



# **Memorias navegando en Solitario**

**Juan Pablo Cafena Garfe  
Capitán  
y Armador del  
Velero Vikingo II  
Segunda Edición**

Memorias navegando en Solitario

©2026. Juan Pablo Cafena Garfe

ISBN: 978-956-425-353-4

Primera edición, 2026

Fue impreso en Lahosa S.A.

“Soy el albatros que te espera  
en el fin del mundo.

Soy el alma olvidada  
de los marinos muertos

que cruzaron el Cabo de Hornos  
desde todos los mares de la tierra.

Pero ellos no murieron  
en las furiosas olas.

hoy vuelan en mis alas,  
hacia la eternidad,

en la última grieta  
de los vientos antárticos...”

(Los libros hay que leerlos tan pausadamente cómo fueron escritos).

# Dedicatoria.

A los que buscan, pero no encuentran. A los que avanzan, aunque se pierdan. A los que viven, aunque se mueran. Dedico estas notas también, a mis amigos capitanes y navegantes solitarios que se fueron demasiado pronto. A los que nos dejaron sin querer marcharse. A los que brillan cada noche allá arriba. A los que están en nuestros sueños y recuerdos cada día. A los que tuvimos que decir adiós, sin querer y sin esperarlo. Por los que dejaron una gran ausencia, y por los que escribieron en nuestra vida, dejándonos una parte de ellos para siempre. Por todos aquellos que fueron padres, compañeros, amigos, hermanos, abuelos, tíos, y que ahora ya no están a nuestro lado. A los que nos dejaron huella, momentos y recuerdos inolvidables. A los que nos hacen soltar una lagrima al pasar por ese lugar especial. A los que nos dejaron un poco más solos, aunque no se hayan ido del todo. A los que nos dejaron miles de cosas por decir. A los que serán siempre, aunque no vuelvan nunca. Te dedico estas notas a ti, compañero de soledad e intemperie. Ayer éramos muy pocos y cada cierto tiempo contamos con menos. No te olvido, a ti, cuyos despojos mortales yacen en la profundidad de los mares austral y antártico. Que la luz guíe tu camino en el navegar eterno para retornar a casa, y que descanses en paz. Una nueva estrella ha empezado a brillar en el universo. Las iglesias no me gustan porque son frías y los cementerios son mentira porque no hay nadie en ellos. Pero se de las tumbas eternas en el mar, donde no hay flores para los hijos y los padres que jamás volvieron, y dedico un recuerdo para los que desde hace muchos años duermen en el mar el sueño de la muerte. Pido a Dios perdón por sus faltas, el eterno descanso de sus almas. No crecen flores en las tumbas de los marinos. Los amigos del viento y el eterno chocar de la rompiente, son las oraciones del océano, las únicas que llegan hasta las tumbas humildes de las profundidades, que ya no esperan que un corazón amigo, venga a depositar sobre ellas las ofrendas del cariño que traducen las lágrimas. Que descanses en paz y que el Dios de los cielos infinitos haya premiado en las alturas, el sacrificio y las ansiedades de sus vidas. Ellos no crecieron hasta ser viejos cómo crecimos nosotros. La edad no les pesara ni los años los condenaran, cómo el sol que baja y vuelve a salir por la mañana, les recordaremos siempre. Uno siempre vuelve a los lugares donde amo la vida, y el que se va, se lleva su presencia. Sin embargo, no puede llevarse nada de lo que te hizo vivir y sentir. Por eso es tan importante cuidar el corazón de los que nos rodean, porque el día que decidamos partir, vamos a dejar una huella imborrable que definirá nuestros recuerdos. Para quienes se quedaron. Para quienes se fueron. Para todos aquellos que perdimos. Ellos serán siempre eternos en mis recuerdos y en mi corazón. A los que un día esperamos volver a ver, en ese cielo, en esa vida, y poder abrazarlos fuerte y no soltarlos, Y decirles una vez más: “Te quiero”. Una rosa para homenajear a los que ya no están y aún así, siguen con nosotros; para aquellos que tanto extrañamos y que nos susurran al oído con la voz del viento que siempre están. Si, se extraña ese abrazo de consuelo, de apoyo, de amor eterno e incondicional, claro que sí. Una rosa para aquellos que ven partir a alguien que un día los amó por el solo hecho de existir en su vida; seguramente, no sabemos, pero nos volveremos a ver. A todos los que quedamos acá, sigamos en honor a ellos, con fuerza, dignidad y valor. No cierres los ojos, sigue el sonido del viento, escucha tú sentir y encontraras el verdadero camino. Desaparecidos los muertos sin tumba, las tumbas sin nombre, y también los bosques nativos, las estrellas en las noches de las ciudades, el aroma de las flores, el sabor de las frutas, las cartas escritas a mano, los viejos cafés donde había tiempo para perder el tiempo, el fútbol de la calle, el derecho a caminar, el derecho a respirar, los empleos seguros, las jubilaciones seguras, las casas sin reja, las puertas sin cerradura, el sentido comunitario y el sentido común. Luz para sus almas y paz en sus tumbas de mar. Afecto, contención, cariño y consuelo para quienes les sobreviven. Buenos vientos a la eternidad, hasta que el sol se levante sobre el mar al amanecer, al amar y al renacer.

