

# Biografía Alejandro Fernández Peretó

Desde que tengo recuerdo, siempre me ha llamado la atención las imágenes de personas meditando, sin comprender por qué, me he sentido atraído a esas imágenes. Quizá la influencia de mi padre y mi conexión íntima con él, siempre queriendo seguirle allá hacia donde iba, me atrajo al mundo de la meditación.

La primera vez que aprendí a meditar fue a través de mi padre cuando tenía unos doce años. Mis primeros comienzos fueron un poco traviosos, no entendía muy bien porque tenía que pasar quince minutos en silencio sin hacer nada, me aburría y aprovechaba para dormir o pensar en otras cosas. A pesar de mis comienzos poco productivos, gracias a la paciencia y persistencia de mi padre empecé a comprender lo que tenía que hacer en esos ratos en silencio.

Mi primer contacto con una tradición de meditación fue a través de la organización llamada Shambhala, la cual fue fundada por Chogyang Trungpa, uno de los primeros maestros tibetanos que inmigró a occidente y estableció las enseñanzas budistas tibetanas a través de la integración de diferentes aspectos fundamentales de la cultura occidental dentro de la propia práctica. Dentro del linaje de Shambhala finalicé los cinco primeros niveles secuenciales de meditación que se propone en dicha tradición. En estos cursos conocí a mi primera instructora de meditación, Sophie Maclaren, gracias a ella pude conocer personas de mi edad que estaban interesados en la meditación. Una de las dificultades que siempre me enfrentaba, era la diferencia de edad que había entre los estudiantes de los cursos, siempre era el más joven con diferencia. Fue después de conocer a Sophie que empecé a establecer relaciones con gente de mi edad y con los mismos intereses.

Después de graduarme del instituto sin tener una idea clara hacia dónde dar mi próximo paso, decidí perfeccionar mi nivel de inglés viajando por Estados Unidos durante un año. En un viaje de visita a Sophie a su ciudad natal en Boulder, Colorado, fue cuando decidí que quería mudarme a dicha ciudad. Gracias al apoyo de mis padres y mi familia, pude comenzar mis estudios en la Universidad de Colorado en Boulder. A pesar de que mi carrera estaba enfocada en empresariales, mis amistades eran casi todas de la universidad budista llamada Naropa.

Durante mis años como estudiante en Boulder, fui conociendo a maestros de meditación que hicieron despertar en mí un profundo interés por el budismo tibetano. Siguiendo este entusiasmo, realicé mi primer viaje por la India, por la zona de Ladhak, considerado el pequeño Tibet. Fue entonces cuando mi camino en la tradición budista tibetana comenzó. Por aquel tiempo, mi padre estaba empezando hacer cursos en el centro Nagarjuna Madrid, y a la vuelta del primer viaje por la India, tomé refugio con Guese Choden, el maestro residente en el centro Nagarjuna Madrid por aquel entonces.

Después de tomar refugio, en los veranos que pasaba en España acompañaba a los cursos que asistía mi padre en el centro Nagarjuna Madrid. Uno de esos cursos fue un retiro de

finde semana de Vipassana con Venerable Lobsang Zopa. A pesar, de que ya llevaba tiempo meditando y había realizado más de un retiro en la tradición de Shambhala, la simplicidad y efectividad del método de meditación Vipassana me impactó de forma muy positiva. Y ese mismo verano, asistí al primer retiro Vipassana con Ven. Zopa, también junto a mi padre. Como consecuencia de este retiro, enfoqué mi interés en estilo de meditación Vipassana, y cuando volví a Boulder conocí a discípulos de Joseph Golstein y Jack Kornfield que me aclararon diferentes dudas que tenía respecto al estilo de meditación Vipassana.

Cuando me gradué de la universidad, realicé un peregrinaje por los lugares santos del budismo por la India, creo que fue a través de este viaje en el que mi vida dio un vuelco por completo hacia un camino espiritual. Poco después viajé a Tailandia para instruirme en la tradición de meditación Vipassana, allí participé en un retiro de la tradición del bosque, y cuando salí tenía más dudas que cuando entré. Fue entonces cuando empecé a apreciar la importancia de la disciplina de Yoga y cómo se complementa con la meditación. Durante este mismo año recibí enseñanzas de quién se convirtió después en mi maestro raíz, Su Santidad 42 Sakya TrizinRajnaVajra.

Gracias al interés de mi hermano en el budismo tibetano y en particular en seguir a nuestro maestro, ese mismo año empezamos un curso en Nepal de siete años de duración. En el cual viajamos a Nepal un mes al año para recibir enseñanzas y prácticas para poder avanzar en el camino. Fue en el primer año de este curso cuando conocí a mi actual maestro de meditación, Dhammadipa. Quién dirigía los retiros de meditación en la escuela. Después de realizar numerosos retiros con mi maestro, las preguntas sobre la técnica y práctica poco a poco se fueron resolviendo. Hasta ahora, sigo aprendiendo de mi maestro Dhammadipa, realizando retiros con él. También sigo estudiando y recibiendo enseñanzas de mi maestro raíz S.S. 42 Sakya Trizin.

Una vez finalicé mi primer año en Nepal decidí profundizar en la disciplina del Yoga, viaje a Rishikesh, India, para obtener formación como profesor de Yoga. Por motivos familiares, la vida me llevó a Valencia y fue entonces cuando conocí a mi maestro de Ashtanga Yoga, Cosmin Iancu, con el cual he realizado formaciones, cursos y le asistido en sus clases como ayudante.

Una vez establecido en Valencia, impresionado por la sabiduría y la amabilidad de GeseLamsang, el lama residente en el centro Nagarjuna Valencia, asisto de forma regular a sus enseñanzas y cursos. Tuve también suerte de establecer una conexión y considerar a Lama Zopa Rimpoché como uno de mis maestros gracias a sus recientes visitas por España.