

Yoga para niños: Un día en la selva



Érase una vez un Yoga para niños y niñas. La Tradición del Yoga (que es muy seria) no nos ha legado un manual de instrucciones de cómo aplicar el Yoga a un grupo determinado con unas características específicas, en este caso el trabajo con niños. Maravillosamente tenemos que reinventar el Yoga a cada paso, tenemos que dotarlo de creatividad y adaptarlo para que sea efectivo. Esa es nuestra labor como profesores.

De entrada, un yoga para niños no puede ser un yoga de adultos, lento con posturas inmóviles mantenidas largo tiempo. La dinámica del niño es mucho más activa, incluso agotadora. Quizás deberíamos poner el acento en la realización de las posturas pues el niño o niña está aprendiendo a manejar el mundo, su propio cuerpo. En esta etapa el trabajo psicomotriz es importante, coordinar bien sus movimientos, integrarlos, en la medida de lo posible, con la respiración (aunque la respiración tiene que ser trabajada de forma indirecta como veremos más adelante). En especial, diría que, las posturas de equilibrio son interesantes para su desarrollo

psicomotriz.

El reto forma parte del mundo infantil, hay que lograr nuevas proezas, nuevas habilidades pues el niño necesita sentir que crece, que ya es un poquito más mayor. Entonces, un yoga con tintes acrobáticos puede estimularlos para evitar el aburrimiento, además de hacerles sacar todos sus recursos. No estamos hablando de saltos mortales hacia atrás sino de posturas un poco más complicadas (depende de la edad del niño) que tengan toda la seguridad para que no se hagan daño.

Pongamos un ejemplo de clase, adaptada a niños de unos 8 años aproximadamente. Una vez en la sala les doy una bolsita de arena para que se la pongan en la cabeza. Por cierto, los objetos, bolsitas, pelotas, aros, cuerdas, etc, tiene casi un sabor mágico para el niño. El objeto es un medio a través del cual se pueden comunicar con los demás, con el mundo. Pues con la bolsita en la cabeza se trata de pasear por la sala en todas direcciones sin que se caiga (reto). En realidad nuestro objetivo es trabajar la verticalidad pues instintivamente la columna se endereza para mantener la bolsita de arena. Podemos ir más lentos o más rápidos, dar vueltas, jugar a pillar. Seguramente con esto investigarán lo que es la proyección de la cabeza y cervicales. Continuando a gatas en el suelo con la bolsita sobre la espalda podemos hacer todos los movimientos que hace un gatito sin que se caiga la bolsa de arena. Esta nueva posición es interesante para movilizar la columna vertebral en flexión, extensión y lateralmente.

El juego para el niño es su alimento. Jugando anticipa el mundo, se prepara para

la sobrevivencia y toma medidas de lo que es. El juego recuerda al niño sus límites sin robarle su imaginación y sus esperanzas.

Si con la bolsita de arena hemos trabajado la proyección en la verticalidad, con el juego de los obstáculos del terreno vamos a trabajar sobre el enraizamiento.

Diseminados por la sala pelotas pequeñas, bastones de madera, bolsas de arena, etc. Entonces hay que caminar por la sala sin pisar el suelo firme. Al pisar las pelotas, al caminar por encima de los bastones como si fueran raíles de tren, toda la musculatura del pie trabaja enormemente. Diríamos que el pie se va a apoyar mejor en el suelo y puede mejorar la estructura de la vertical.

A continuación, con el calentamiento de los animales vamos a hacer unos estiramientos divertidos y a intentar coordinarlos con la respiración. Son movimientos precisos al inspirar y al espirar que recuerdan al elefante, la jirafa, la serpiente, el dragón, el avestruz, etc.

Y empezamos la serie de yoga para niños. Un día en la selva, pero podría ser cualquier relato porque el relato para el niño es una invitación a entrar en un tiempo mítico donde las cosas y los seres tienen la máxima potencialidad de ser, aquella que el niño siente y pretende buscar. El relato es un hilo conductor que nos lleva de la mano, que asegura la curiosidad y que plantea un trasfondo pedagógico. Evidentemente con la serie de Un día en la selva vamos a hacer posturas, âsanas intentando que el niño trabaje las articulaciones, estire los músculos y los relaje. Pero tan importante o más que esto, Un día en la selva es un

relato que habla de la selva y la biodiversidad, que habla de la importancia de conservar la vida y de conocer las plantas y los animales. Que habla de la sucesión imparabla de los días y que nos recuerda que estamos inmersos todos juntos en un planeta azul con sus leyes.

«Todavía no ha amanecido, la selva está tranquila, duerme un sueño profundo, se respira el frescor de la noche. Y de golpe, siempre por el este, el día amanece...» Y es cuando todos los animales se desperezan, y oímos el rugido del león que ya tiene hambre. ¿Por qué tiene un cuello tan alto las jirafas? Nos convertimos en árboles (y cada uno elige el árbol que más le gusta representar). Y aparece el águila (son posturas de yoga tradicionales) que sobrevuela por encima de la selva, y el camello a punto de atravesar el desierto. Y así desfilan toda una serie de animales que tienen diferentes caracteres, diferentes hábitos. Esa diversidad en la diferencia es importante transmitirla al niño, cada animal es un mundo. Eso sí, la montaña está tranquila con sus ríos subterráneos como si fueran nuestras venas. Las nubes que pasan son como nuestros pensamientos. Al final la montaña sabe que todos los animales viven sobre su cuerpo hecho de tierra y árboles. Y se va a dormir en silencio. Una serie donde empezamos con calentamiento y acabamos con relajación.

Pues bien, el relato, al igual que la vida, tiene un comportamiento cíclico. Empezamos al alba y acabamos replegados para irnos a dormir. El tiempo mítico es siempre un tiempo cíclico que nos libera de la racionalidad de un tiempo lineal (que por otra parte es ajena a la naturaleza del

niño).

Podríamos añadir a la serie de yoga algún trabajito en parejas. Por ejemplo, mientras uno está tumbado el compañero pone la oreja sobre el pecho y escucha el corazón. No es nada nuevo para el niño, pero sentir un corazón que late sin parar, el sonido de la respiración o el de los intestinos permite redescubrir el cuerpo y hacerlo habitar de una mayor complejidad. El cuerpo no sólo es complejo, es delicado, sensible y percibe muchas cosas. Por eso hemos de cuidarlo, mantener una buena higiene y sobre todo escucharlo a ver cuál es su lenguaje.

A una cierta edad el niño ya sabe que el cuerpo es tabú, que los adultos no se tocan, que hay "pecados" que hay que evitar. Sin embargo, el tocar y el ser tocado forma parte de un alimento vital para el niño, incluso de su maduración psíquica. Por ejemplo, un niño está tumbado boca arriba con brazos y piernas abiertos. El compañero le dibuja el perfil, dedo a dedo, resiguiendo las extremidades, cabeza y tronco. El niño o la niña siente su cuerpo, las diferentes sensibilidades. Hay zonas más duras o más blandas, frías y calientes, sensibles o menos sensibles. Además, el niño descubre su perfil, su espacio vital. Y se reconoce en su forma.

Por último podríamos hacer una relajación sobre globos. Elegir tres o cuatro globos de colores e inflarlos. Al inflarlos se hace una especie de pranayama, se trabaja el diafragma y se oxigena el cuerpo. Previo a la relajación, podrían tirar los globos arriba y patearlos con los pies mientras están tumbados sobre la espalda. Está claro que los abdominales se tonifican en pos de un buen equilibrio entre lumbares y

abdomen. Y ya estamos tumbados boca a bajo sobre tres o cuatro globos. A un nivel muy sutil, tumbarse sobre algo tan frágil como un globo, y comprobar que no explota es una metáfora de cómo lo aparentemente débil puede ser extremadamente fuerte. Es una invitación a la confianza ante la vida y su misterio. Mientras se relajan podemos hablar de esa cualidad de la relajación con imágenes. El agua, por ejemplo, es fluida, se mete por cualquier hendidura, pero cuando hace calor se evapora. Y el vapor de agua asciende y asciende hasta convertirse en nube. Las nubes siempre tienen el dorso de la espalda caliente por el sol, pero la barriguita está fría. Y cuando hace mucho frío, la nube se derrite en lluvia, que fecunda las montañas y da de beber a los animales. La lluvia, se convierte en arroyo, y un sinfín de arroyos forma un pequeño río, que se va ensanchando a su paso por los valles hasta llegar al inmenso mar que lo acoge, de donde aquella primera agua partió.

En fin, imágenes del ciclo de la vida, sugerentes para sentir peso o levedad, diferentes sensaciones y recuerdos de un mundo sabio arquetípico que está en todos.

Dar clases a niños es de lo más difícil. Difícil comunicar ese tono alegre y esas ganas de vivir. Difícil encontrar esa vena creativa que posibilite al niño seguir curioseando para seguir aprendiendo. El niño, no lo olvidemos, es un símbolo de lo que fuimos, y también un recuerdo de lo que somos. Podríamos decir que algo de niño tienen los sabios, pero también, algo de sabio tienen los niños, y en nuestro acercamiento a ellos, mucho de respeto es necesario. Mejor proponer que imponer, y

mejor dialogar que tratarlos como tontos,
que está claro que no lo son.

Érase una vez un colorín colorado. Hari Om.
Paz a todos los seres.

Julián Peragón

A través del laberinto



A quien se ha adentrado en un proceso de superación de pruebas, a quien se ha empeñado en convertir el plomo en oro según los alquimistas, o a quien quiere borrar su historia personal como quien quita capa tras capa de una cebolla en busca de lo esencial se le ha llamado el caminante. La Tradición ha enumerado y pautado unos caminos para que no nos perdamos en

cualquier recodo ante la menor dificultad pero también ha generado confusión al no permitir un mayor grado de autonomía e intuición en ese proceso de búsqueda, íntimo e intrasferible, aún así, algunos místicos como Juan de la Cruz nos recuerdan que «Para ir a donde no se sabe, hay que ir por donde no se sabe».

EL MAPA INCONSCIENTE

Parece que nuestro Ser interno, ese que batalla en la oscuridad, ese que nos sueña, que anhela y desea no aparece como un camino llano y tranquilo. Ese mapa interno tiene una orografía peculiar, salpicada de vivencias que aún humean como las brasas, con accidentes pronunciados y abismos insondables. En ese mapa hay tesoros y trampas, príncipes y dragones exactamente igual que en los cuentos de hadas. Se encuentran las fuentes más puras y cristalinas y también el hedor de ciénagas insufribles. Todo lo inimaginable reside en el pligüe de ese mapa interno, de nuestro Inconsciente.

De alguna manera el Inconsciente es todo eso que no emerge a la superficie de la consciencia, que no se muestra en la vigilia, a la luz de nuestra razón. Y es por eso que es muy difícil su definición porque debajo de esa línea de flotación los perfiles se diluyen en el amplio mar de la vida y nuestro batiscafo sólo puede iluminar, en condiciones especiales, sólo algunas cuevas y algunos salientes. A esa profundidad el silencio y la presión son excesivas.

Ahora bien, entre inmersión e inmersión, a fuerza de perforar y tomar muestras, de poner el oído y escuchar el rugido

incesante de la lava que nos recorre nos hemos hecho una idea de lo que hay bajo los pies, de cual es la naturaleza de nuestro inconsciente. Sabemos que esa fuerza de conservación que se pone de manifiesto en las situaciones límites reside en nuestro inconsciente; ese deseo que nos quema y que enciende nuestras pasiones más desaforadas también reside en él; esa sensibilidad a flor de piel que nos regula como un termómetro de alta definición; esa fe que mueve montañas, esa intuición que nos toca como un rayo iluminándonos también reside en lo más profundo. Es la morada de los dioses que inaguran día a día proezas y hazañas, y de los fantasmas descarnados que se cuelan en nuestros miedos e inseguridades; y de la memoria que alterna su alquimia entre el olvido y el recuerdo. El lugar de la energía madre y el poder de toda regeneración. No podríamos dejar de decir que el Inconsciente es la misma vida.

