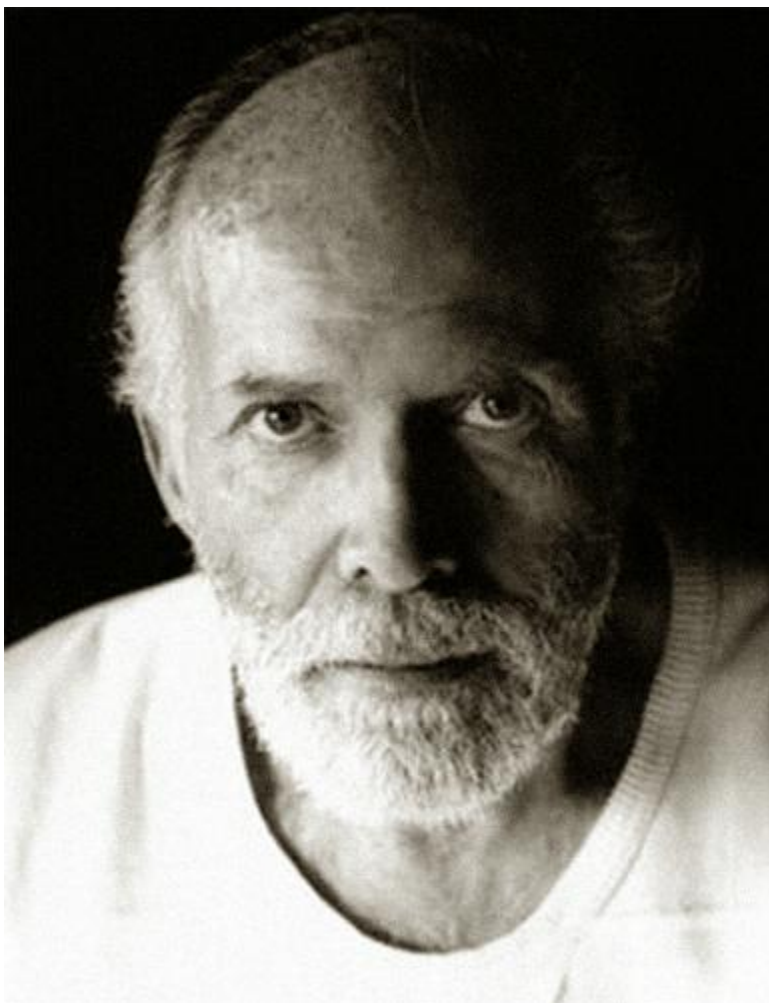


Robert Adams...dulce amigo

Recopilado por [Fran](#)



Robert Adams

Devoto de Bhagavan vivió en el Ashram de Ramana desde 1947-1950

Yo generalmente no hablo acerca de mí mismo, pero hoy recibí una interesante llamada de una señora de Pensilvania, “Robert, si no dices nada sobre ti, nadie conocerá de dónde vienes. Pensarán que obtuviste esta información de un libro o de otro maestro. No conocerán que viene directamente de Ser”. De modo que pensé sobre esto, y (decidí que) por unos minutos hablaría de mi vida hasta la edad de catorce años. Eso te aburría bastante.

Nací el 21 de Enero en Manhattan, Nueva York. Desde el mismo comienzo, tan lejos como puedo recordar, cuando estaba en mi cuna, un hombrecillo con barba gris y pelo blanco solía aparecer delante de mí al otro lado de la cuna, alrededor de dos pies de alto, y hablándome un galimatías. Apareció ante mí hasta que tenía alrededor de siete años, y luego paró.

Entonces me sucedía algo muy interesante. Siempre que deseaba alguna cosa, una barrita de caramelo o un juguete, yo decía el nombre de Dios tres o cuatro veces y aparecía de algún lugar. Por ejemplo, si deseaba una barrita de caramelo, decía "Dios, Dios, Dios". Alguien me lo traía o venía de algún lugar.

Cuando iba a la escuela, nunca solía estudiar. Cuando teníamos un examen decía "Dios, Dios, Dios", y las respuestas venían. Una vez quería tocar un violín, y mi madre me dijo que sería demasiado difícil de tocar para mí, de modo que ella no me lo compraría. Así pues dije "Dios, Dios, Dios", y unas pocas horas más tarde mi tío, a quien no había visto en casi cinco años, apareció y me traía un violín. Pensó que necesitaba un violín. Esto continuó así mientras yo estuve yendo a la escuela.