## Prologo.

El mar no es un escenario; es un interlocutor. Para quien decide cruzarlo en soledad, el horizonte deja de ser una línea geográfica para convertirse en un espejo. En estas páginas, el lector no encontrará simplemente una bitácora de navegación o un manual técnico sobre nudos y corrientes, sino el testimonio de un hombre que aceptó el silencio como su única compañía. Escribir estas *Memorias navegando en solitario* no fue un acto de vanidad, sino una necesidad de anclaje. En la inmensidad del azul, donde los días se confunden con las noches y la tierra firme parece una alucinación de otra vida, escribir se convierte en el único hilo que nos mantiene unidos a nuestra propia humanidad. Navegar solo es, en esencia, un ejercicio de humildad. El océano no perdona el exceso de confianza ni se conmueve ante el miedo; simplemente es. En este relato, les abro la escotilla de mi intimidad: desde la preocupación de una tormenta en mitad del océano, hasta la paz casi mística de un amanecer sin viento, donde el barco parece flotar en el vacío de un universo líquido. Estas memorias son el eco de una conversación larga y profunda entre un hombre y la soledad de una larga travesía. Al pasar las páginas, descubrirán que el verdadero viaje no fue la distancia recorrida en millas náuticas, sino los territorios inexplorados del espíritu que solo se revelan cuando no hay nadie más a bordo para sostener la mirada. Bienvenidos a bordo. Que este libro les sirva de brújula para navegar sus propias soledades.

# Introducción.

Si no te gusta viajar este libro no es para ti. Si no sueñas, este libro no te hará meditar. Si los barcos o el romance no son lo tuyo, este libro te será lejano y aburrido. Si respiras, sientes, amas y estás vivo, lee este libro lentamente y disfruta, para no olvidarlo. Navegar es el arte de no hacer nada excepto mirar el cielo, el mar, las olas, las noches estrelladas y sentir el viento y la sal en la cara. Hay Títulos que no tienen diploma. Títulos caros...pagados en esfuerzo y sudor. Financiados en soledad con golpes de agua y viento. Impresos en el alma. Títulos conquistados, por acción y por derecho. No llegan por la línea de sangre, se deja sangre por ellos. Podrá haber diez mil títulos o diplomas académicos. Yo me quedo con los dos míos. Marino en mar abierto y capitán del propio barco. Y una vez que eres marino, lo eres para siempre. El gusto por la sal no se lo lleva el viento. El mar, la brisa en el rostro y el vaivén del barco nos recuerda una y mil veces, porque somos marinos. Un marino nunca vive lo suficiente para perder el deseo de luchar contra el viento y las olas. Quienes una vez sentimos el mar glorioso e inmenso. Quienes alguna vez dormimos acunados por la rola mar adentro. Quienes alguna vez no supimos si volveríamos a puerto, porque la mar estaba muy gruesa y el viento arreciaba. Quienes alguna vez sentimos sol y sal en la cara. Quienes navegamos bajo la luna reflejada en el mar y bajo un cielo estrellado. Hay momentos que se tatúan sin tinta, un amanecer, una puesta del sol en el mar, una noche estrellada. Cada instante es único e irrepetible, esa es la esencia de los momentos, que se quedan tatuados en el alma sin tinta. Y cuando llevas el sol por dentro, no importa si llueve afuera.