EL LABERINTO

Pero la vida es laberíntica, demasiados meandros, demasiada complejidad, demasiados elementos referidos a un Todo inabarcable. Cómo, si no, podríamos digerir los alimentos, mientras el juego de presiones respira por nosotros, al conducir automáticamente nuestro vehículo, en una conversación profunda donde se evocan nuestras vivencias antiguas y no dejamos de admirar la belleza del paisaje. Gracias al inconsciente, gracias a éste hay una necesaria y permanente interacción con el medio, interno y externo.

Pero el Inconsciente está bien donde está, cumple a la perfección su función. Lo que

de verdad nos interesa es nuestra relación con él. Nuestra cuestión es la siguiente, ¿y si pudiéramos rescatar un poco más de energía de esa fuente inagotable y sublimarla o transformarla en luz y consciencia, en proceso de individuación?.

Este proceso lo podemos representar en el Laberinto. Éste representa el caos de la vida, los recovecos del inconsciente. El laberinto no representa sólo una construcción complicada de pasadizos en la que es muy difícil encontrar una salida, interminables cruces de senderos que no van a parar a ningún sitio. Al contrario, el laberinto es el símbolo del anhelo de encontrar un centro, el encuentro consigo mismo, o en todo caso, el recuerdo de la pérdida de aquél.

Es posible que el laberinto sea un diagrama de las estrellas que no paran de moverse o su reflejo en la tierra, el hacer de los seres humanos. El caos de las estrellas es como la compulsión de nuestros sentimientos, de nuestras ideas locas. También es posible que el laberinto sea una especie de mandala o diagrama concéntrico para captar la atención, para que la mente centrifugada se vacíe de todo lo inservible, preámbulo del encuentro con el centro. Y es posible que prehistóricamente el laberinto representara todo lo que provoca vértigo en el hombre, como el abismo, el fondo del cielo, los tifones de aire, el sexo femenino. Algo misteriosamente atrayente.

En ese laberinto quedaría atrapada la mente, pero también los demonios que populan por nuestras interioridades. En él, el neófito tendría que esforzarse hasta conseguir su meta, podría templar su

espíritu, avivar su voluntad, dejar a izquierda y derecha, los miedos y las vanas esperanzas, lastres del pasado, especulaciones del futuro. Así el laberinto podría ser una prueba iniciática, la lucha con el dragón, la conquista del propio corazón en el mismo vientre del gran intestino. De alguna manera el laberinto representa la gran paradoja de la vida, la verdadera ambigüedad en la que todos estamos. Por un lado el laberinto es la protección del centro sagrado donde aquél que llegue previamente se habrá desembarazado de toda compulsión, de toda ingenuidad, de toda premura para llegar en paz, y por otro, es el mismo inconsciente donde puedes sucumbir al sinsentido. El diálogo entre centro y laberinto nos sugiere la relación entre ego y si-mismo, vida y muerte, tiempo e inmortalidad, inconsciencia y consciencia, deseo y amor, profano y sagrado.

MINOTAURO

El mito del Minotauro nos clarifica lo anterior. Minotauro, mitad hombre, mitad toro fruto del encuentro entre el toro de Posidón y la esposa del rey Minos y encerrado por éste en un laberinto con la responsabilidad de pagar un tributo de siete muchachos jóvenes y siete doncellas, representa la victoria de lo inferior. A diferencia del Centauro donde el cuerpo de animal es el soporte del cuerpo humano y éste de su proyección a lo divino, Asterión, el Minotauro es la inversión de toda lógica, la irrupción de las pasiones más bajas a costa de los altos ideales, de lo propiamente humano. El mito estaría incompleto sin la astuta Ariadna con su

ovillo para no perderse y la fuerza del amor que hace que su amado Teseo mate al monstruo. De esta manera el Minotauro representa la fuerza viva del laberinto, aquel que le da sentido a sus paredes. El laberinto será cárcel y trampa y el héroe, frecuentemente por amor o misericordia, tendrá que enfrentarse con lo maligno y cumplir su misión.

Así, lo laberíntico en nosotros es la fuerza ciega del deseo, los hábitos automáticos, las compulsiones de nuestros pecados y las obsesiones de nuestras ideas. El Minotauro es el diablo que nos vampiriza en la sombra, que se nutre de nuestra ingenuidad cuando creemos que somos, de verdad, buenas personas. Es nuestra manipulación como símbolo de algo grotesco y es también el fruto de nuestra dependencia de las cosas.

LA RUEDA

Por otro lado, la imagen de la Rueda puede ampliar la representación del laberinto. La Rueda es un símbolo solar que indica el movimiento cíclico de la vida, la rueda al igual que la vida gira y gira sin cesar. Una de las caras de la rueda es el movimiento ascendente, el impulso evolutivo, el otro, el descendente o involutivo.

Según uno de los arcanos del Tarot, la Rueda de la Fortuna, el movimiento de ésta está en manos del Destino, la misma Rueda flota en el océano del caos, y los personajes que la rodean se encuentran atados a su movimiento aparente. La imagen es clara, todo sube, todo baja

permanentemente. Identificarse con un sólo punto de la rueda, el más alto, donde sentimos el triunfo, es fruto de la ignorancia.

De hecho cada punto está a la misma distancia del centro. El centro es lo único que permanece en equilibrio, su inmovilidad es lo que permite la observación desinteresada de todo lo que acontece. Por eso la Rueda de la Fortuna es una invitación a reencontrar ese centro de vivencia.

EL LOCO

Teniendo la conciencia de que el Laberinto y la Rueda significan la obcecación de la vida en reproducirse, el mar inconsciente donde reina la confusión, y sabiendo que su promesa es la de alcanzar el centro, es necesario que aparezca alguien que inicie la búsqueda de aquél. ¿Quién será capaz de lanzarse a la vida, quién se dejará llevar su sus ansias de vivir, quién anhelará ese estado de perfección, de bienaventuranza?. Sabemos que el Loco empieza el camino (del Tarot) con una venda en los ojos y con un animal que le desgarró la vestimenta. Es por tanto, un ser ignorante y escindido

Así empezamos el camino. Pero también es cierto que el Loco representa el impulso de vida, de búsqueda de la completitud que le falta. El Loco tendrá que superar diferentes pruebas, enfrentarse con cada uno de los arcanos para reconocer profundamente quien es él. El Loco no tiene número y por tanto alude a lo que no tiene

orden, al caos que precede a toda búsqueda. Así es el número cero, otra vez la Rueda, el Laberinto.

EL ERMITAÑO

No obstante, la otra cara del buscador la habremos de buscar en el Ermitaño. Éste camina en sentido inverso al Loco. Ya templado el Ermitaño se recoge de todo lo vivido y se dirige en silencio al centro de su corazón donde se encuentran las voces del alma. La soledad le acompaña, para él el gentío es el caos de la vida, la dilución en lo social. Su estrategia es pasar desapercibido y comprender la naturaleza de las cosas. No hay que despertar al Minotauro, a la serpiente sibilina, al dragón de aliento de fuego.

De alguna manera Loco y héroe, y Ermitaño y sabio, son las dos caras de la figura del buscador. Uno se enfrentará con los peligros temibles del mundo, el otro sabrá interpretar las señales invisibles del espíritu. Entre los dos atravesarán los laberintos llenos de trampas, los maleficios y encantamientos. Y rescatarán a la princesa (Amor), encontrarán el tesoro (Energía), o la fórmula mágica (Conciencia).

EL CAMINO

Con todo, tendremos que hacer caso a Don Juan cuando le dice a Carlos Castaneda que «cada cosa es un sendero entre un millón. Por lo tanto, tú debes siempre recordar que un sendero es sólo eso: una senda () Todas

las sendas son iguales; no conducen a ninguna parte. Son senderos que cruzan el matorral o se internan en el matorral. En mi propia vida puedo afirmar que he recorrido senderos largos, muy largos, pero no he llegado a ninguna parte. La pregunta de mi benefactor tiene ahora sentido. ¿Tiene corazón ese sendero?. Si lo tiene el sendero será bueno. Si no, no sirve.» En este sentido, los caminos no llevan a ninguna parte, si acaso a uno mismo, pero uno ya estaba antes del camino. Lo dijo el poeta, «caminante no hay camino, se hace camino al andar».

Por eso habremos de interpretar el Camino no como algo que nos lleva lejos y que cambia profundamente nuestra naturaleza, sino como algo que forma parte de nosotros. El caminar como un reflejo del proceso dinámico de la vida, del conocer. El Camino como una orientación que centrifuga el caos, como pauta disciplinaria, freno de la inmovilidad y rigidez interior.

Todo camino va por la vida y en cada recodo algo nuevo nos espera. Hay que estar, por tanto, alerta, sin posibilidad de dormirse. Por otro lado, el caminante es aquel que va ligero de equipaje y echa raíces en el cambio permanente. Cada momento es el momento, cada sitio es su casa. Su virtud es el desprendimiento. Walt Whitman diría, «Estoy en camino con mi visión soy un vagabundo en viaje perpétuo».

LA FLOR

El Camino no es más que el indicativo de que empezamos un viaje. Todo lo que suceda será reinterpretado como mensaje, como

descubrimiento de lo que somos. Al final del camino volveremos a ser lo que éramos, pero más conscientes, con nuestros horizontes ensanchados. Empezamos el camino con una idea de perfección, una ilusión que nos hizo dar el primer paso. Acabaremos el camino con la pérdida de dicha perfección pues la Iluminación no es mas que la aceptación de todo lo que existe.

El encuentro con uno mismo está simbolizado en Occidente por la rosa y en Oriente por un loto. La flor como apertura, el aroma como esencia. Quizá la impermanencia de la flor, de sus pétalos nos indique que la conciencia de unidad sólo puede vivir en el presente. Tal vez por eso Taisen Deshimaru dijo: «A los que buscáis la Vía, os lo ruego: no perdáis el momento presente!».

Los símbolos se engranan para formar procesos definidos. Del deseo de búsqueda al encuentro, del enfrentamiento con la Sombra al reconocimiento de nuestra compulsión. Enfangarse en el caos para recoger una flor. Y vuelta a empezar.

Julián Peragón

El camino sufí: Entrevista a Oruç Güvens

El sufismo es una corriente espiritual surgida en Persia antes de la era cristiana que se integró posteriormente en el islam y tuvo una gran expansión en Anatolia y en el Al-Andalus hispánico.

Tal como indica Oruç Güvenç, el sufismo es un camino de búsqueda de la experiencia de Dios, el descubrimiento de Dios que nos permite alcanzar la unidad a través del amor. El sufismo está formado por una diversidad de técnicas, dirigidas por los maestros, basadas en la meditación, la oración, el ayuno, la música, la danza, la poesía, los cuentos... que transmiten aquello que es esencial para la apertura del corazón.

Julián: una de las formas más bellas de expresar el amor es a través de la música. ¿Cómo podemos utilizar esta música para que sea curativa?

Oruç: Naturalmente la música tiene una gran relación con el interior. Hay muchas clases de músicos. Hay músicos que se inclinan por una parte más sensible y sentimental, por ejemplo Ravi Shankar que es un músico indio que toca el sitar. Normalmente él prefiere la improvisación y no toca partituras. Cada momento que él toca está componiendo. Con la improvisación hay una intuición en la que se recibe información, información que pasa a través de los humanos, al mundo. Por eso con la música intuitiva se puede curar y cambiar la emoción de las personas.

