

VITAE ANIMA



La luz que no se apaga

CINCO DÍAS HACIA EL ECLIPSE

Del sábado 8 al miércoles 12 de agosto de 2026

TU CONSULTA TIENE ALMA

PARA EMPEZAR

Un minuto de noche dentro del atardecer

El miércoles 12, al caer la tarde, la sombra de la Luna cruzará España. Es el primer eclipse total de Sol que se ve aquí en más de un siglo. Durará poco más de un minuto.

Durante unos días, mucha gente va a mirar hacia arriba a la vez. Esa atención compartida crea un espacio raro y limpio. Vamos a aprovecharlo para mirar hacia dentro.

Toda la semana descansa sobre una sola frase:

*La luz sigue entera.
Lo que cambia es lo que se interpone.*

El Sol no se apaga en un eclipse. Un cuerpo se cruza delante. Cuando ese cuerpo sigue su camino, la luz aparece intacta. Ahí está todo.

En el lenguaje del budismo, *avidyā* —el desconocimiento que abre la rueda— funciona igual: cubre sin destruir. Durante un minuto, el cielo lo enseña a tamaño real.

El eclipse ocurre en Leo, el signo de la mirada. Por eso la pregunta de estos días es esta:

*¿Qué imagen mía estoy sosteniendo
que ya no me sostiene a mí?*

Un vistazo honesto

Responde con lo primero que aparezca. Sin pensarlo mucho.

0 = nunca · 1 = a veces · 2 = a menudo · 3 = casi siempre

1. Antes de decidir, calculo cómo va a quedar ante los demás.
2. Me cuesta hacer algo bien sin que nadie se entere.
3. Un elogio me cambia el día. Una crítica también.
4. Tengo una versión de mí que enseño y otra que guardo.
5. Sigo en compromisos por la imagen que dejaría si me fuera.
6. Me reconozco más en lo que hago que en lo que soy.

Total: / 18

0 - 5

Luz directa. Estás bastante en casa. Estos días te servirán para afinar.

6 - 11

Luz filtrada. Hay una capa de mirada ajena entre tú y tus decisiones. Aquí está casi todo el mundo. Este camino es para ti.

12 - 18

Luz cubierta. Buena parte de tu energía sostiene una imagen. Ve despacio esta semana y acompáñate.

Guarda tu número. Lo repetirás el día 13.

Ponerle nombre

Un eclipse necesita tres cuerpos alineados. Tú eres uno, la luz es otro, y en medio hay algo. Hoy miramos qué hay en medio.

LA PRÁCTICA — 20 MINUTOS

Coge el cuaderno y escribe quince minutos seguidos, sin levantar el boli, alrededor de la pregunta:

*¿Qué imagen mía estoy sosteniendo
que ya no me sostiene a mí?*

Escribe aunque se repita. Aunque parezca una tontería. Los primeros diez minutos suelen ser ruido; lo bueno llega después.

Al terminar. Subraya una sola frase de todo lo escrito. Cópiala en una hoja aparte. Esa hoja te acompaña hasta el miércoles.

Hacer sitio

Soltar se entiende con la cabeza. Se aprende con las manos.

LA PRÁCTICA — UNA HORA LARGA

Elige un sitio físico que tenga que ver con lo que escribiste ayer: un cajón, un armario, una carpeta del ordenador, la galería del móvil. Vacíalo de verdad.

Una sola regla: lo que se queda, se queda porque hoy lo eliges tú. Llevar años ahí no da derecho a nada.

Al terminar. ¿Qué te costó más soltar? ¿Para quién lo guardabas?

Un día sin testigos

Leo brilla y le gusta que se vea. Su sombra aparece el día en que algo solo existe si alguien lo mira.

LA PRÁCTICA — TODO EL DÍA

Hoy haces algo que te gusta y no se lo cuentas a nadie. Ni un mensaje, ni una foto, ni un comentario de pasada. Que exista entero dentro de ti.

Si te entran ganas de contarlo, quédate mirando esas ganas. Ahí hay información.

Por la noche. ¿Cuántas veces estuviste a punto? ¿Cómo te sentiste al callarlo?

Lo que está detrás

Estos días hemos mirado lo que tapa. Hoy miramos lo de detrás. Hay algo en ti que sigue igual mientras la imagen sube y baja: está cuando te aplauden y está cuando te ignoran.