## La tribu de los navegantes.

Quienes tenemos hermanos mucho más que compañeros, hermanos de agua salada, con buen clima o con mal tiempo por siempre seremos marinos. Si no tienes lealtad con tus hermanos, no tienes nada. La tribu de navegantes es la pertenencia espiritual a una hermandad que sostiene y nos invita a sostener. La tribu es donde los roles naturales se comparten, intercambian e interactúan. Los hermanos espirituales que son muchos, están siempre juntos. Nos agrupamos, unos cocinan, otros maniobran las velas, y otros capitanean o timonean. Y en el momento indicado nos juntamos a comer, a celebrar, a reír y a seguir tribando. En la tribu, todos los dones son bienvenidos, y los roles rotativos no crean aburrimiento ni saturación. Ahora se empieza a usar el envejecer entre amigos. La tribu es para crear amor. Navegar en velero es una forma de navegación utilizando una embarcación propulsada principalmente por el viento. Los veleros se caracterizan por tener velas que aprovechan la fuerza del viento para impulsar el barco a través del agua. Un velero puede ser tu forma de vivir en libertad. La llave para abrir esa puerta es la entrega a un cambio en el pensamiento habitual, terrestre por norma general. Así cómo el amor, cada uno elige su barco. Un velero es la última expresión de libertad de este mundo. Pasaporte y viento. Vida para elegir el rumbo y la soledad o compañía. El precio para pagar por este estilo de vida es alto y a veces duro. La vida se mide en risas, en abrazos, en sueños cumplidos, en besos, en gemidos, en oportunidades aprovechadas, en todas esas veces que lo diste todo sin esperar a recibir nada, en consejos que funcionan, en canciones que es imposible no cantarlas, y esas ganas tan locas de vivir. La vida no se mide en segundos, se mide en todas esas veces que vives sin pensar en el reloj. Serás feliz me dijo la vida. Pero primero te hare fuerte para que nadie te derrote; noble para que nadie te humille; humilde para que nadie te ofenda. Sigue siendo tú y deja huella en los demás. Acostumbrados a vivir en tierra en un caos en aparente orden, dentro de un sistema que creamos, pero ya no nos pertenece. Es de naturaleza diferente, tanto, que ya no nos reconoce y ha comenzado a rechazarnos. Ya transgredido el punto de inflexión, no hay reversión posible. Estamos presenciando el colapso de la humanidad cómo la conocemos. Estoy disfrutando de lo último que queda cómo genuina libertad; lo de hoy es una ilusión llamada libertad. Los barcos de naturaleza humana hoy somos incompatibles con la frivolidad. Nos han adiestrado para ser esclavos y aceptar el falso capitalismo que es consumismo donde nos crea necesidades absurdas. No, no eres capitalista, pues no tienes capital. Eres consumista y endeudado. Así te lo impone el sistema. Nos venden un socialismo encubierto que son dictaduras