En cuanto a esta experiencia curativa de la música recuerdo que estuve viajando en la década de los 70 por pueblos del Asia central para conocer los músicos del lugar. Entonces vi como ellos curaban con su música de la misma manera que hacían sus antecesores. Eruditos antiguos como Al-Farabi, Ibn-i-Sina, Hassan Suuri y Abdul

Meragi desarrollaron técnicas artísticas y musicales para recordarle al alma humana su belleza y unidad divina. Yo he comprobado posteriormente como esta música es aplicable a otros contextos culturales, por ejemplo aquí en occidente. Estos músicos del Asia central desarrollaron los Makams que son una amplia gama de tonalidades que poseen efectos curativos específicos en el ser físico, emocional y espiritual. Soy doctor en medicina y he realizado estudios empíricos sobre los efectos de estas músicas. Realicé trabajos con pacientes en la Universidad de Estambul. También colaboré en Berlín en el Urban Hospital. Los encefalogramas demostraron que los diversos makams de la musicoterapia tradicional generaban respuestas positivas tan intensas como los mismos fármacos.

Cuando la persona escucha música se produce un cambio en su sistema endocrino. Si la música te transmite alegría o calma se producen un aumento de endorfinas en el cuerpo que están relacionadas con el sistema inmunológico y el nervioso. También sabemos que cuando la música es extremadamente alta, cuando supera los 80 decibelios, atrofia una serie de neuronas del cerebro, produciendo taquicardias, cambios de humor, etc.

Julián: ¿La música no necesita también de la danza para ser completa? ¿Tiene la danza el mismo potencial curativo que la música? ¿La danza derviche tiene absolutamente un objetivo místico o hay otros objetivos?

Oruç: La danza Derviche ya existía con anterioridad al Islam en Asia central. Los chamanes entraban en éxtasis a través de

esta danza. Posteriormente evolucionó con el Islam. El nombre Derviche se aplica a los Sufíes islámicos.

Esta danza tiene una esencia, por ejemplo girar en la dirección del corazón. Miréis donde miréis el rostro de Dios existe, se dice en el Corán. La danza se ejecuta girando sobre sí mismo facilitando estados alterados de consciencia y de éxtasis místico. Esta danza es propia de los Derviches girovados o Mevlevi. La mano derecha se coloca extendida hacia lo alto con la palma mirando hacia el infinito, la mano izquierda se dirige hacia la tierra. De esta manera uno se convierte en un mediador entre el cielo y la tierra, lo infinito y lo finito, la persona se vacía para ser un canal. En este rodar rítmico se quiere entrar en unión con el Todo, se quiere realizar que en todas partes está el rostro de Dios.

Julián: Ya que hablamos del Sufismo y del Islam, ¿cómo está insertado aquél dentro del amplio mar del islamismo?

Oruç: El Sufismo puede definirse como el camino interior del Islam. Existe un Hadis que dice «En el Corán coexiste la esencia interior y exterior para llegar a Alá». Sin embargo aparte del Sufismo islámico también hay otras líneas de sufismo en otras religiones. La meta del Sufismo es el conocimiento exacto de Dios que nos permite, a través del amor, llegar a la unidad. Alá dijo: «Yo soy un tesoro oculto, he creado a los humanos porque quiero que me descubran». Dios creó una diversidad a través de la cual la unidad puede verse a sí misma. Cuando el hombre lucha por el

conocimiento de Dios, puede contar con su ayuda.

El camino Sufí es un sistema propio en el que entra la meditación, la oración y ciertas plegarias. También hay técnicas de ayuno dirigidas por un maestro, llamadas Halvet, la música, los Zhikrs que consiste en la recitación de los nombres de Dios, la danza, la poesía, las charlas, proverbios o Hadits y las historias especiales sobre los grandes sufís en la tradición. Todo esto para llevar al practicante a una experiencia directa con Dios.

Julián: ¿Qué importancia tiene la recitación de los nombres de Dios en el camino Sufí?

Oruç: La palabra Zhikr significa recuerdo. Al recitar los diferentes nombres de Dios recordamos lo que realmente somos, lo esencial de nuestra condición divina. Además trascendemos nuestro egoísmo e individualidad hacia un estado emocional de mayor hermandad y solidaridad dentro de una comunidad. En el Corán se dice: «Si llamáis a Alá, Alá os llamará».

Julián: ¿Cómo es la vida de un sufí?

Oruç: Aparentemente lleva una vida igual a cualquier ser humano pero internamente mantiene un contacto con su interior y una relación permanente con su maestro. De alguna manera su cuerpo es un servidor de su alma y en las cosas más insignificantes, en los detalles de cada día de nuestra vida hay una experiencia con Dios. Desprende una

gran humildad pues el sufismo es una conducta que busca llegar a la esencia de la espiritualidad.

Es curioso como cuando entras en ese camino las puertas se van abriendo. Pero claro, hay que morir antes de morir. Hablamos de la muerte del ego. Para los niños el ego es necesario porque es su afirmación delante del mundo, pero para los adultos el ego es un obstáculo. Hay que abrirse a la madurez a través del amor. El primer paso es la limpieza, limpiar el corazón de egoísmos. Y esto no es fácil en la vida cotidiana. Maulana Rumi, el poeta sufí más importante, dijo que «el amor transforma el cobre en oro».

Julián: ¿Cómo se inició en el camino sufí?

Oruç: Fue a partir de un sueño que tuve a la edad de doce años. Un hombre que no conocía se me acercó en el sueño y me colocó un violín entre los brazos. Me dijo que tocara y yo le dije que no sabía. Él afirmó que sí sabía y realmente toqué el violín en el sueño y encontré mucho placer. A la mañana siguiente se lo conté a mi padre que me compró un violín. Antes de este sueño en casa mi madre cantaba y mi tío tocaba el acordeón, pero mi interés por la música nació de ese sueño. Después tomé lecciones en el instituto durante tres años. En un pueblo cercano había una fundación de arte y música turca a la que asistí. Me interesé por varios instrumentos musicales que utilizaban tradicionalmente. Después de mi formación académica estuve viajando y recopilando músicas tradicionales relacionándolo con la curación que hacían

los chamanes cuando entraban en trance.

De vuelta a Turquía empecé a tocar todas estas músicas con un grupo de músicos no profesionales llamado Tümata donde se tocaba de forma natural, sin artificios, con instrumentos fabricados manualmente con medios naturales. Los instrumentos fueron reproducidos fielemente con elementos como pelo de caballo, cocos, etc, para mantener la tradición lo más pura posible.

Oruç Güvenç es maestro sufí de diversas órdenes y profesor de musicoterapia y de etnología musical en la Universidad del Marmara en Estambul. A través del instituto universitario que dirige ha realizado una notable labor de recuperación de la música tradicional del Asia central recogida en diversas publicaciones. Ha contribuido a recuperar muchas de las técnicas de musicoterapia de la tradición turca que tienen su origen en la herencia milenaria de los chamanes. Una amplia muestra de esta música arquetípica ha sido recogida en recientes grabaciones de Güvenç.

Julián Peragón

Este artículo lo dedicamos a lo femenino porque es evidente que los tiempos hace ya mucho que están cambiando y la Nueva Era tan esperada parece que viene de la mano de estos valores, sentidos como más integradores, más íntimos y más amorosos. Sin querer caer en estereotipos, la Vieja Era patriarcal parece abocada a un callejón sin salida. Aquella estrategia de conquista y triunfo, de competitividad y crecimiento ilimitado ya no da más de sí en medio de guerras intestinas alrededor del orbe, miseria y hambrunas generalizadas, superpoblación descontrolada, recursos escasos de materias primas, y desastres tras desastre ecológico. Todos estamos diciendo ¡Basta!. A estas alturas, dentro del tercer milenio, nadie discutiría históricamente el paso evolutivo que va del mito al logos, el desarrollo de la razón, de la mente lógica y especulativa, el ingenio del hombre y su apuesta tecnológica, pero cuando la razón se desconecta de su anclaje que es el corazón produce engendros absurdos que pueden poner en peligro –tal como lo estamos viviendo– la totalidad de la vida y el mismo sentido de la humanidad.

Lo femenino nos reclama a hombres y mujeres aunque es ésta la que está tomando la delantera ya que no tiene nada que perder en el cambio. Ella es, según estudios sociológicos, la que más estudia, la que más viaja, la que más asiste a espacios de crecimiento. Ella es la que asiste con fuerza al mundo público sin abandonar su papel tradicional en el hogar aunque ello conlleve a menudo una esquizofrenia y una rebeldía ante la gran carga que tiene que

llevar. No obstante, aunque la liberalización de la mujer en estos momentos no tiene parangón en la historia no olvidemos que los riesgos no son despreciables: la ingeniería genética en la fecundación que pretende controlar la propia selección natural; los mismos controles indiscriminados de natalidad; el paro masivo que se ceba en la mujer cuando los tiempos son de crisis; el alejamiento en el ámbito de la educación de sus hijos; la presión sobre su comportamiento y sobre su estética como mujer objeto, y un largo etcétera.

La mujer, al igual que el hombre al mirarse en ella, tiene que recuperar una imagen más completa de ella misma. Para ello tiene que desenmascarar a la historia que la ha dejado a un lado y encontrar aquellos otros tiempos cuando ella era la detentadora del poder más alto, el de comunicarse con lo espiritual, el de bendecir las siembras, los nacimientos, la despedida de los muertos y las ofrendas en el amor. Era la sacerdotisa y su poder era evidente porque daba a luz cuando los dioses se comunicaban con ella. Todo cambió cuando otros pueblos más bárbaros del norte vinieron a revolucionar el Olimpo y a relegar a la Diosa Blanca a una mera consorte y sierva de un primerizo y arrogante dios. Ella no obstante fue víctima de los nuevos tiempos pero también cómplice, y delegó cansada todo el control del universo a su esposo y padre celeste, pero conservó bajo su dominio el viento, el destino y la muerte, cosas en las que no atina la lógica del hombre.

En esa espera, las estrategias de dominación del hombre sobre la mujer fueron

múltiples, la mujer tuvo que irse a la casa del marido en su casamiento perdiendo la seguridad de su familia; estuvo controlada—cuando no mutilada—sexualmente; sus hijos perdieron el apellido materno; perdió la voz, la decisión, la libertad y el contacto con otras mujeres posibles de solidaridad. El hombre, siempre temeroso, dividió al mundo en bueno y malo, y puso lo brillante, la palabra, la ley, la razón de su lado y dejó a la mujer el cuerpo pecaminoso, las corazonadas y las habladurías, las intuiciones misteriosas. En ese abismo creado toda mujer sabia, curandera fue tratada de hechicera en comunión con el diablo, y hasta en los concilios le fue negada el alma.

La mujer olvidó por pura supervivencia y se adaptó como bien sabe hacerlo, aunque las nanas y los cuentos que relataba a sus hijos permanecieran los mensajes donde el pequeño batía al gigante, el débil engañaba al poderoso malvado, y el marginado/a se alzaba con el amor del príncipe o princesa. Mensajes de vida que anteponían a la cultura de muerte, de guerra, de jerarquía y orden estricto social.

A la mujer no le quedó más remedio que ser la vírgen, la madre o la puta cuando no se retiraba del mundo como monja, y el hombre se vivió en cuanto a ella como protector, tutor y controlador temeroso de que sus hijos no fueran suyos, y de que sus secretos se divulgaran, y que su imagen íntima lo delatara, y de que sus decisiones y conocimiento fueran rebatidos, o temor a mostrar su dependencia afectiva, y tantas y tantas cosas que da miedo reconocer. Ahora la mujer ha madurado y el hombre tendrá que hacerlo con ella pues formamos partes de un

todo indisociable. El excesivo celo del hombre en cuanto a la mujer no es más que la muestra de lo tremendamente importante que es para él, y también de su envidia de dar vida o quizás de su belleza, aunque éste, muy astuto, lo haya disfrazado proyectando en ella la «envidia de pene».

Sexismo y racismo necesariamente van de la mano pues son lo que son, estrategias depuradas de dominación. Lo que pasa es que el hombre se olvidó que con la dominación y control de todo lo que sentía extraño se quedaría solo en un universo donde el misterio le daba la espalda. No es extraño que nosotros los hombres también deseemos el cambio y aceptemos, aunque a regañadientes, el retorno de la diosa.