LA PRÁCTICA DE LA TARDE — 30 MINUTOS

1. Siéntate. Diez respiraciones largas.
2. Recuerda un momento reciente en que te sentiste vista y querida. Quédate ahí medio minuto. Suéltalo.
3. Recuerda un momento reciente en que te sentiste ignorada o mal mirada. Medio minuto. Suéltalo.
4. Busca ahora lo que estaba presente en los dos. Quien miraba las dos veces. Sin ponerle nombre. Quédate el tiempo que puedas.
5. Cierra con tres respiraciones y una mano en el pecho.

Al terminar. Una frase. Solo una.

VÍSPERA · DESDE LA CENA

Mañana no habrá tiempo de prepararse, así que se llega preparada:

- Habla lo justo. Deja pasar lo que no te toca.
- Cena ligera y pronto.
- Sin pantallas después de cenar.
- Antes de dormir, relee tu frase del sábado. Sin añadir nada.

El eclipse

HORARIOS ORIENTATIVOS — HORA PENINSULAR

	PENÍNSULA	BALEARES
Empieza el parcial	sobre las 19:30	sobre las 19:38
Totalidad	20:27 – 20:33	20:30 Menorca · 20:31 Mallorca 20:32 Ibiza · 20:33 Formentera
Termina	sobre las 21:20	casi con la puesta de sol

La franja de totalidad cruza el país de A Coruña a Palma —Oviedo, León, Burgos, Bilbao, Zaragoza, Castellón, València— y cubre entero el archipiélago balear. Baleares es el último lugar de España desde donde se verá la totalidad.

Si estás en Ibiza. Toda la isla queda dentro de la franja: aquí no hay zonas de solo parcial. La totalidad llega hacia las 20:32, con el Sol a muy pocos grados sobre el horizonte, minutos antes del ocaso.

Lo que decide la experiencia es el horizonte, y por eso la costa oeste sale ganando. Zonas de observación señaladas: **Sant Antoni, Cala Conta, Cala Molí, Cala Gració, Cala Llentia y Sa Pedrera** (Port des Torrent).

En Mallorca la totalidad dura más, alrededor de minuto y medio. En Formentera, menos de treinta segundos.

⚠ LOS OJOS · ESTO SE LEE ENTERO

- Gafas homologadas **ISO 12312-2** durante toda la fase parcial. Sin excepciones.
- El filtro solo se quita **durante la totalidad**, y solo si estás **dentro de la franja**.
- Se vuelve a poner **antes** de que reaparezca el primer punto de luz.
- Nada de móvil, cámara, prismáticos ni telescopio sin filtro propio.
- El Sol estará muy bajo. Necesitas horizonte oeste despejado del todo: sin montes, sin edificios, sin bruma.

El ritual

MEDIA HORA ANTES · LLEGAR

Con tiempo. Sin prisas ni aparcamientos de última hora. Lleva tu hoja. En Ibiza, con la afluencia prevista en la costa oeste, cuenta bastante más margen.

EL PRIMER MORDISCO · 19:30 PENÍNSULA, 19:38 BALEARES

Cuando la Luna toque el borde del Sol, entramos en silencio. A partir de ahí no se habla.

LA HORA LARGA

Casi una hora de luz que se va sin que el cielo lo anuncie. Es la parte más extraña y la más fértil. Mira cómo cambia el color del aire, cómo callan los pájaros, cómo baja la temperatura. Respira. Deja tu frase presente, sin darle vueltas.

LA TOTALIDAD

Quita el filtro solo si estás dentro de la franja. Mira. Aquí no se pide nada, no se visualiza nada. Es tiempo de vaciar. Un minuto de no hacer absolutamente nada.

EL PRIMER PUNTO DE LUZ

Filtro puesto otra vez, ya. Y un gesto pequeño: las dos manos al pecho, una inhalación larga. Con eso basta.

DESPUÉS

Rompe o quema tu hoja. Sin ceremonia. El gesto se explica solo.

LA NOCHE

El eclipse cae justo antes del máximo de las Perseidas. Quédate fuera. Oscuridad que devuelve estrellas la misma noche: el círculo se cierra él solo.

Luz limpia

Repite el vistazo del principio sin mirar tus respuestas de antes. Compara después.

En el cuaderno. ¿Qué ha quedado en el sitio donde estaba la imagen?

Esta semana ha sido de vaciar. Lo que quieras plantar, plántalo con la luz ya limpia, en la luna nueva de septiembre, hacia el día 10 u 11. Apunta la fecha ahora, mientras esto está caliente.

*La luz sigue entera.
Lo que cambia es lo que se interpone.*

Nos vemos bajo la sombra.