

## Sun Gazing

### Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su técnica: el Sun Gazing

Viaja por el mundo sin cobrar por sus cursos y charlas. Le pagas el billete de avión, le aseguras alojamiento y viene a comunicar su sabiduría, dondequiera que le convoques. Ni siquiera tienes que preocuparte por sus dietas, puesto que no come... Pasó de ser un empresario preocupado a ser un

maestro sin discípulos, un sereno y tenaz transmisor de una técnica sencilla basada en el mirar al Sol, cuyos protocolos estableció él mismo. Se trata del Sun Gazing. Dicha herramienta, afirma, nos lleva al desarrollo espiritual, pasando antes por la limpieza emocional, mental y física. Ratan Manek llega, da su mensaje y se va. No demora ni medio segundo en trivialidades o en ningún tipo de interés turístico.

Sus palabras nos llegan junto con su porte imponente, con su ser integrado, y nos transmite una perfecta seguridad. Asistimos a un seminario que imparte personalmente en Murcia en mayo de 2008, el cual constituye la fuente de este reportaje.

#### LOS ORÍGENES DEL SUN GAZING

-¿Cuál es el origen de la técnica de mirar al Sol que nos propone, el Sun Gazing?

-Es una técnica milenaria, que se aplicaba en la antigüedad en todo el mundo, incluida

Europa. Hoy quedan pocos pueblos o grupos que lo apliquen. En Bulgaria y Grecia es una práctica que ha prevalecido hasta hace poco; en Bulgaria incluso hoy lo aplican algunos médicos. Pero las religiones establecidas erradicaron el culto al Sol.

-¿A qué lo atribuye?

-Definitivamente, en los textos religiosos modificados han eliminado las referencias al Sun Gazing, para que la gente estuviera bajo la influencia de los sacerdotes y no pudiera ser realmente independiente. Han modificado todos los textos; no queda casi ninguno sin modificar. Si la gente está desconectada del Sol puede ser explotada por los demás.

“El caso es pues que el Sol tiene poder y que el hombre puede alinearse con él y conseguir su libertad. Yo llevé a cabo una investigación durante varios años. Empecé en 1962; contaba entonces con 25 años de edad. Madre, la compañera de Sri Aurobindo, me enseñó la práctica de mirar al Sol. Investigué varias culturas y descubrí que el auténtico Surya Namaskar (el Saludo al Sol) del que se habla en yoga consiste en realidad en mirar al Sol. Investigué prácticas egipcias relacionadas con el dios Ra; estudié tradiciones de Méjico y Perú y conocí el Día del Saludo al Sol boliviano; también entré en contacto con creencias que aún hoy están vigentes en Bulgaria y en Grecia. Asimismo, estuve en contacto con los nativos americanos. Etcétera.

Tras muchos años investigando empecé a practicar con mi propio protocolo. Me costó tres años de ensayo y error establecerlo. Cuando empecé padecía depresiones, a causa de mis negocios. Tenía problemas para

dormir, y problemas con la comida. A medida que practicaba, el sentimiento de hambre iba desapareciendo. El protocolo de mirar al Sol durante nueve meses con una progresión de diez segundos lo establecí yo, y es una manera segura, que cualquier persona puede aplicar, de llegar al máximo beneficio en su relación con el Sol.

-Porque ¿podríamos ir más deprisa?

-En total van a ser 270 días mirando el Sol, y el total de horas de visión acumuladas serán 111. Este es el requisito para llegar a conseguir todos los beneficios psicológicos, físicos y espirituales. Yo no recomiendo afrontar el proceso con prisas, ni forzarlo. El Sol no es fast food (comida rápida), sino slow food (comida lenta). Da resultados perfectos si se hace con tranquilidad y regularidad. Si usted un día no puede mirar tanto, no trate de compensarlo mirando más al día siguiente.

-Hoy día, el Sun Gazing ¿está estructurado como un movimiento?

-Este método se está expandiendo por todo el mundo. No hay jefes, y todo el mundo puede hacerlo independientemente.