Con todo, decíamos que los tiempos han cambiado y ahora lo femenino ya no puede ser confiscado por nadie pues pertenece a la vida, y el mismo mito de la Era de Acuario habla de integración de los valores femeninos y masculinos tanto en el hombre como en la mujer, hacia un modelo de persona más autónomo y solidario con el otro, con los otros, en definitiva con la diferencia. El futuro está en la androginia, no como la pérdida de la diferencia en un ser amorfo sino como la aceptación de que el dar y el recibir, el desear y el ser deseado, el decir y el escuchar, forman parte intrínsecamente de uno y de una. Tenemos mucho que descubrir.

Julián Peragón

Yoga: Entrevista de Yoga a François Lorin



Julián Peragón:

Normalmente decimos que el Yoga tiene unos 5000 años de antigüedad, pero lógicamente han habido muchos procesos y etapas históricas, de hecho, hay muchas formas de realizar el

Yoga y hay diferencias entre el Yoga del Norte y el Yoga del Sur de la India, pero cuando hablamos de TRADICIÓN en Yoga, ¿cuáles son las claves para definir qué es el Yoga?

François Lorin: En principio, el Yoga no pertenece exclusivamente a la India, es un patrimonio de la Humanidad, porque es una búsqueda que ha recogido otros nombres en otros sitios, hay lazos que unen el Yoga con el Chamanismo y el Chamanismo es universal. Por lo tanto la clave, el origen del Yoga no hay que buscarlo en una cultura en particular, sino en el interior de uno mismo porque el cerebro humano ha evolucionado muy poco desde que existe la especie humana. El cerebro lleva la misma búsqueda desde que existe hasta ahora, la misma necesidad de saber si existe algo más de lo que la memoria ha registrado.

Las llaves del Yoga son las que ha definido Patanjali, es todo lo que constituye el

sufrimiento en la vida, siendo la omnipresencia del MIEDO la base principal. Comprender y sobrepasar el estadio en el que el ser humano está confrontado al miedo es una de las claves fundamentales del Yoga y es universal.

Julián: En la tradición del Yoga tenemos dos joyas importantes, Yoga Sutras y Bhagavad Gita, parece que uno sea la cabeza y el otro el corazón, ¿Cómo podemos integrarlas en nuestra práctica del Yoga?

F. Lorin: la joya del corazón del Bhagavad Gita es también la guerra, yo no creo que haya divorcio entre los dos, Patanjali ha escrito una tabla de materias del Yoga, es una tabla muy sucinta y no tiene poesía. La poesía viene del enseñante que es capaz de escribir y dar calor a lo que no es más que una tabla de materias, el Bhagavad Gita es un capítulo del Mahabharata, éste es un poema, y por lo tanto el lenguaje poético del Bhagavad Gita nos llega al corazón, pero no hay diferencias fundamentales en las enseñanzas de uno y de otro.

Julián: Cuando el Yoga se adapta a una época y a una cultura determinada y a unas necesidades concretas, ¿no estamos desvirtuando la esencia del Yoga?

F. Lorin: No, yo creo que el Yoga es lo contrario del dogma (o lo opuesto al dogma), se puede traicionar un dogma pero no se puede traicionar un espíritu de búsqueda. Hay maestros del pasado que han afirmado que había una sola vía, pero esto no representa el espíritu del Yoga, es una desviación que viene de la India, que después de períodos históricos de

efervescencia de creación, se han encerrado en un modelo repetitivo. Es verdad que esto ha ocurrido, no han descubierto ni añadido nada nuevo, los Rishis, que son verdaderos yogui, los «oyentes», han mostrado una creatividad desbordante. El adepto del Yoga contemporáneo no debe dudar de ser innovador. Lo importante es haber sentido en sí mismo la invitación profunda del Yoga que es de liberarse y de liberar a todos los seres sensibles y no dudar en utilizar todos los instrumentos que sirvan a este fin.

Personalmente, como contemporáneo, creo que las aproximaciones «llamadas» psicoterapéuticas tienen tanto derecho a llamarse Yoga como la gente tradicional del Yoga que se han esclerosado.

Julián: Totalmente de acuerdo. ¿Qué podemos entender por el concepto Viniyoga? ¿Cuál es su propuesta y su táctica peculiar?

F. Lorin: La palabra Viniyoga viene de los Yoga Sutras, sirve para dibujar el hecho de cómo acceder a los estados más profundos del camino del Yoga, que permiten traspasar los condicionamientos en los que estamos todos metidos y es necesario pasar por determinadas etapas. Cada etapa requiere una forma de adaptación diferente y lo que designa este proceso es la palabra Viniyoga.

Cuando los alumnos pedían a Desikachar, su maestro, que pusiera un nombre a su enseñanza, él no pensaba que esto era necesario y decidió nombrarla Viniyoga. Era para respetar una enseñanza de su padre que viene de un texto muy antiguo, el Yoga

Rajasya, «el secreto del Yoga». No se sabe si es un mito o una realidad, este Yoga Rahasya de Nathamuni fue un antepasado de Desikachar. Este texto dice, que siendo enseñante de Yoga hay que tener en cuenta las condiciones del entorno, del carácter y la personalidad de cada uno de los alumnos. No enseñamos Yoga igual al hombre que a la mujer, a un niño o a un anciano, a una persona sana que a una enferma, a alguien que viene nervioso y quiere calmarse, o alguien que viene porque ha tenido una experiencia de vida muy difícil y quiere comprenderla y traspasarla.

Esto quiere decir que en Yoga lo importante no es el Yoga sino la persona y por lo tanto el maestro tiene totalmente justificado modificar y adaptar todos los útiles (las herramientas) en servicio de la persona.

Julián: Supongo que conociste a Krishnamacharya, padre y maestro de Desikachar, ¿cuál era su sabiduría?

F. Lorin: Personalmente creo que ni Desikachar ni Krishnamacharya son seres «liberados», creo que son personas con una gran sabiduría práctica, y muy psicólogos, capaces de sentir perfectamente en qué punto de su vida se encuentra un ser humano y, en particular Desikachar -a quien conozco mejor-, capaz de crear una relación íntima en la que la relación misma es un factor muy importante para crear un proceso de transformación y de evolución, una forma de intimidad afectiva o de relación amistosa que tiene una buena base (o que brinda un buen soporte), a nivel técnico, respiratorio, postural. La tradición de

Krishnamacharya es muy rica, ha dado origen al Yoga Iyengar, Patabhi Joï, en particular éste último es conocido en Estados Unidos, pero son muy diferentes del Viniyoga.

Julián: ¿Krishnamacarya tenía una visión sobre el Yoga y Occidente?

F. Lorin: Sí, Krishnamacarya era una Brahman ortodoxo del sur de la India no aceptó nunca abandonar su país, sólo conoce Occidente a través de los alumnos occidentales que han ido ahí. Algunos han ido muy pronto, recuerdo una señora americana que tenía 90 años cuando la conocí y ya hacía muchos años que iba, ya iba en los años 60, así él ha podido familiarizarse con la cultura, la mentalidad y el inconsciente colectivo de Occidente.

En cambio Desikachar ha venido a menudo a Occidente, la primera vez estuvo invitado por Krishnamurti, y ha tenido la oportunidad de penetrar en el interior de la sociedad occidental, yo creo que él tiene una buena percepción de aquello que caracteriza Occidente como tal, y que sin embargo sigue siendo un enigma para mí (ríe).

Julián: A mí me gustaría hablar sobre cómo ves el Yoga en el futuro, ¿en qué cosas crees que el profesor de Yoga debe profundizar?

F. Lorin: Creo que lo tengo mal para situarme como profeta, porque el futuro no está escrito y no podemos saberlo. Creo que

la cuestión legal va a tener mucho que ver, porque la profesión del profesor de Yoga puede cortarle las alas si se reduce el estatuto de la enseñanza a Monitor de posturas, también pueden ponerle esposas si ponen al Yoga legalmente bajo el control de la Medicina o de la Psiquiatría, por lo tanto es necesario conseguir un estatuto suficientemente abierto para que el profesor de Yoga pueda transmitir la totalidad de lo que implica el Yoga. Podemos decir, para resumir, que el Yoga es una cultura, no una cultura exótica, sino una cultura universal que hay que desgajarla de la terminología sánscrita, que hay que transcribirla en Occidente del modo menos exótico posible.

Para el mismo profesor de Yoga, en su trabajo, comentaré algo que me ha servido mucho en mi vida, un gran místico de Cachemira, Abhinivagupta, decía que cuando un texto te ha emocionado (conmovido), si el autor está vivo lo único importante es ponerte en contacto para que responda a tus preguntas, si el autor está muerto y sólo queda el texto, con sus técnicas, herramientas, métodos, has de escuchar tu propio corazón y seguirlo. Eso es lo fundamental para un profesor de Yoga. Lo más difícil es aprender a escuchar lo más profundo de uno mismo, aquello que nos conmueve, aquello que nos brinda paz y aquello que nos permite ver lejos y con lucidez, y eso es lo principal para poderlo transmitir.

Julián: ¿En qué sentido el Yoga tiene la muerte como presencia para la transformación personal?

F. Lorin: La muerte como factor de transformación, para mí la muerte no es algo del futuro, es algo presente en las cosas cotidianas, en las horas normales, porque según he comprendido a través del Yoga, me parece que la entidad psicológica llamada «Yo» es importante que aprenda a morir de instante en instante, si no es así nunca hay una mirada nueva, una escucha nueva, jamás hay inocencia y no puede haber NO violencia. Porque el nudo del Yo/Ego es la consecuencia de una violencia de la cultura humana que condiciona al bebé, a identificarse a un cuerpo, a un nombre, a una forma, a una lengua, a costumbres, es una violencia necesaria, es cierto, pero es una violencia y el Ego ha nacido de esa violencia y no puede funcionar más que con la violencia de la comparación y del juicio. Así, la escucha profunda de ese movimiento del Ego, puede dar nacimiento a la muerte. De esta forma el re-nacimiento se hace continuamente, y ésta es la muerte importante, no la muerte del cuerpo físico, todos sabemos que el cuerpo físico va a morir pero en cierta forma también puedes ser un cadáver viviente en un cuerpo vivo, lo importante es ser una llama de vida incluso en el momento en que el cuerpo muere.

Julián: Última pregunta, tú que ves a una gran mayoría de practicantes y profesores de Yoga, ¿qué Yama o Niyama tendríamos que trabajar juntos?

F. Lorin: No voy a responder exactamente pero hay un Niyama fundamental, porque si éste Niyama no está presente, los demás carecen de solidez, y es Satya: ser auténtico, ser sincero consigo mismo. Se puede mentir a los demás, si se hace

concientemente, pero en el momento en que te mientes a ti mismo se ha hecho el muro de Berlín entre tú y el Yoga.

Entrevista realizada en un encuentro de Yoga de la escuela Sâdhana el 29 de junio de 2002 cerca de Manresa. Barcelona

Julián Peragón

Ciencia y Tradición



Hay momentos en que lo nuevo irrumpe con fuerza, aunque inocente, es una fuerza que se nutre a sí misma al adaptarse a su propio momento de crecimiento como el brote tierno de una flor en primavera rompe la capa dura y gris del invierno.

Todos necesitamos de estos momentos de renovación, momentos en los que se renueva el tiempo, se zanja las cuentas con el pasado y se echan a volar los deseos futuros. Como nos decía Mircea Eliade, las sociedades tradicionales siempre se han protegido del peso de la historia, de la dimensión lineal del tiempo, y han necesitado recurrir periódicamente a la abolición de aquél mediante rituales de transformación y catarsis, en la necesidad

de conectar con el origen de los tiempos y volver a reproducir los mismos gestos arquetípicos, las mismas hazañas de sus héroes, el mismo diálogo con los dioses. Apropiarse, tal vez, de esa sensación nueva que hace que el mismo cielo de todos los días sea diferente, y de una mirada limpia, libre de todos los rencores y todos los viejos hábitos que nos ciegan.