Cuando tuve catorce años, sucedió un extraño fenómeno. Estaba en mi clase de escuela de bachillerato. Había alrededor de treinta y cinco niños. El nombre de la profesora era Doña. Riley. Pesaba alrededor de 130 Kgs. Y cuando se enfadaba, solía dar saltos. Así pues, por supuesto, solíamos enfadarla.

(Risas) Lo que solía hacer era pedir prestado una horquilla del pelo a una chica y había una bisagra en el respaldo del asiento. Metía la horquilla en la bisagra y la hacía vibrar y ella se volvía loca. No sabía de dónde venía y se ponía a saltar; un fenómeno muy interesante. (Risa)

La habitación entera estaba inmersa en luz, todos, todas las cosas. Todos los chicos parecían ser miríadas de partículas de luz, y entonces yo me encontré a mi mismo fundiéndome en el Ser radiante, en la Consciencia. Me fundí en la Consciencia. No fue una experiencia fuera del cuerpo. Una experiencia fuera del cuerpo es cuando tu alma deja tu cuerpo. Esto fue completamente diferente. Comprendí que yo no era mi cuerpo. Lo que parecía ser mi cuerpo no era real. Fui más allá de la luz dentro de la Consciencia radiante pura. Divina omnipresente. Mi individualidad se había fundido en la pura dicha absoluta. Me expandí. Devine el universo. El sentimiento es indescriptible. Fue total dicha, total alegría. La siguiente cosa que recuerdo fue la profesora sacudiéndome. Todos los estudiantes se habían ido. Era el único que quedaba en clase. La profesora estaba sacudiéndome y yo volví a la consciencia, la humana consciencia. Ese sentimiento jamás me ha dejado.

Segunda Historia.

También narrada por Robert, cubre más de lo mismo y luego continúa la historia hasta el momento que terminó con Bhagavan en el ashram de Ramana.

Pregunta: ¿Robert, has tenido siempre esta realización?

Robert: Supongo. La gente me ha preguntado sobre esto de modo que te contaré un poco: Cuando era un niño pequeño en la cuna, un hombrecillo solía estar al otro lado. Durante un largo periodo estaba tumbado allí y él solía estar hablándome desde el borde de la cuna. Y por supuesto siendo un bebe, yo no sabía de lo que me hablaba. Por lo que yo sé me estuvo hablando siempre desde que nací. No podía comprender lo que me decía. Yo creía que todo el mundo tenía esa experiencia. Cuando tenía cinco o seis años, se lo conté a mis padres, y pensaron que estaba jugando. Se lo conté a mis amigos y ellos se rieron de mí. Así pues paré de decir cualquier cosa sobre ello. Las visitas pararon cuando tuve alrededor de siete años. Mi padre murió. Y de repente, el hombrecillo paró de venir a mí.

Entonces pregunté a mi madre, “¿Qué estoy haciendo aquí? Yo no pertenezco a aquí.” Yo no comprendía lo que decía pero sentía que estaba fuera de lugar. Mi madre pensó que estaba loco y también muchos otros. Me llevó al doctor y el doctor le dijo que se me pasaría.

Cuando iba a la escuela realmente nunca encajaba porque siempre estaba soñando despierto. Tenía extrañas experiencias. Me sentaba en clase y era consumido en la consciencia. Devenía omnipresente. Tenía experiencias fuera-del-cuerpo. Tan solo me fundía con la consciencia. No entendía lo que sucedía.

Cuando tuve alrededor de catorce años, fui a una biblioteca para hacer una reseña de un libro. Pasé por la sección de filosofía y vi un libro sobre maestros de yoga. Por entonces ni tan siquiera sabía lo que eso significaba. Abrí el libro en una página y allí estaba la foto de Ramana Maharshi. Mi cabello se puso de punta, porque era la misma persona que se me aparecía cuando era un bebé en la cuna. Desde entonces nunca he sido el mismo.

Pregunta: ¿Fue eso lo que te condujo a Ramana Maharshi?