Sin embargo hay grupos que se juntan para practicar y para difundir el mensaje; se autoorganizan.

-¿Por qué nos exhorta usted a hacer la práctica del Sun Gazing? ¿Qué beneficios vamos a obtener?

-En nuestra cultura nos han enseñado a temer al Sol y a escondernos de él, cuando en realidad toda nuestra vida depende del

Sol, empezando por que nutre a los vegetales, que están al inicio de la cadena alimenticia. Él es nuestro gran benefactor; equilibra la naturaleza y la ecología.

Siempre está ahí. Nos ofrece, gratis y por siempre, vida y salud. ¡Gratis! Nadie le hará pagar impuestos por estar mirando al Sol. Al final usted misma, usted mismo, como los vegetales podrá incorporar directamente la energía del Sol. Sin necesidad de hacerse dependiente de ningún gurú o maestro, el Sol directamente le nutrirá y le dará cuanto necesite. Tendrá salud física y perfecta estabilidad mental, por sí mismo. Quien depende de los jefes religiosos se vuelve débil. Con el Sun Gazing recuperamos la independencia perdida.

“La fotosíntesis no es una prerrogativa de los vegetales. La luz solar penetra dentro de la tierra, la cual lleva a cabo su propia fotosíntesis. Es así como se generan el oro, la plata, el cobre, los diamantes, las gemas preciosas.

Con el Sun Gazing hacemos nuestra propia fotosíntesis. Cogemos los fotones del Sol, los cuales constituyen una energía muy poderosa, un néctar que no está polarizado en positivo-negativo.

“Yo distingo claramente tres fases, de tres meses en tres meses. Porque puede ser que una persona quiera llegar hasta el final de los nueve meses, y conseguir así una realización espiritual, o puede ser que persiga otros objetivos.

“Al final de los tres primeros meses, que corresponden a 15 minutos mirando al Sol, la persona consigue una salud mental

perfecta. Ello es previo a cualquier sanación del cuerpo y a cualquier camino espiritual. Tras esos tres meses la persona se desprende de sus inseguridades, miedos, depresiones, celos, envidias, etcétera. Al conseguir esto, la mente deja de bombardear al cuerpo con negatividad, y ello hace posible que en los tres meses siguientes el cuerpo consiga la salud. La persona puede abandonar el proceso tras los tres primeros meses si ya se halla satisfecha con ello, y seguir un mantenimiento, sin prolongar ya más los tiempos de mirar al Sol. O bien una persona puede decidir abandonar el proceso tras los seis meses, habiendo

recuperado la salud, y seguir el mantenimiento. Sin embargo, si la persona tiene expectativas espirituales deberá completar los nueve meses, durante los cuales recibirá dones especiales, como la posibilidad de dejar de comer.

“El Sol tiene alma, y si lo miramos con respeto y con intención vamos a sintonizar con él; él nos cuidará y guiará. Incluso, si es usted dado a la astrología, puesto que el Sol rige a todos los planetas del sistema solar, si usted mantiene buenas relaciones con el Sol el Sol va a indicar a todos los planetas que sean favorables con usted.

## LOS OJOS Y EL SOL

Hiran Hatan Manek 002 Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su técnica: el Sun Gazing

La técnica es tan sencilla que puede explicarse en muy pocas líneas: usted mira

el Sol en una hora segura, el primer día diez segundos tan solo, y le añade cada día diez segundos. Al cabo de tres meses, coincidiendo con el final de la primera fase, usted estará mirando al Sol durante quince minutos; al cabo de seis meses, coincidiendo con el final de la segunda fase, usted estará

mirando al Sol durante media hora; al cabo de nueve meses, coincidiendo con el final del proceso, usted estará mirando al Sol durante 45 minutos.

-Pero, señor Manek, siempre nos han advertido de que es muy peligroso mirar al Sol, que podríamos

quedarnos ciegos...

-Porque los expertos nunca analizan cómo cambia la intensidad del sol desde el amanecer hasta el anochecer.