Pero nosotros tenemos muy presente el tiempo, nuestra vivencia del tiempo va muy deprisa y ya hemos puesto el ojo en el 2000, en el privilegio de empezar un nuevo milenio. Sufrimos un acelerón sin precedentes, no sabemos si corremos tras el progreso, científico y aséptico, tecnológico y brillante, o corremos huyendo del vacío, de la crisis, del sin sentido que produce ese mismo progreso. Estamos atrapados en el futuro si creemos que la salvación residirá en un paraíso tecnológico perfectamente controlado. Vencer las enfermedades, el dolor o la muerte; estar seguros, calentitos y ahítos de comida; ver imágenes dulces y tener un ocio variado. ¿Será este nuestro paraíso?.

Pero el tiempo como la vida es cíclico, tiene mareas altas y bajas, eclipses y destellos. Por eso en la dimensión cíclica y global del tiempo que nombrábamos antes, cada momento está profundamente interconectado con el Todo, pasado y futuro se funden en el aquí y ahora puesto que el presente es lo único eterno que existe.

No importa que descubramos maravillas del Universo, que tengamos máquinas inteligentes y sepamos los códigos secretos de la naturaleza y de nuestros genes. Nada de esto tiene importancia sino descubrimos ante todo el peculiar sentido que tiene la

vida para nosotros.

Si el reloj nos quita la sensibilidad del tiempo, el ordenador la capacidad de pensar, si el confort atrofia nuestra motricidad y nuestra expresión, si la tecnología nos evita percibir lo simple de la vida, entonces hemos fracasado. Pero si todo ello nos invita a aumentar nuestra sensibilidad y nuestras ganas de vivir, entonces, ¡bienvenido!.

El futuro no es más que la mera construcción de nuestra esperanza y el paraíso, seguro que no nos esperará en la vuelta de la esquina. Ya están sucediendo infinitas cosas significativas en este momento como para no rechazar el presente. Ser consecuente con el aquí y ahora, sin asustarse, sin pedir milagros, sin perder ilusiones, sin desánimos.

Es por eso que queremos rescatar la dimensión profunda de la vida, la visión espiritual del ser humano, sabiendo que el tercer milenio nos empuja a seguir mejorando pero con la condición de vivirlo en este preciso momento.

En este sentido la Tradición no es algo desfasado que hacían nuestros antepasados, aquellos sabios que se retiraban de la sociedad, aquellos alquimistas que buscaban convertir el plomo en oro o aquellos eruditos que leían la letra pequeña de las Sagradas Escrituras. No, la Tradición siempre fue clara aunque su medio de expresión (y protección) fuera a menudo esotérico. La fuerza de la vida y de la creatividad está en el momento presente, no hay nada fuera de él. Habrá que sentarse en alguna postura especial largo tiempo, habrá que peregrinar por todos los caminos, habrá

que retirarse durante años en silencio, habrá, tal vez, que penetrar en el poder de la magia o danzar como sólo lo sabe hacer el viento. No importa el camino o la estrategia escogida, lo importante es el tesoro que tenemos instante a instante y que, el hábito del pasado o la especulación del futuro nos hace perder.

Si la Tradición fuera algo viejo nunca llegaría a nuestras manos, si ha pervivido por los siglos de los siglos es porque es tremendamente nueva, se adapta a cada momento, recoge la fuerza de lo emergente y se viste con las mil caras de lo impermanente. De hecho, la Tradición no tiene rostro, es como la define Lao Tse cuando dice que «el Tao que puede ser nombrado no es el verdadero Tao». Así, la verdadera Tradición no es la que se deja atrapar por dogmas y creencias, por rituales y disciplinas, viene de lo invisible y no tiene voz. Sabe que su poder reside en la fuerza renovadora del presente.

Julián Peragón



El cuerpo escaparate

La primera imagen que damos a los demás, la da nuestra cara, la segunda nuestra figura y tal vez por esa presentabilidad que hace de tarjeta de visita quisiéramos tener una cara bonita y un cuerpo esbelto para agradar a los otros que tienen el poder omnipotente de rechazarnos.

Para quien sabe ver, la presentación del cuerpo dura bien poco hasta que nos adivinan la mirada, hasta que nuestras palabras nos revelan, hasta que nuestra alma se atreve a revolotear por la imaginación. Entonces el cuerpo ya no estorba, queda libre de arrastrar la pesada carga social, libre de ejecutar los cánones de belleza, de sufrir los caprichos de la moda.

Cuando el cuerpo se convierte en un escaparate, los demás nos compran con su aprobación o su indiferencia. Cuando nuestros valores se invierten en un producto perecedero la fecha de caducidad nos delata. Así, como no siempre seremos jóvenes, aparece el postizo y el maquillaje, la cirugía y la pose para caer, tarde o temprano, en algo temido, en una caricatura de nosotros mismos o en una imagen decadente de quien no sabe integrar las arrugas y las enseñanzas que deja el tiempo.

El cuerpo máquina

Tener un cuerpo fuerte es envidiable porque nos facilita los esfuerzos o quizá porque nos defiende del mundo. Puede ser que un

cuerpo fuerte sea también bello como pensaban los clásicos. Ahora bien, un cuerpo vitaminado que corre velozmente en los estadios se lesiona fácilmente, tal vez porque nos hemos olvidado que un cuerpo no es un conjunto de piezas intercambiables sino un todo interrelacionado impregnado de sabiduría. Sin embargo, un cuerpo inflado de músculos, agarrotado de sensibilidad, hipertrofiado de narcisismo está midiendo su ser en la balanza de sus abdominales de hierro. La competitividad nos lleva a declarar que el alma en un cuerpo máquina chirría pues lo que importa no es el sentir propio de cada uno a través de su cuerpo sino claramente la meta.

Hay un deporte de elite que es un esbirro de la mentalidad productiva y que todo lo mide en décimas de segundo y milímetros de altura y que piensa que por saltar más se es más.

El cuerpo lujurioso

Tener placer y disfrutar de la vida son objetivos deseables a todas luces. ¡Ay!, por tanto, de quien se niegue el placer que reclama el deseo pues se encontrará con tanta esterilidad que ninguna semilla germinará en su tierra ni caricia sentida dejará una estela de gozosa satisfacción.

Pero, en el otro extremo, nos encontramos con el cuerpo erotizado que esconde precisamente la negación de aquello que abandera. Cuando el artificio para obtener placer es desmedido o perverso nos encontramos debajo no exactamente una piel fina y receptiva sino una piel de elefante, un embotamiento que se fija obsesivamente

en un mismo tema o una compensación ante la dificultad de encontrar placer con lo simple, de saber reconocer con gusto el detalle o entretenerse en el ritual minucioso de los encuentros, sin más.

Sea una búsqueda compulsiva por la comida o por el sexo, por la velocidad o por el riesgo, el cuerpo es un víctima de una droga llamada intensidad cuando se ha perdido la fina frescura del alma.

El cuerpo seducción

En un buen sentido, la seducción es un puente que tendemos a lo largo de nuestro deseo para encontrarnos con el otro, un arma que destila el amor para que los azares no alejen a la persona querida.

Pero cuando la seducción es ciega, cuando en el fondo de la seducción no hay verdadero amor y simplemente un deseo desorientado, se seduce a todo y a todos indiscriminadamente.

El gesto estudiado, los labios entreabiertos, la mirada fruncida, el escote visible o el paquete ajustado forman parte de algunas señales que tejen, tantas veces a nuestro pesar, la telaraña de apetitos a nuestro alrededor. Pero la seducción que tantas veces niega al objeto de deseo, le quita encarnación al otro y lo convierte en una proyección, en un espejismo, en un formato edulcorado de sí mismo. Tristemente, la conquista por la conquista maniata al otro para someterlo y para volverlo no peligroso.

El cuerpo tonel

El alma infantil que todos llevamos dentro piensa que no existe lo que uno no ve, y cuando acontece lo desagradable se lo echa a las espaldas o se lo traga. De hecho, muchas veces, uno se lo come todo. Junto al bocadillo o a las habichuelas uno se traga su dolor, untado con una pátina de lástima o imagen desvalorizadora de sí mismo. Se come la mierda del otro, su ira, su crítica, su flagelo creyendo que una vez dentro, en la oscuridad de las entrañas, en la invisibilidad de las interioridades ya no harán efecto, ya no mermarán más con el aguijón de la culpa.

Si algún día la piel fue un lejano paraíso de sensibilidad y curiosidades, se la convierte con el paso de las frustraciones en una muralla infranqueable. La capa de grasa se espesa centímetros o metros hasta que los golpes del mundo se convierten en cosquillas, y los improperios de los demás apenas son murmullos en la nada. Nada llega, el cuerpo está anestesiado, ahíto de detritos que ha ido celosamente guardando para no sentir.

El cuerpo puro

La salud debería ser un bienestar que se refleja en el cuerpo pero que viene de muy adentro. Entendida no como algo fijo sino como un equilibrio dinámico donde se actualizan nuestros recursos de vida para adaptarnos a los cambios, tanto internos como externos.

Y es cierto que hay que alimentarse bien e higienizarse a fondo, pero el cuerpo que se quiere puro porque come lechugas bañadas en luz de luna y que duerme entre espejitos que anatematizan las influencias negativas está perdiendo el norte.

Por supuesto que el cuerpo tiene una dimensión sagrada, pero el purismo puede ser otra pose, ésta espiritual, para negar la misma realidad ontológica del cuerpo. Y es que el cuerpo cambia, se ensucia, come y caga, se enferma y se sana, se deteriora inexorablemente, pero no es nunca algo inmaculado.

El cuerpo es

Pero el cuerpo que se ha sentido tan y tan encorsetado se queja, somatiza y se retuerce. Porque si bien solemos decir que tenemos un cuerpo, también podríamos decir que somos conjuntamente con el cuerpo, pues ¿no será el cuerpo una cristalización del espíritu?.

Mientras, cabe la posibilidad de escuchar más y más profundamente nuestra realidad corporal y ver que el cuerpo tiene sus secretos y sus razones por no decir que la sabiduría de toda la evolución se desgrana en los hábitos involuntarios y en las respuestas fisiológicas que habitan en nosotros.

El cuerpo no necesita un molde, otra imposición más de cómo tiene que caminar, comer, hacer el amor, más bien necesita un cultivo de su propia sensibilidad, una invitación al abandono, una consciencia de su respiración y de sus apoyos. Leer en el

cuerpo es descifrar nuestras actitudes vitales, las huellas de la experiencia y, hasta el destino, a veces ,se lee entre sus pliegues.

Julián Peragón

Los tres niveles del Yo

Una de las preguntas básicas que abren las puertas al crecimiento personal o al camino espiritual es acerca del Yo y de lo que uno es. Habitualmente uno no se pregunta ¿quién soy yo? pero en momentos de crisis o de cambio, en momentos de mayor sensibilidad o ante los reveses del destino aparece una seria duda sobre lo que somos o sobre lo que hacemos en este mundo. Al abordar esta pregunta conscientemente tendríamos que matizar pues de lo que se trata es de ver qué hay de uno en lo que uno cree que es, pues no siempre coincide la percepción de uno mismo con lo que realmente somos. Y es que hay una evidencia para todos, la separación entre el sentimiento profundo de lo que uno es y la representación de ese sentimiento.

Pero, vayamos por partes.

A veces el término Yo se utiliza desde diferentes ámbitos de forma muy diferente, y la palabra ego utilizada desde el



psicoanálisis o la psicología también tiene diferentes interpretaciones. Casi es mejor utilizar, para el caso que nos ocupa, el término de carácter, o ser muy precavidos al hablar de yo, de ego.

Entonces, ¿es nuestro carácter lo que realmente somos?. El vocablo griego charaxo significa lo que está grabado, condicionado (lo que permanece constante en una persona). Y lo que está grabado es lo que ha grabado el mundo, nuestros padres, nuestras identificaciones. Si en realidad venimos a este mundo con una esencia, con una impronta tal vez sospechemos que no debe de estar propiamente en el carácter.