Robert: Más tarde, sí. De hecho fui a Self Realisation Fellowship en Encinitas. Fui a ver a [Paramahansa] Yogananda. Fui iniciado e iba a hacerme monje, pero después que Yogananda me hablara, dijo “Robert tú no perteneces a aquí, tú tienes que conseguir tu propio vía. Ve a India. Así hice. Fui al Ashram de Ramana. Eso fue en 1.947 o 1.948. Yo confirmé mis sentimientos. Siempre desde que nací jamás había creído que era un cuerpo. Regresé a la escuela e hice creer que yo era normal, sea lo que sea eso.

Pregunta: ¿Cuándo viste por primera vez a Ramana Maharshi, te recordó a la persona con la que tenías comunicación de bebé?

Robert: Definitivamente, sí.

Pregunta: ¿Hablaste de esto más tarde con él?

Robert: No, nunca lo hice. Tan solo nos sonreíamos el uno al otro. Tuve alguna conversación personal con él, pero incluso a finales de 1.947 él estaba enfermo. No podía caminar muy bien y tenía que ser asistido por sus devotos. Tenía un bastón. Apenas podía caminar. Generalmente nunca entro en estas cosas, porque, número uno, realmente no pueden ayudarte, y ... (pausa)

Olvidé el número dos (Risitas)

En la siguiente conversación, que también viene de 1.990, Robert Adams se refiere a “cuatro principios”. Esto es una referencia a un satsang anterior en el que recuenta una visión que había tenido en la que se encontraba así mismo dando conversación dharma a algunos Budistas. Dijo que se encontraba él mismo exponiendo sobre estos cuatro principios en la visión.

Robert: Buenas tardes. Es bueno verte de nuevo. Quien siempre está aquí de nuevo. Por favor, no seas impresionado por alguna de las cosas que pueda decir. Yo no soy un maestro, ni un conferenciante, ni un ministro (pastor religioso). Soy meramente unas gafas de mirar para que puedas ver tu propio reflejo. Lo que piensas de ti mismo ves en mí. Puede que diga ciertas cosas a las que no estás acostumbrado. Sopórtame. No deberías aceptar nada que yo diga ni deberías creer nada que diga hasta que seas capaz de probarlo por ti mismo. Simplemente doy mi confesión, que no soy el cuerpo, ni la mente, ni el mundo fenoménico, que Yo soy inteligencia

pura, realidad absoluta, sat-chit-ananda, mente divina, no nacido, vacuidad. Cuando uso la palabra "YO soy" no me estoy refiriendo a Robert. Estoy refiriéndome a "YO SOY EL QUE SOY", omnipresencia, el infinito.

Tuve muchas llamadas de teléfono de gente preguntándome toda clase de preguntas. Una pregunta que la mayoría de la gente continua preguntándome una y otra vez es, "¿Qué puedo hacer para resolver mis problemas? ¿Puedes darme una afirmación, un mantra, una meditación, un ejercicio de respiración, algo que pueda usar?"

Estas cosas tienen su lugar, pero no te despertarán a tu Ser verdadero. En todas las más altas escrituras está escrito que la vía del advaita Vedanta o jnana marga es solo para las almas maduras.

¿Ahora qué significa eso? Es para aquellos que en tiempos de vida previa ya han realizado sadhanas, ejercicios de respiración, técnicas de yoga, etc., y ahora ya están preparados a despertar a través de este tipo de enseñanza. Y las escrituras Budistas declaran que aquellos que quieren hacer yogas, o ejercicios de respiración son los de mentalidad simple e ignorantes (serie). ¿Ahora bien, qué quieren decir con esto? Con esto no quieren insultarte sino que se refieren a aquellos quienes están apegados al mundo, aquellos que creen que el mundo es real y a quienes sienten el tirón del mundo. Desean usar toda clase de trucos para librarse ellos mismos de sus problemas pero no para ser totalmente libres.

¿Ahora, qué enseña jnana marga? Enseñamos simplemente esto: no aceptes nada a menos que puedas demostrarlo. No creas nada a menos que puedas usarlo por ti mismo y puedas ver que es verdad. Hacer afirmaciones, mantras, ejercicios de yoga, etc., no te despertarán. Empiezas desde el principio. Tú simplemente te admites a ti mismo que existes. Esta es la verdad. ¿Existes, no es verdad? Así te dices a ti mismo, "Yo existo.

Conozco esto con seguridad. Yo existo. Esto es todo lo que sé. Soy ignorante de toda otra cosa, pero yo sé que existo porque aquí yo soy."