donde el empobrecimiento de la población es de asustar. Cualquier persona libre es tachada de hippie, anarquista, pies negros, amargado, resentido, negacionista, antisistema, y un montón de palabras más aprendidas desde la escuela. La libertad está mal vista. Debemos ser nómadas, luchar por la libertad y por mantener el pensamiento libre. Cada barco tiene en su quilla penas y glorias. Contarlas es revivirlas. El milagro de vivir es irreplicable. Está en ti realizarlo. Vivir en un barco te dará alas, pasaporte y viento que son las claves de tu futuro. Beber de tu fuente sin darles codazos a multitudes enceguecidas. Es rico quien de verdad tiene amor, mar, barco y libertad. Pasaporte y viento. Si la mar te llama, quítate la caracola de la oreja y escucha tu interior. Un velero es la última expresión de libertad de este mundo. En la mar hay tanta vida que me hace no querer regresar a tierra. Pájaros como el albatros me atrae porque son los que viajan a alta mar. Otros como las gaviotas ya te avisan que estás de vuelta en un mundo cada vez más feo, hostil e indiferente. Prefiero ver la estela por la popa que me muestra la brevedad de mi paso por la vida. En el mar el barco deja una estela, hay que prestar atención para recordarla. Ellas bordan tu destino con su brevedad. Si te decides, será a tiempo completo. Navegar en serio, como forma de vida, requiere temple. Vivir mojándose las manos, la cara y el alma con agua salada. Ser parte de un grupo de seres diferentes. Vivir fuertes experiencias solo con soltar amarras y dejarte llevar. La mar y el viento te harán sentir vivo. Las mejores experiencias de la vida están al otro lado del miedo. La vida es como el océano. Puede ser tranquila o difícil, pero siempre es hermosa. Cuando se navega en un velero, se utiliza el viento como fuente de energía para avanzar y controlar la dirección del barco. Los veleros pueden tener diferentes tipos de velas, como la mayor, el foque, el Génova o el spinnaker, que se ajustan y se orientan de acuerdo con la dirección y la intensidad del viento. Navegar en velero puede ser una experiencia emocionante y desafiante. Requiere habilidades de navegación, conocimiento del viento y de las condiciones del mar, así como técnicas de navegación como trimado de velas, maniobra de viraje y navegación a vela. Es una forma de recreación y competición, y también se puede usar como medio de transporte para viajes más largos. Los veleros pueden ser manejados por una sola persona, un equipo o un capitán y su tripulación. Ofrecen una sensación de libertad y contacto directo con la naturaleza, ya que dependen en gran medida de las condiciones meteorológicas y del entorno marino. ¿Qué es lo que tiene esta vida que he elegido que me hace separarme de mis seres queridos para navegar a veces solo y a veces con desconocidos, pero todos con el mismo común denominador? El amor por la mar, la aventura y lo desconocido. Todos los que amamos las velas, hemos soñado alguna vez con cruzar alguno de los grandes charcos. (el pacífico o el atlántico), perdernos durante días, semanas, meses, años en mitad de la mar, llevados por los alisios rumbo al caribe, Marquesas, Galápagos, Isla de Pascua, las costas de Brasil, Polinesia Francesa, Bali, Indonesia o quizá, Vanuatu, buscando el calor y la luz. Vivir libres. Allí nos esperan todo un rosario de islas, una infinidad de paisajes idílicos, un nuevo mundo por descubrir. O porque no, navegar en soledad hacia la fría, casi inaccesible y remota Antártida, el continente solitario a trasmano de las rutas comerciales, protegido por un mar siempre furioso, con sus paisajes únicos, solo visitados por Dios. La sensación de libertad con la brisa del mar soplando en tu cara es incomparable. Sensación y sentimiento lleno de libertad plena. Es la sensación perfecta para la vida buena. La vida es muy corta para tomar vino malo. Un barco está destinado a ser usado. No está hecho para estar en el astillero, en la marina, el puerto deportivo o amarrado a una boya. Se supone que debe navegarse en mal tiempo y en calma. Está destinado a ser empujado a sus límites y a veces pasado. Para romperse y después arreglarse. Hoy es momento de dejar lo malo atrás, momento de desintoxicar el corazón. Es sanar nuestra alma. Es buscar solo lo que nos traiga calma. Es momento de no pasar la página sino cambiar de libro y de cuaderno para empezar a leer y a escribir algo nuevo. Es momento de amarnos más, de ser felices a pesar de nuestras cicatrices. Es momento de bailar con la vida, de emprender diferentes rumbos, de mover barreras, de descubrir otros mundos, de saltar todos los muros. Es momento de abrir los ojos, de exhalar el pasado, de respirar el presente y de inhalar el futuro. Hoy es el momento de expulsar los ayer para poder comenzar un mejor mañana. Un barco está destinado para golpear contra el viento y las olas. Para ser mi hogar seguro amarrado a la boya o con el ancla puesta en el mar. Ya sea que estés amarrado, anclado, atracado, o navegando, nos merecemos tener un día maravilloso. ¿Que nos impulsa a hacernos a la mar y navegar por periodos prolongados perdidos en mitad del océano? ¿Por qué nos exponemos a situaciones en ocasiones inseguras o potencialmente peligrosas? ¿Qué nos estimula a gastar nuestro tiempo y dinero en aventuras en mitad del océano? La mar nos invita a vivir