El concepto de personalidad es mucho más claro. Personalidad viene de persona, vocablo latino que quiere decir máscara. Y ya sabemos que toda máscara esconde un rostro original. En el teatro griego las máscaras eran muy apreciadas porque hacían dos funciones principales. Una, la de amplificar la voz pues la máscara era una caja de resonancia. Otra, la de dar forma definida a la expresión para que los espectadores lejanos pudieran captar esa expresión. Por supuesto que cuando se acababa la función las máscaras se dejaban en el baúl hasta la próxima función.

Esta imagen es muy útil para entender la diferencia entre la personalidad y la esencia. La personalidad, y por extensión el ego, es la que da forma a la expresión del ser, que amplifica su expresión, que la ajusta al mundo. Pero está claro que esa forma no es propiamente lo que somos, aunque habríamos de decir también que la forma es un reflejo, o recuerda a la esencia.

Esto lo podemos entender con una imagen astrológica y astronómica. En el ascendente el sol y la luna aparecen más grandes. No es que estén más cerca pero el ojo recrea un efecto visual pues la referencia del horizonte hace que en la mente se vea más grande que en el cenit. En todo caso es un imagen ilusoria. Cuando el sol o la luna cruzan el horizonte parecen que estuvieran diciendo ¡Ey! Que estoy aquí, miradme! Esta imagen ilusoria, esta llamada de atención es la personalidad, y el impulso es el Ser, el ser que somos se entiende. El problema está en la confusión entre esos dos planos que deben estar interrelacionados.

Para ser uno necesita agarrarse a una forma de la misma manera que la música necesita el soporte de un instrumento pero la música no es el instrumento, sólo su medio.

Cuando un niño es pequeño se muestra de forma instintiva y natural, es polimorfo, potencialmente puede ser muchas cosas pues no tiene todavía una estructura definida. Entre los 4 y los 6 años bajo la influencia del medio, de los padres y la sociedad, el niño comienza a estructurar una personalidad que le permite sobrevivir.

Si esa forma que estructura es frágil o inadecuada sufrirá porque le aplastará el mundo, pero si hay demasiada estructura, demasiada defensa conquistará el mundo pero aplastará lo sutil y el alma se secará. No habrá oídos para el mundo interno sólo para los reclamos externos. En ese equilibrio nos movemos todavía de adultos.

Si bien ese carácter fue una defensa en su momento ante la carencia, la falta de reconocimiento y de amor, más tarde se

vuelve en contra nuestro.

En realidad todo esto es mucho más complejo pues no hay un sólo Yo, sino muchos. Distintas personalidades en un solo cuerpo. Muchos complejos que son personalidades parciales, que parecen tener su propia vida (de golpe sale el intolerante como el apaciguador).

El Yo que conocemos no es más que otra personalidad, pero la que tiene más continuidad, la que se muestra más estable, pero también la personalidad más tirana. Así, detrás de un ego inflado en realidad existe una carencia, detrás de una prepotencia intuimos que hay una larvada impotencia.

Tendríamos que percibir el carácter como un sedimento con múltiples capas de vivencia, carencias, fijaciones, deseos, compensaciones, etc. Por eso decimos que la autoidentidad es una síntesis de muchas cosas. Lo que uno cree que es, es la suma tanto de la visión que uno tiene de sí mismo como de la visión de los otros sobre nosotros.

Pero vayamos a ver cuál es la función que nos tiene reservada la vida para este ego, carácter o personalidad. Y aprovechemos el rico lenguaje simbólico que la tradición ha reflejado a través de los arcanos del Tarot.

Primer nivel del Yo: El Ego, el Mundo

La función del ego se muestra simbólicamente en el Carro. S.M. Su Majestad, coronado y ataviado por ínfulas de poder (como se sueña todo ego) maneja un carro de dos ruedas sin riendas. Esta

destreza del ego para llevar el carro al confín del mundo es propia de esta función egoica que debe manejar y manejarse en el mundo.

El mundo requiere control para no caer en peligros, habilidad para moverse entre intereses, poder para imponer nuestros deseos, estrategias para llevarlos a cabo. Pero el control no es más que una ilusión. Por eso ser un buen conductor es conveniente para sobrevivir en un mundo social.

Lo que nos dice la carta es que hay que aprender a domeñar las fuerzas instintivas para poder convivir en sociedad (el Carro controla a los dos caballos). Sin embargo estas fuerzas están constreñidas bajo un barniz de civilización, en algún momento pueden desbocarse y tumbar el carro. Es diferente a la imagen de la Fuerza cuya relación con el león, con la parte instintiva, es de intimidad y de sublimación pero no de represión.

Ahora bien, el ego es adecuado para las conquistas externas pero ciego para el viaje interno. El problema del Carro es creer que uno es sólo la ola y que no tiene nada que ver con el océano del cual surge.

La misma carta nos habla de los peligros del ego. Separación del mundo instintivo (en cuanto hay un carro que divide), desconexión del cielo abierto, cielo espiritual (a través de un toldo que separa). Esta división, escisión o separación está en todo ego que no se hace permeable a su propio interior.

En realidad las conquistas del ego son conquistas vacías que no dejan

satisfacción. Y después de la siguiente conquista ¿qué?, pues otra conquista, y así indefinidamente hasta que aparece un cansancio, un desánimo, hasta que uno pierde la ilusión y mira hacia dentro, hacia otro llamado más profundo.

La imagen más real del ego nos la da la carta de la Rueda de la Fortuna. Ahí se observan tres personajes monstruosos que son como personas simiescas, mitad humanos, mitad animales. Es cierto que a veces la tradición ha simbolizado a la mente como un mono inquieto enjaulado que no para de dar vueltas. En realidad el ego aparece ante el mundo como humano pero no es todavía humano pues no tiene alma, es simiesco. El Ego es una función de la mente un complejo positivo de nuestra estructura mental de funcionamiento pero realmente no es humano.

A la vez la carta nos lo muestra atado a la Rueda, rueda de vida, de acontecimientos que no paran. Rueda que da vueltas y vueltas sin parar y que desde el estar encadenado a su movimiento parece que la rueda gira trayendo novedades aunque en realidad la rueda gira y gira volviendo a traer siempre lo mismo. Creemos que vamos a ganar, por fin somos triunfadores, pero como la rueda sigue girando uno va para abajo. El quiero reino y tengo reino se transforma en un pierdo reino.

Todos los puntos están a la misma distancia del centro, todas las situaciones buenas o malas apuntan a un significado, a una comprensión. Para ello la Rueda nos hace una invitación: en el centro de la rueda no hay movimiento aparente, uno está en su centro.

En todo caso hay que dar un salto de nivel,

este Ego, este primer Yo busca desesperadamente seguridad, escapar a la muerte, a los cambios, rechazando lo diferente, expiando las culpas, proyectando fuera los propios demonios. La espiral es una espiral de codicia, odio, ilusión (los tres venenos que nos recuerda el budismo). Un deseo extremo, un rechazo extremo y una inconsciencia extrema por desconexión.

Segundo nivel del Yo: La Psique, el Alma

Este cambio de nivel el tarot lo representa con el arcano XIII, el arcano de la Muerte. La guadaña corta cabezas, manos y pies, corta lo visible, lo que está en contacto con el mundo, es decir, la imagen. Se deshace del ego y se queda con lo esencial, con el esqueleto, con lo más inmortal que hay en nosotros. Este cambio brusco es una profunda transformación, una orientación radicalmente diferente.

Quizás también nos avisa que hemos de hacer un enfrentamiento con la muerte pues sin la aceptación de ella no es posible vivir plenamente. Explotando a la muerte uno, el ego, se debate entre el peso del pasado y la esperanza del futuro, quedando atrapado entre la maraña de lo que fuimos y la especulación de lo que queremos ser sin vivir lo real que es el momento presente. Hay que aceptar la muerte y tenerla como aliada, como elemento de transformación. La idea de que somos algo fijo es propio de la ilusión del ego.

Por eso la carta siguiente la Templanza nos dice que nanai, que no somos nada fijo, si acaso somos un flujo que va de un jarro a otro, que va de lo consciente a lo

inconsciente, de lo femenino a lo masculino, de lo interno a lo externo, pero un flujo (un fluido sin color, reflejando la esencia).

El agua se adapta por naturaleza a todo lo que hay, esto significa que en verdad ese Uno Mismo es como un agua que abraza todo lo que le rodea, que lo sumerge, que lo empapa, es decir que no está separado de la cosa, del otro. Que no siente tan claramente las fronteras entre un tú y un yo.

Hemos ido a un centro más profundo y hemos conectado con un ángel. Ese ángel siempre había estado ahí pero no conocíamos su lenguaje, no lo veíamos. Ese ángel es la parte benéfica de nuestro inconsciente. Inconsciente importantísimo donde reside la energía vital, donde están nuestros sueños, donde duerme nuestra alma.

Y es que, por poner una imagen, para que la luz del faro pueda iluminar es necesario el edificio del faro, el farero, el montículo donde se inserta, aunque para la luz de ese faro todo quede en las sombras. Es importante comprender que nuestro inconsciente contiene toda la sabiduría de la evolución y eso nos sostiene, nos alimenta, nos protege.

Por fin nos podemos dejar flotar, confiar en la vida. El ángel parece decirnos, ten paciencia, hay fuerzas inconscientes que actúan dentro de ti. Nos dice que tenemos alas para sobrevolar por encima de las cosas. Es la comprensión de que el Ego no tiene fuerzas de elevación, por eso en esta carta el Ego (el personaje) ha desaparecido (de momento).

En esto comprendemos que ser uno mismo no es ser como los otros ni lo contrario de los otros, sino tú mismo.

La imagen más clara del reencuentro con el alma, nos lo muestra el Tarot en la Estrella. ¿Cómo es esta alma? Una mujer desnuda como símbolo de que el alma es desnuda y no tiene doblez. Arrodillada porque el alma participa humildemente de lo que le rodea, en señal de fe como apertura al presente. Y es que el alma no hace más que regar, fecundar todo lo que le rodea, de nutrir lo que previamente se ha sembrado.

En esa etapa sentimos que se amplía nuestra sensibilidad. Ya no hay necesidad de resistirse. El alma es ese pájaro que trina celebrando la creación a punto de iniciar el vuelo.

El alma es la mediadora, ni el Yo ni el inconsciente sino lo que posibilita el diálogo (la isla y la península aparentemente están separadas pero en el subsuelo están unidas).

El alma sabe lo que necesitamos. El alma no es el inconsciente pero se manifiesta a través de él. El alma es la personificación de ese inconsciente, es un símbolo, es lo opuesto al Yo.

La verdad es que no puedes hacer lo que quieras con tu vida tienes que aceptar lo que necesita el alma. Y el alma se expresa a través de imágenes, de símbolos.

Tercer nivel del Yo: El Espíritu, el Alma

del mundo.

Pues bien ese personaje que primeramente aparecía ataviado con símbolos de poder, y que después desaparecía en brazos de un ángel mostrando sólo el fluir, ahora renace. En el Juicio este personaje que es el Yo ya no está de frente sino de espaldas (es anónimo), ya no está sobredimensionado sino tiene medida humana (hay que perder la importancia personal), no está vestido sino desnudo y no está sólo sino en compañía. No sólo hace un diálogo con lo que le rodea por dentro y por fuera sino que mira, por primera vez, hacia lo alto, respondiendo a un llamado.

Es el momento donde se da la comprensión de que la existencia es el despliegue de un mensaje, de una música a la que hay que estar atentos.

Y llegamos al tercer centro. No sólo teníamos que ir de fuera hacia dentro como decía San Agustín, sino también teníamos que ir hacia arriba. El Mundo, el Alma encuentran su refugio en el Espíritu. Es como si después de descubrir que hay un corazón en la relación con el mundo, con los demás (el alma) tuviéramos que aceptar que existe todavía el corazón del corazón, y eso es el Espíritu.

Y esta última carta que es el Mundo nos encontramos con el Alma del Mundo que representa el ser que somos, un ser andrógino que ha dominado y trascendido los opuestos. Y este ser andrógino danza. Danza con todos los elementos, integrando las polaridades y haciéndolas creativas. Pues el Espíritu siempre está en movimiento como lo indica el velo vaporoso y sutil que le

envuelve.