Y, cuando te mantengas diciéndote esto, "Yo existo", comienzas a poner más espacio entre "Yo... existo". Deciros eso a vosotros mismos: "Yo...existo..., Yo...existo."

Si haces esto correctamente, pronto encontrarás que "yo" y "existo" son dos palabras separadas. En otras palabras, vendrás a la conclusión que tú existes como "Yo".

Tendrás que preguntarte, investigar, ¿Quién es este "Yo" que existe? ¿Qué es Yo?

Nunca respondas. Vendrá a ti por sí mismo. Cuando duermes y despiertas, dices, "Yo dormía". Y cuando estás despierto, por supuesto, dices, "Yo estoy despierto". Pero ese "Yo" está siempre allí. Empiezas a indagar dentro de ti mismo, ¿Qué es este "Yo" que existe todo el tiempo? Existe cuando estoy dormido, cuando estoy despierto, cuando sueño. ¿Quién es este "Yo"?

Y ahora la indagación empieza. "¿De dónde viene este "Yo"? ¿De dónde vino el "Yo"?"

Y esperas un poco, y repites la misma pregunta, ¿De dónde viene el "Yo"?

Mientras haces eso, sigue el "Yo" profundo, profundo dentro. Te mantienes siguiendo el "Yo". Vas más profundo y más profundo dentro del "Yo".

¿De dónde viene este "Yo"? ¿Quién es este "Yo"?

Cualquier respuesta que venga a ti es la respuesta equivocada. No la aceptes pero no la niegues.

Simplemente déjala a un lado. Y continúa con la auto-indagación. "¿Quién soy "Yo"?"

Y espera. Y pregunta de Nuevo, ¿"Quién soy Yo"? No es un mantra.

¿De dónde vino el “Yo”? ¿Cómo llegó allí? ¿Quién le dio nacimiento? ¿Cuál es la fuente del “Yo”? Continúa morando en el “Yo”.

Cuando continúas este proceso algún día algo sucederá. A algunos les viene como una explosión dentro, donde todos tus pensamientos son borrados. Para que veas, “Yo” es el primer pronombre, y cada pensamiento que tienes en el mundo está atado al “Yo.” Estos son secundarios. Piensa en eso. Cualquier cosa que digas sobre ti mismo tiene “Yo” en ella. Todo en el mundo es sobre ti mismo.

“Yo” voy al cine. “Yo” voy a jugar a los bolos. “Yo” tengo ganas de llorar. “Yo” me siento terrible. “Yo” me siento maravilloso. “Yo” me siento enfermo. “Yo” me siento bien. Hay siempre un “Yo”, “Yo”, “Yo.”

¿Qué es este “Yo.” Todas las cosas están apegadas al “Yo.” Subsecuentemente, cuando el “Yo” es borrado, todo lo demás es borrado y los problemas se terminan. Todos los pensamientos van con el “Yo”.

Ahora, no hay respuesta a “¿Quién soy Yo?” Cuando obtengas la respuesta habrá vacuidad, un vacío. Serás lo no nacido. Pero no es un vacío como tú piensas. No es vacuidad como piensas. A falta de una palabra mejor puedes llamarlo, bienaventuranza, nirvana, sat-chit-ananda, dicha, consciencia, realidad absoluta. No importa que nombre le des. Devendrás eso y no habrá explicación. Tan solo devendrás eso y sentirás una profunda paz que nunca has sentido antes. Sentirás una dicha que es incalificable. Intentarás explicártelo a ti mismo y a tus amigos pero no puedes. Porque lo finito no puede comprender lo infinito. No hay palabras.

Este es el método. Auto indagación. Sigues el pensamiento “Yo” a su fuente. ¿Cuánto tiempo lleva? Depende de ti mismo. Cuán sincero eres, que otra cosa haces con tu vida. Si usas esto como haces cualquier otra cosa.

Por ejemplo, si dices, “Bien hoy voy a practicar el pensamiento “Yo”, luego voy a ir a la bolera, luego voy a ver la televisión, mañana haré lo mismo”.

¿Qué va a pasar en un caso como ese? Muy poco. Pero si pones tu energía en ello y practicas cada oportunidad que tengas y pones esto lo primero en tu vida, verás sorprendentes resultados. Pero tienes que ponerlo lo primero en tu vida.