intensamente, a sentirnos vivos. Y sentirse vivo implica asumir riesgos e incomodidades. La monótona sociedad nos ofrece seguridades y aparente protección a cambio de esclavizarnos con una vida anodina y muchas veces sin sentido. Trabajas ocho horas para vivir cuatro. Trabajas cinco días para disfrutar dos. Trabajas ocho horas para comer en una. Trabajas ocho horas para dormir seis. Trabajas duro todo el año, para tomarte una, dos o tres semanas de vacaciones. Trabajas toda tu vida para jubilarte en la vejez. Y miras solo tus últimos respiros. Con el tiempo, te das cuenta de que la vida no es más que una parodia de ti mismo practicando tu propio olvido. Nos hemos acostumbrado tanto a la esclavitud material y social que ya no vemos las cadenas. Navego porque creo que la vida se pasa rápido. El tiempo pasa rápido, la vida pasa rápido y hoy tenemos poco espacio para disfrutar y encontrarnos nosotros mismos o pasar mucho tiempo con la gente que amamos. En mi vida solo estarán aquellos que quieran ser parte de ella. A los demás, gracias por no haberse quedado. Así que, viajar es la clave y no pasarse la vida gastando el dinero en cosas que no se quieren, pagando arriendos, cuotas de crédito, préstamos bancarios o deudas. La vida es un viaje corto, vive. La vida está para disfrutar del presente y saborear cada momento. He aprendido que la vida es un pequeño momento, un pequeño instante. Vivimos pensando en el mañana, intentando comprender el ayer, y dejamos escapar el hoy. Vivimos buscando el momento perfecto, la vida perfecta, el sueño perfecto. Pero no hay momentos, ni vidas, ni sueños, ni personas perfectas. Crea el momento, vive la vida, desea tus sueños; no serán perfectos, pero serán nuestros, serán vidas vividas, no leídas. Tengo apenas una vida y en ella solo tengo la oportunidad de hacer lo que quiero. Tengo suficiente felicidad para hacerla dulce, dificultades para hacerla fuerte, tristeza para hacerla humana y suficiente esperanza para hacerla feliz. Yo no le pido tanto a la vida... tan solo que no me falten las ganas de seguir disfrutando cada puesta de sol y de la magia de cada madrugada. Que siga creyendo en el amor... que me siga sonrojando una mirada. Y que pueda seguir llorando a mares y riendo a carcajadas. Yo no le pido tanto a la vida... tan solo no perder la esperanza de que el mundo sea un poco mejor, sin disputas ni batallas. Que la muerte respete a los niños... que a los viejos nunca se les dé la espalda. Que después de cada tormenta salga el sol por la mañana. El océano infinito, nos revela nuestra verdadera dimensión. La soledad del mar es nuestro aliado, y nos ayuda a descubrirnos. Es la madre de la que provenimos pues en ella surgió la vida hace millones de años. Por ello no es extraño que nos fascine y sea capaz de hechizarnos, pues en nuestro inconsciente colectivo, lo sabemos o no, la llevamos muy adentro. La hipnótica superficie de sus olas nos ofrece una incansable imagen primordial cuya contemplación ayuda a detener la mente y llevarnos al entendimiento. La clave para ser un buen marino y vivir la mar en plenitud es ser autosuficiente. Cuando abandonamos la navegación costera para hacernos a la mar, tenemos que poder resolver cualquier situación por nosotros mismos. Nunca olvides que la voz del mar le habla al alma. No existe pantalán en el que repostar combustible, cargar agua, o protegernos de una tormenta. No hay talleres mecánicos a los que acudir o tiendas en las que comprar el material roto. Todo ha de ser resuelto por nosotros mismos sin ayuda externa, y más aún, si se navega en solitario. Y para lograr la autosuficiencia, debemos disponer de un buen barco que sea marino y en el que podamos confiar. Y si contamos con tripulación, debemos cuidar de ellos tanto como del barco, considerando los equipos y las provisiones necesarias para el gran viaje. La energía de cada tripulante es el bien más preciado e importante que debemos cuidar. Para ello es necesario planificar una buena alimentación y un buen descanso. El barco debe ser seguro y marino, con un sólido aparejo y bien equipado. La velocidad no es tan importante; para las prisas y apuros están los aviones. Un velero capaz de afrontar un océano consiste en un compendio de equipos y equipamientos instalados en un casco verdaderamente marino, sólido y seguro. Toda la tripulación, si hay, ha de saber de todo. Se acabaron los tiempos en los que el cocinero solo cocinaba y el patrón solo pilotaba. Cada cual ha de saber lidiar con los sistemas más importantes del barco, aunque cada uno este especializado en alguna labor más concreta. En los tiempos que corren, incluso un complicado arreglo en el motor puede ser resuelto de forma satisfactoria si contamos con un experto al otro lado de la radio o de teléfono satelital. Muchas veces un buen manual con fotos explicativas puede resolvernos el problema. Y aunque en la mayoría de las ocasiones el destino siempre merece el esfuerzo, lo más importante es el camino recorrido. Algunos destinos no serán el paraíso, en otros nos encontraremos con trabas burocráticas tanto en la llegada como en la partida, algunos fondeos distarán de lo esperado por culpa del oleaje o sencillamente porque haya muchos barcos. Sin embargo, los buenos momentos superaran con creces estas frustraciones y vicisitudes, pues muy pocas cosas son

realmente inabordables. También aprenderemos a pescar nuestra comida y a solventar cualquier situación inesperada. Un buen marino auto suficiente es capaz de afrontar una tarea y llevarla hasta el final, a pesar de las dificultades.