Lo importante de este mensaje es que al final del recorrido, en el último estamento de lo que somos no nos encontramos con un paraíso sino nos encontramos con el mundo, con la realidad tal y cual es cuando de veras hemos despertado. En realidad no había que ir más lejos ni subir más cumbres, ni despertar más poderes sino ser lo que siempre hemos sido.

Jung diría que estamos integrados en un inconsciente colectivo cuyo centro es el sí mismo. También diría que nada cura que no sea la verdad de uno mismo.

Julián Peragón

Budismo: Entrevista a David Brazier

Julián: Creo que es necesario reinterpretar lo que dice la Tradición a raíz de los nuevos valores y de la percepción actual del mundo. ¿Cómo entender el mensaje esencial de Buda?

David: Bueno creo que cualquier intento de interpretar el mensaje del Buda, tiene que basarse sobre ciertos supuestos. Según el intérprete así serán sus presunciones. El tipo de supuestos sobre los que yo he tenido tendencia a apoyarme son: En primer

lugar que el Buda no era tan diferente de la gente de hoy en día y que la gente de aquellos tiempos no pertenecían a una especie diferente. Es cierto que la sociedad de entonces tendría otras ocupaciones que las de hoy en día pero eso no quiere decir que fueran otro mundo. En segundo lugar, el Buda habló en un lenguaje convencional y común, no en un lenguaje complejo o académico y eso puede ayudarnos a desenmarañar algo de todas las imágenes y metáforas que utiliza.

Estoy de acuerdo que tenemos que reinterpretar lo que dice la Tradición pero tengo la impresión que es precisamente la Tradición lo que ha deformado o falseado el mensaje original.

Supongamos que llega al mundo un gran maestro, sea este El Buda, cualquiera que sea: Moisés, Jesús... que dicen cosas sobresalientes, llamativas... existe la tendencia, tras un cierto tiempo, de quitarle el aspecto chocante a lo que hayan dicho con objeto de hacerlo más llevadero con la corriente cultural del momento y sentirse más a gusto con la enseñanza. Así que con objeto de realmente desenterrar el impacto originario de lo que realmente se ha dicho se nos requiere que seamos capaces de desvestir la Tradición de todo lo que le haya añadido a lo largo de los años, ya que lo que la Tradición ha añadido con frecuencia es justamente unos paños calientes para quitar la agudeza de lo que se presentó allí por primera vez.

Esta no es una respuesta completa a tu pregunta, pero plantea algunas líneas de investigación, cierta metodología. Se necesita cierta metodología para llegar a algún sitio, y este es el tipo de

metodología que yo he adoptado.

Julián: Existe el mito de que la iluminación es un estado de no sufrimiento, de estar más allá del bien y del mal. ¿Qué quiere decir con El Buda que siente y padece que es el título de su libro?

David: El mito de un estado iluminado que está por encima de todo sufrimiento significaría que la persona iluminada dejara de ser un ser sintiente, que el Buda hubiese dejado de sentir cosas que hicieran daño. Así pues el título del libro «The Feeling Buddha», el Buda que siente y padece fue una forma coloquial inglesa de decir que el Buda era «sintiente». Existe una tradición en el budismo que va en la línea de que los Budas no son sintientes, que los seres están divididos en dos tipos: los sintientes, que somos la mayoría y los Budas que han alcanzado un estado en el cual ya no sufren, pero yo creo que no sufrir en absoluto significaría no sentir tampoco y por tanto pondría a la persona fuera de una vinculación con las preocupaciones del mundo real. Si el Buda era una persona genuinamente compasiva, si era motivado por la compasión, si actuaba con compasión. ¿Qué significa la compasión? Significa sentir y en particular sentir el dolor especialmente cuando uno mira a alguien que está herido, sentirse apenado cuando uno observa el estado de opresión en el que se encuentra el mundo, ocuparse de ello, no desde una posición clínica, distante como en torre de marfil, sino desde un compromiso de sentimiento.

En la filosofía europea existe una noción procedente del filósofo Kant indicando que la virtud no tiene nada que ver con el sentimiento. Yo no apoyo esta teoría en

absoluto sino al contrario. Fundamentarse en la virtud es un entrenamiento de los sentimientos y de las intuiciones. También existe una tradición occidental que va en esa línea y es la de Aristóteles. Creo que si el Buda era compasivo, también era sintiente, que es el mensaje fundamental del libro. Luego, en cuanto a la elaboración del libro que es la exposición de una enseñanza particular del Buda, la de las Cuatro Nobles Verdades, la reinterpretamos de forma diferente a cómo la interpretan por lo general los comentaristas y lo hacemos considerando que el Buda se sentía afectado por el dolor del mundo, removido en su interior. Él enseñó que siendo afectado por el mundo podemos prepararnos para llevar una vida mejor. Ese es el mensaje del libro.

Julián: ¿Crees que es posible que el budismo se inserte en Europa y las sociedades modernas en este siglo? ¿Qué forma tomaría ese budismo?

David: Sería muy difícil que el budismo se insertara en la sociedad contemporánea. Creo que el budismo viene a ser como el nuevo vino que se pondría en viejos odres, utilizando una metáfora de otra tradición. Introducir budismo en nuestro contexto podría, debería, si fuera el budismo que yo considero, tener un impacto revolucionario. No sería meramente insertado, llevaría a cabo una transformación, cambiaría muchos de nuestros valores fundamentales sobre los que la sociedad descansa actualmente y eso a su vez produciría grandes cambios en estructuras . Con esto no queremos decir que toda la civilización que existe actualmente quedase barrida, ese no es el estilo budista en absoluto, sino que sería

reconceptualizada, tendría un nuevo marco, miraríamos a las cosas de forma diferente. Nuestra cultura no sería lo consumista que es actualmente, si el budismo asomase la cabeza en ella, tampoco sería una cultura implícitamente militarista. Estos son algunos de los cambios que son bastante fundamentales para su organización. Sería una cultura mucho más orientada hacia la comunidad. Creo que introducir budismo en nuestra cultura sería introducir un tipo de iluminación que sería un impacto revolucionario.

Julián: A menudo la visión de lo ilusorio de la realidad ha llevado a muchas personas en el mundo espiritual a hacer una renuncia al mundo. ¿Cómo entender la espiritualidad y a la vez las responsabilidades en el entorno social y con el planeta?

David: Yo no comulgo con el argumento que propugna la ilusoria naturaleza de la realidad en absoluto. Mi budismo es existencial antes que basado en la ilusión. Para mí la iluminación tiene mucho más que ver con un encuentro desnudo con la realidad existencial que con un escapar de ella en un estado nirvánico más allá de la existencia. Conociendo pues donde me encuentro, no es difícil dilucidar qué tipo de compromiso es el que propongo con la realidad social. Supongo que muchos de nuestros constructos sociales son formas de escapes institucionalizados de las realidades existenciales. Un entrenamiento espiritual debiera apuntar justamente a darnos el espíritu de afrontar esas realidades existenciales sin escapar de ellas.

Gran cantidad de fenómenos culturales han surgido de este tipo de dialéctica, entre

nuestro deseo de enfrentarnos a la realidad existencial y nuestro miedo a hacerlo, porque justamente llevan inherentemente elementos que son provocadores del miedo, como la muerte, la frustración, la mala suerte y otros eventos que el Buda nombró llamándolos dukkha. Este sufrimiento se encuentra al principio de toda la enseñanza del Buda, y se puede decir que todo el budismo tiene que ver con cómo manejárselas con dukkha. Y ahí estamos todos metidos, eso es un hecho, nadie puede escaparse de ello, pero todos intentamos escaparnos. Nos escapamos de él psicológicamente, socialmente, nos envolvemos en confort de un tipo u otro, con el que pretendemos que no nos va a llegar la muerte, que no nos van a dejar tirados, que todo va a funcionar y que nada va a ir mal, pero esto son ilusiones, no es que el mundo sea ilusorio, es que nosotros mantenemos ilusiones respecto al mundo. Con la iluminación haríamos que esas ilusiones se desvanecieran y que llegásemos a tener un encuentro más directo con la existencia.

Julián: Tal vez sea necesario recordar los votos del Bodhisattva y quizás su necesaria reinterpretación.

David: Correcto. El Bodhisattva es alguien que tiene el espíritu sattva (equilibrio, serenidad, rectitud) de la visión iluminada: Bodhi, Bodhisattva es alguien que está inspirado por esa visión, la visión de un mundo mejor, un mundo que experimenta directamente y, además, tiene el valor de hacer algo respecto a él. Es ese sentido el que yo veo en la palabra espíritu, no quiero entrar en el sentido de alma o fantasma-espíritu o ese tipo de cosas. El espíritu es el espíritu con el que

actuamos.

Julián: La ascensión de la mujer como fuerza social y motor de progreso y consciencia es un fenómeno único históricamente en nuestras sociedades. ¿Qué cambios en el paradigma de la tradición religiosa conllevará este cambio social de la mujer?

David: La Tradición nos ha provisto de una base lógica para reducir el estatus de la mujer o de otros muchos grupos dentro de la sociedad. En contextos históricos por no creyentes se podía leer extranjeros. La interacción de doctrinas religiosas con cuestiones de estatus social es una larga historia de opresiones en grandes áreas de la sociedad. Esto es algo que con toda certeza debe ser superado, y esto nos lleva de alguna forma a la primera pregunta, porque los fundadores, o grandes profetas son a menudo personas que se han manifestado en contra de este tipo de opresión, y la gente que tenía el poder en la sociedad y los que leían los libros en aquellos tiempos, no querían aceptar esos mensajes los empapelaron y guardaron hasta que murieron, de ahí la necesidad de ir hasta las raíces de los legados más puros.

Lo podemos ver en casos como en el Islam en los que la posición de la mujer se mantiene sometida. Pero esto parece ser debido a que en el mundo islámico se han quedado muy vinculados a las prescripciones dadas por Mahoma. Prescripciones que teniendo en cuenta las condiciones de su tiempo fueron un fantástico paso adelante en la dirección de la liberación de las mujeres, pero claro está, no fueron ni por asomo tan avanzadas como se pretende que lleguen en los tiempos de ahora. En los tiempos en los que Mahoma

enseñaba, las mujeres no eran valoradas en absoluto, así que valorarlas algo ya fue mucho en aquel entonces.

Hoy día no tenemos que valorar a la gente, tenemos que tratarla con igual dignidad, sean lo que sean, sin dar importancia al sexo, o a los orígenes. Dado nuestro pasado cultural esto es un reto para todos nosotros, en nuestras instituciones y en los aspectos más sutiles de nuestra mente. Tenemos cierto programa instalado en la mente que tiene tendencia a favorecer a la gente que es más parecida a nosotros y sutilmente a desfavorecer a aquellos que son más diferentes de nosotros. Existe una tendencia constante hacia el prejuicio, pero tenemos que superarlo. Estar iluminado significa superar esos prejuicios, superar esas tendencias dentro de nosotros mismos, dentro de nuestra sociedad, nuestros grupos, para suprimir la esclavitud y la opresión. Y no hay que considerar que estas cosas existen a distancia, existen aquí mismo en nuestras actitudes, dentro de nosotros mismos, en nuestros grupos, y tenemos que sacarlas de raíz.

En mi último libro «The New Buddhism», hago referencia con frecuencia al sistema de castas, y la gente tiene tendencia a pensar que este sistema es algo terrible que ocurre en India, pero no sólo ocurre en la India, ocurre por todas partes en el mundo, todos estamos ahí metidos, todos tenemos prejuicios, fanatismos e intolerancia, incluso el más liberal de nosotros tiene algo dentro de sí y tenemos que trabajar sobre ello. Eso es lo que hay y estaría bien que nos entrenásemos en desbrozar estas impurezas. Yo no soy alguien que crea que la gente nace perfecta y que sea luego

cuando se echa a perder.