Piensa justo ahora. ¿Qué es lo primero en tu vida? No me lo digas sino tan solo piensa. ¿Qué viene primero en tu vida? ¿Puedes llevarlo contigo cuando mueras? ¿No ves ahora que vives en un mundo de cambio constante? Qué la única cosa permanente en la vida es el cambio. Todos los hechos cambian. Solo la verdad es real. Y la verdad es personal.

Tienes que encontrarla por ti mismo. Un devoto o estudiante sincero pondrá esto primero en su vida y luego él o ella empezará a ver resultados. Pero si todavía estás preocupándote y temiendo algo y piensas que otras obligaciones vienen primero, entonces tienes que trabajar en ti mismo. Esto es por lo que, con gran compasión, te doy ciertas cosas que puedes hacer antes que entres en la Auto-realización. Justo antes que devengas Auto-realizado empiezas a sentir ciertas cosas. Y son los cuatro principios que te di la semana pasada. Vienen automáticamente a ti. Pero, como mencioné el último domingo y jueves, sobre el despertar, tienes que devenir consciente de esos principios. No puedes pensar en ellos solo en tu tiempo libre. Tienes que arreglarte para persuadir a la mente. Tienes que persuadir a tu mente a pensar en los cuatro principios tan pronto como abras los ojos por la mañana.

Así pues tienes que hacer dos cosas. Cuando abras tus ojos puedes o preguntarte, ¿De dónde vino el “Yo”? ¿Quién soy Yo que durmió la noche pasada? ¿Quién soy Yo que acabo de despertar? ¿Quién soy que existe ahora?

O puedes pensar en los cuatro principios. Lo que sea conveniente para ti. Pero si deseas la Auto-realización, y deseas devenir libre, y deseas liberarte del océano del samsara, y devenir dichoso, entonces depende de ti. Puedo compartir estas cosas contigo pero no puedo hacerlas por ti. Es igual que llevarte a una mina de oro pero tú tienes que cavar por ti mismo. ¿Qué viene primero en tu vida? ¿Lo que sea primero en tu vida, eso es lo que devienes. Al final vas a tener que dejar tu cuerpo, tus pensamientos, tus posesiones, tus seres queridos. Al final vas a dejar todo. La persona sabia busca la verdad ahora, e intenta devenir libre ahora.

Los cuatro principios a los que Robert se refería son:

- (1) Tienes un sentimiento, una comprensión completa, de que todo lo que ves, todo en el universo, en el mundo, emana de tu mente.
- (2) Tienes que tener un fuerte sentimiento, una profunda realización, de que eres no-nacido. No has nacido, no experimentas una vida, no desaparecerás, no mueres.
- (3) Eres consciente, y tienes una profunda comprensión, de que nada tiene ego.
- (4) Tienes una profunda convicción, una profunda comprensión, un profundo sentimiento de lo que realmente es la Auto-realización de la noble sabiduría.

Tan pronto como abras tus ojos por la mañana (hablaré en primera persona) tienes que decirte, “Siento, me doy cuenta y comprendo, que todo, todo, (di todo dos veces), es una proyección de mi mente”. Y piensa en lo que eso significa. Olvida los otros tres. Trabaja en eso.

“¡Todo! ¡Todo! siento, me doy cuenta y entiendo que todo es una proyección de mi mente.

Y luego puedes pensar en los problemas que tengas, si tienes alguno, y decirte, “¿Si todo es una proyección de mi mente, de dónde vienen estos problemas?

Entonces comprendes, “Por qué, vinieron de mí. Los proyecté. Los creé.”

Y entonces dices, ¿Quién es este “Yo” que los creó

¿Ve? Ahora estas llegando a la parte jugosa, la sustancia

“Quién es “Yo” que creó toda esta ilusión en mi vida? ¿De dónde viene? ¿Quién le dio nacimiento? Mi mente. ¿De dónde viene mi mente? El “Yo”. ¡Porque ambos son lo mismo!. El “yo” y mi mente son lo mismo.

Y es toda una revelación.

Piensa a lo largo de estas líneas. “¿De dónde viene la mente/yo y a quién viene?”

Y profundiza, profundiza dentro de ti mismo. Si los haces correctamente, comprenderás que no hay ningún “yo”, no hay mente, de modo que no hay problema y se acabará, empezarás a reírte. Realmente empiezas a reírte de ti mismo.

Dirás, “Pensar que yo temía esto y temía eso”. Y una vez que entras en esa consciencia algo sucederá que de hecho te aliviará físicamente de tu problema, o lo que pienses es un problema. En tanto creas que en tu mente hay un problema, sea pequeño o grande, no importa, ambos son lo mismo, en tanto que crees que tienes un problema, tendrás un problema y crecerá. No podrás cambiarlo. Puede parecer que lo cambias, pero, cuando pruebas a trabajar con el problema mismo, se vuelve en otra cosa de peor naturaleza. Nunca pruebes a trabajar con el problema. En

lugar de eso, pregúntate de donde vino el problema.

“¿Cómo lo obtuve? ¿Cómo obtuve este nacimiento? ¿De dónde vino?”

Ese es el problema. El nacimiento es el problema. Porque crees que naciste tienes el problema y puedes seguir y seguir.

Eso es como tienes que trabajar con los principios.

“¡Todo! Siento y comprendo que todo es una proyección, una manifestación de mi mente.”

“¿La mente de quién?” “Mi mente”

¿Quién es “mi”, “mío”, “Yo”? “Yo soy “mi”. Quién soy “Yo” qué tiene este problema?

Y en tanto que te haces esta pregunta, comenzarás a sentirte mejor y mejor. Realmente comenzarás a sentirte mejor, y como te sientes mejor, el problema se hace menos y menos importante y se desvanecerá. Esto es una gran psicoterapia. Funciona. Si los psiquiatras dieran esto a los pacientes, no tendrían que darles ninguna droga.

Entiendes, sientes, que todo es una emanación de tu mente, o no existiría. Toda existencia, desde el más pequeño átomo a la galaxia cósmica más grande, sale de tu mente. ¿Pero incluso si yo te digo esto, todavía sientes que algo es real, no es real? Sientes que algo es real.

Puede que digas, “El sol es real”.

Puede que digas, “Bien, Dios es real”.

Puede que digas, “Un átomo es real,” pero no comprendes que tú estás creando estas cosas.

Todas son una proyección de tu mente. Si no tuvieras una mente, no tendrías estos conceptos. No mente, no conceptos. Todas estas ideas vienen cuando comienzas a realizar que todo es una proyección de tu mente.

<http://regresavuelveatras.blogspot.com/2012/04/robert-adamsdulce-amigo.html>

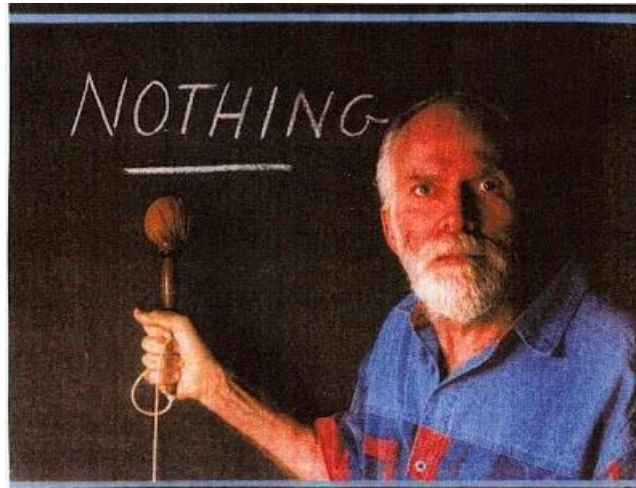
El silencio del corazón

Robert Adams fue un discípulo de Ramana Maharshi —uno de los grandes Maestros indios del siglo XX del que os hablaré otro día.

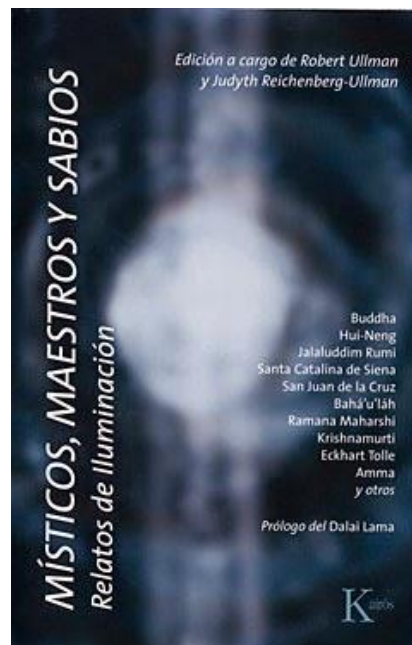
Empiezo por él y no por Ramana porque, al igual que sucede con Nisargadatta y Ramesh Balsekar (Maestro y discípulo,