Existen tendencias innatas que no son muy loables, así que no nos queda más remedio que practicar y avanzar hacia esa iluminación personal para superar esos factores. Por otra parte necesitaríamos también hacer esto de forma simultánea no secuencial, es decir, al mismo tiempo, trabajar en nuestra sociedad, en nuestros grupos, en nuestras familias, en nuestro mundo porque este mundo necesita cambio y éste es el tipo de impacto revolucionario que la iluminación puede provocar.

Exite gente en el mundo que se muere de hambre mientras que otros tienen tanto que no saben qué hacer con lo que tienen. He escuchado que cerca de Seattle se ha puesto una prohibición en una carretera de millonarios en la que estaban contruyendo tanto y tan rápido que no han podido hacer frente al número de piscinas pues no se les podía llenar de agua y por otra parte en otros lugares del mundo tenemos a gente que se nos muere de sed. Esto es increíblemente estúpido, pero esto está basado sobre la idea de que existe una diferencia fundamental, por una parte, nosotros, sea quien sea ese nosotros, y ellos, sean ellos: hombres o mujeres, o americanos o africanos. Eso es lo que tenemos que superar, eso es lo que es la iluminación. Gracias por su pregunta.

Julián: La meditación sigue resultando el núcleo de la práctica espiritual para muchas disciplinas ¿Qué elementos serían básicos para clarificar su práctica?

David: El propósito de la meditación es el de proveernos de una mente tranquila, sabia, bien asentada y compasiva. Este

entrenamiento es una forma de orientarnos con respecto a nuestro encuentro con la existencia, de forma que vayamos hacia ese encuentro frescos y abiertos de mente y hagamos el bien. Que todo eso que hay en nuestro interior que nos hace ambiciosos, egoistas, envidiosos, que nos hace odiar, ser celosos y así sucesivamente, sea modificado, cambiados, pacificado... los budistas utilizan el término de pacificación samatha. Tendríamos que pacificar esas tendencias para que nuestro encuentro con el mundo sea en paz con nuestro corazón pero no simplemente una paz pasiva. Una persona que vive en el mundo con un talante de buen espíritu está preparada para recibir lo que le suceda aunque sea algo atroz de forma que no amplifique el daño que le haya caído encima, ni que tampoco va a provocar más daño al tejido de las relaciones humanas. De igual forma una persona con buen espíritu se echa para adelante, no es pasiva, no es engañosa, tiene ese espíritu de salir de sí mismo, «por el bien de muchos» como decía el Buda, para ayudar a todos los que estén a su alrededor.

Así pues la Meditación es el entrenamiento de la mente para permanecer en un estado en el que se pueda hacer todo esto de forma que cuando nos suceda algo no sucumbamos por su causa, o nos quedemos con la cara desencajada. El Buda sabía que sus discípulos iban a salir a un mundo que en muchas ocasiones sería hostil, que incluso algunos morirían en el empeño y eso había que afrontarlo con paz en sus corazones. Necesitamos paz en nuestros corazones no sólo para no estresarnos en nuestro trabajo y que no nos salgan úlceras. Necesitamos paz en nuestros corazones de forma que

podamos transformar el mundo y hacer frente a las dificultades que conlleva esta tarea de transformación. Ya que, si salimos al mundo sin paz en nuestros corazones, es más que posible que nos unamos a las luchas y las desavenencias que ya están ahí, que entremos en el círculo vicioso de las revoluciones de la gente que pretende llegar al poder, de los que están abajo y quieren subir arriba. Tratamos de ir por el mundo con la luz clara para no caer en esa trampa. Y para esto se necesita paz en nuestros corazones.

El método de la Meditación consiste en primer lugar en establecer ese tipo de paz, y en segundo lugar en ese ambiente de paz ya creado llevar adelante una interrogación más profunda sobre nuestras tendencias repetitivas, sobre la naturaleza de nuestra existencia, sobre la impermanencia de las cosas dentro de nosotros. Ver como las cosas surgen y desaparecen. Conseguir una comprensión más profunda de lo que está ocurriendo ahí. Y a través de eso, no solo entendernos a nosotros mismos, saber que es una comprensión de todo el mundo, con objeto de tener compasión. Es más, incluso se puede llegar a tener compasión hacia una persona que ejerce opresión, sólo si uno ha sido capaz de descubrir que la opresión es algo que también está dentro de uno. Se puede tener compasión hacia el ambicioso cuando se descubre que uno también es ambicioso ya que entonces uno reconoce, no se mantiene aparte y dice: «yo nunca podría ser de esa forma, que persona más horrible», sino reconocer, «sí hay un trocito dentro de mí que es de esa forma». Entonces surge una diferente forma de paz y empezamos a tener una sintonía también hacia el opresor y no sólo hacia el

oprimido. Esta es una aproximación budista que tiene en cuenta todas las facciones. Pero que no se quede este entendimiento simplemente en una comprensión, a partir de aquí nos queda el actuar. La meditación budista es una meditación extrovertida, es una meditación orientada a la acción. Es cierto que nos sentamos en nuestros cojines de manera estática y llevamos a cabo nuestro cuestionamiento personal pero con la finalidad de crear buen karma, acción positiva, para eso nos prepara esta práctica interior. Tenemos que entrenar nuestra mente si hemos de llevar adelante buenas acciones y andar por el camino recto.

Psicoterapeuta profesional y Budista Zen. Entre sus libros anteriores se encuentran Terapia Zen (1995), Más allá de Carl Rogers (1993), El Buda que siente y padece (1997).

Luis Carlos Rodríguez Leiva y Julián Peragón

Entrevista a David Brazier

(en su Centro de Retiro del centro de Francia. Julio de 2001)

por Luis Carlos Rodríguez Leiva, traductor del libro de David Brazier

EL BUDA QUE SIENTE Y PADECE

(Editorial Desclée de Brouwer)

Eufemismo



Las plazas están abarrotadas de héroes de bronce, literatos de mármol y pensadores de piedra pero no hay ningún monumento al sagrado eufemismo que tantas y tantas ventajas nos procura. El arte de hablar bien, con decoro, evitando las palabras violentas y malsonantes lo empezamos a aprender de bien pequeños cuando nos enseñaron a utilizar diminutivos para nombrar cosas feas y apelativos cariñosos o despectivos cuando nos tocábamos nuestras cositas que tanto placer nos daban.

Aprendimos a no decir la verdad descarnada cuando veíamos delante nuestro a un señor que era un farsante o a una señora manipuladora. En el recreo los niños nos insultábamos cruelmente a grito pelao pero en la calle guardábamos las apariencias. La doble moral consistía en decir algo agradable o conveniente de cara y clavar el aguijón de la crítica una vez dábamos la espalda. Y al comprender que todo el mundo participaba de los rumores y difamaciones, aprendimos a tener una doble cara, una doble vida, una moral y otra inmoral, una cívica y otra rebelde, dos personalidades a menudo irreconciliables.

Tenemos la creencia de que sin una pizca de hipocresía y una disposición favorable hacia el otro, el mundo sería invivible, una selva terrorífica de dardos veraces en busca de la primera víctima inocente. Fantaseamos una cruzada terapéutica con el

dedo enhiesto dispuesto a meterlo en la llaga abierta. Y puede que no sea para tanto, aunque ciertamente nos merezcamos de entrada una sonrisa aunque seamos calvos, gordos y feos.

De entrada parece que el lenguaje tenga culpa de todo pues decimos lo que decimos en parte porque lo hemos heredado con una carga patriarcal, sexista, racista, supersticiosa, legitimadora del poder entre otras cosas. Así que cuando nombramos algo no sólo lo señalamos, lo evocamos y lo definimos (que en eso radica la función de la lengua) sino que también lo discriminamos o lo estigmatizamos a gusto de nuestra ideología. Un señor que va con muchas mujeres es un mujeriego, y algo de prestigio o admiración provoca semejante hazaña; en cambio una señora que va con muchos hombres es (era) una puta (señorita de vida alegre) con toda la carga de desprecio y repudio que nuestra sociedad le imputa. Así se las gasta el lenguaje que también tiene dos caras y dos raseros para medir un mismo hecho.

Las minorías arremeten contra los abusos del lenguaje y el movimiento politically correct lucha para corregir las discriminaciones que mantiene nuestra cultura dominante. Sin embargo, no por decir persona madura en vez de viejo o persona diferentemente capacitada en vez de minusválido cambia con ella la realidad o la discriminación que sufren estas personas en una sociedad profundamente desigual. Quizá no hace falta decir que soy escaso en melanina cuando soy blanco, de diferente tamaño si soy gordo o de escasos recursos si lo que soy es pobre. Porque antes que las palabras está el pensamiento del

individuo del cual aquellas brotan, pero este pensamiento no es nada sin la mentalidad colectiva donde se sostiene. Por eso, fijémonos más en la carga que pone el individuo y los grupos en las palabras y no en las palabras mismas que en última instancia son neutras.

Es cierto que cambiando una palabra por otra cambiamos el acento desvalorizador que aquellas tenían, pero también hemos de tener en cuenta que añadimos a las nuevas los acentos y los intereses del grupo, minoritario o mayoritario que reclama la corrección.

Quizá lo importante no es tanto la voluntad correctora sobre el diccionario sino la actitud deslegitimadora ante el discurso del poderoso y los grupos de presión. Tomar conciencia de la utilización del lenguaje burocrático que tan insidiosamente husmea en nuestra intimidad cuando la administración nos pide datos privados, del lenguaje periodístico que crea noticia donde no la hay, del lenguaje gremial que sofistica una terminología para mantener su poder, del lenguaje científico que margina todo conocimiento que no sigue el método ortodoxo, nos hace poder leer entre líneas y ganar libertad.

El poder suele tener un punto ciego, una voluntad de dominación aunque se rodee de mensajes populares y humanistas, y una de sus mejores armas es el discurso que parece decir algo pero no dice nada. Discurso que confunde porque da la impresión de querer agradar a todos pero, a decir del ojo atento, lo que quiere es atontar para desviar la mirada de lo verdaderamente importante, aquello que evidentemente no se

puede destapar.

Nuestros oídos están acostumbrados a esa pátina de irrealidad al que nos tiene acostumbrados el mensaje político, militar y económico, de tal manera que cuando un país hegemónico invade otro país es por el nuevo orden mundial y a favor de la democracia. Si el país poderoso está en guerra es la gran guerra mundial, de lo contrario los otros países participan meramente de conflictos fronterizos de baja intensidad. En el frente de batalla la destrucción se llama daños colaterales y los muertos propios, bajas provocadas por fuego amigo. Si es la policía la que te tortura se tipifica como inapropiado abuso físico, si la empresa te despide debemos decir reajuste de recursos humanos, si tienes un contrato basura de un empleo basura, en verdad, es un plan de promoción del empleo juvenil, si la multinacional echa vertidos ilegales de basura en el mar, no se llamen a engaño, en realidad son emplazamientos en aguas profundas. Los grupos terroristas son fanáticamente terroristas pero el estado apenas utiliza fondos reservados para la seguridad nacional en contra de los extremados terroristas en acciones secretas donde se pasa por alto la normativa de interrogación que cuando se descubre acaba en impunidad. La lista es inacabable.

Cuando leo el periódico o veo la televisión intento leer entre líneas y estar atento para distinguir lo que se dice de lo que realmente se quiere decir y poder adivinar lo que no se dice pero que es lo verdaderamente importante. Por otro lado, cuando hablo o escribo utilizo las mismas palabras que todos utilizamos (de alguna

manera nos hemos de entender) pero procuro ver la intención que las mismas palabras embeben o el corazón que late entre ellas.

El tesoro del lenguaje es que nos hace vivir mundos inimaginables y además nos permite comunicarlos, pero el peligro de éste es que nos eleva por encima de la realidad dejándonos ante el abismo que nos separa de ella. El silencio es su terapia y por eso, a veces, recuerdo un dicho sabio de los indios norteamericanos que dice: ¡escucha o tu lengua te volverá loco!.

Julián Peragón