respectivamente), los principiantes solemos empezar comprendiendo mejor al discípulo que al Maestro. Esto es así porque normalmente los discípulos suelen estar más familiarizados con la cultura occidental (o directamente ser occidentales, como en el caso de Robert Adams) y porque Maestros como Ramana Maharsi o Nisargadatta son la guinda del pastel de la Conciencia, que hay que ir digiriendo poco a poco. Llegar a comprender sus enseñanzas (con la mente; pero, sobre todo, experimentarlas en el corazón) es un proceso de muchos años y muchas vidas.

Robert Adams tuvo un despertar espontáneo a los catorce años mientras hacía un examen de matemáticas. Después de esa experiencia perdió todo interés por la vida mundana y se fue de casa. Fue a ver a Paramahansa Yogananda (otro gran Maestro) que no le permitió entrar en su orden monacal. Le envió en cambio a la India, a una aldea llamada Tiruvannamalai, para que conociera a su Guru, Sri Ramana Maharsi. Robert Adams diría después: "Fue el contacto con Ramana lo que me abrió los ojos al significado de mi experiencia".



Suyo es el libro "Silence of the Heart" ("El silencio del corazón") que recoge los diálogos (*satsangs*) que mantuvo con sus estudiantes. Lamentablemente, el libro no está traducido aún al castellano (que yo sepa), pero he encontrado alguna cosilla sobre Robert Adams en este otro libro...



Os dejo con algunas de las citas de "Silence of

the heart". Si podéis leer en inglés, os recomiendo que os hagáis con un ejemplar del libro.

"La mente creará todo tipo de situaciones para evitar que suceda (la iluminación)".

"Tienes que abrir el corazón y dejar que tu realidad brille. ¿Cómo lo haces? Quedándote en silencio, dejando de criticar, dejando al mundo en paz".

"La única libertad que tenemos es no reaccionar a nada; mirar en cambio hacia el interior y conocer la verdad".

"Conciencia es otra palabra para decir Ser".

"¿Cuál es la fuente del yo? ¿De dónde viene el yo?"

"El yo ha aprendido a ser virtuoso".

"Después de todo, ¿quién se esfuerza? El ego. ¿Quién te está diciendo todas esas cosas que tienes que superar? La mente".

"(Cuando conozcas la verdad) el cuerpo seguirá teniendo experiencias, pero tú no".

"Mientras creas o sientas el cuerpo y la mente

tendrás problemas, porque ese es el mundo en el que vivimos”.

“Te inventas todo tipo de problemas”.

“No aceptes tus sentimientos. No aceptes tus pensamientos. Obsérvate sintiéndote miserable”.

“Mientras nazcas en la carne tienes que sufrir. Así es la carne”.

“Tu cuerpo hará lo que sea que viniera a hacer a este mundo; pero eso no tiene absolutamente nada que ver contigo”.

“Cuando te preguntas: ¿Quién soy yo? ¿De dónde procede la mente? La mente se debilita”.

“No te preocupes por nada de este mundo; date cuenta de que Dios se ocupa de ello. Esa es la verdadera entrega”.

“No te tomes nada en serio. Mira hacia dentro, no reacciones”.

Robert Adams recomendó una técnica de *vichara* (autoindagación): “Cuando te vayas a dormir dite a ti mismo: “Mañana por la mañana, cuando abra los ojos, me voy a identificar con

mi fuente, Yo Soy”, y lo harás. (...) Justo antes de despertarte, antes de que empieces a pensar, el yo se presenta a sí mismo como Yo Soy, como conciencia pura. Píllalo entonces”.

Ya me contáis qué tal os va ;-)

Os traduciré unas cuantas citas más de su libro en la próxima entrada del blog. Me encanta este nuevo hobby :-) Y gracias por ser tan fieles leyendo el blog. Sentir que esto puede serle útil a otras personas me anima mucho a seguir escribiendo.

<http://sinlasnubesnoserialomismo.blogspot.com/2014/04/el-silencio-del-corazon.html>