Se ha probado que cuando el sol es suave, cuando nos llegan menos rayos ultravioleta, constituye una poderosa medicina. Vivimos en la sociedad del cáncer. Quien evite la luz solar suave adolecerá de problemas de salud, padecerá insomnio, etcétera. "Que el sol sea peligroso o no depende de la incidencia de los rayos ultravioleta. Si el índice es inferior a 2, no puede haber ningún problema. La primera hora posterior a la salida del Sol y la hora anterior al ocaso

son horas seguras, y es cuando yo recomiendo realizar la práctica. El Sun Gazing es inofensivo y carece de efectos secundarios adversos, contrariamente a lo que acontece con la medicina alopática, donde algunos médicos dicen que todos y

cada uno de los medicamentos dejan algún efecto secundario.

Estamos haciendo el curso en Murcia y nos reparten unas hojas con los horarios de la salida y puesta del sol correspondientes a la región de Murcia, para todo el año 2008. Pues no se considera, obviamente, que el Sol sale en cuanto lo ves aparecer. La frecuente irregularidad

de nuestros relieves nos hace necesario conocer estos horarios. Esta es la dirección web que aparece al pie del documento que nos entregan:

[http://www.tutiempo.net/?pagina=calendario\\_solar](http://www.tutiempo.net/?pagina=calendario_solar)

Más tarde comprobamos que podemos sustituir 'Murcia' por otra capital de provincia y obtener los horarios correspondientes.

-De cualquier modo creo que si le digo a mi doctor que me estoy dedicando a mirar al Sol no le va

a hacer mucha gracia...

-Efectivamente, y es mejor que no lo sepa. Muy pocos están abiertos a estas cosas, incluidos los oftalmólogos. Yo le recomiendo que se haga una revisión ocular antes de empezar la práctica, particularmente si adolece de algún problema de visión. Vuélvase a hacer la revisión al cabo

de dos o tres meses: si lleva gafas, seguramente tendrá que cambiar los cristales, pues estará viendo mejor. Aunque difícilmente su visión va a mejorar si es de los que se pasan horas delante del

ordenador o del televisor.

“Con el Sun Gazing el ojo se nutre de vitamina A, que le es tan necesaria. Ya sabe que hay gente que se opera del ojo y se le aplica el láser para corregir su visión. Con el Sun Gazing usted se estará haciendo un tratamiento láser natural.

“El año pasado, en Atlanta, cuarenta personas miraron al Sol como un desafío al punto de vista de que hacerlo es perjudicial. Se hicieron tests oculares, y dieron a conocer los resultados en un periódico local. Como consecuencia de este tipo de experiencias muchos oculistas están cambiando su opinión respecto al Sol; los de mente más abierta empiezan a recomendarlo. El Sun Gazing es beneficioso en caso de cataratas, miopía, astigmatismo, daltonismo o visión doble (patologías que no impliquen lesión del ojo).

-¿Podría ser que mi ojo se lesionase?

-No se conoce ni un solo caso de lesión actuando bajo mi protocolo. ¡Ni uno solo!, y son grupos practicando en muchos países del mundo. ¿Cuántas horas pasamos delante del televisor, o delante del ordenador? El televisor y el ordenador son mucho, mucho más peligrosos para la vista que mirar al Sol en las horas seguras. Al principio de mirar al Sol puede pasar que el ojo lagrimee

un poco, que aparezca algo de conjuntivitis... Es algo normal; usted puede ponerse un simple colirio en el ojo para solventarlo.

De cualquier modo, se nos advierte de



algunas patologías para las cuales es necesario tener prudencia con la práctica:

---

ENFERMOS QUE DEBEN REALIZAR UNA \*PRÁCTICA PREVIA ANTES DE HACER LA MIRADA FIJA AL SOL:

- Hipertensos y diabéticos con microhemorragias retinianas.
- Enfermedades de los ojos que presenten inflamación, hiperemia conjuntival como el caso de las conjuntivitis, hemorragia subconjuntival o afecciones de la retina que puedan provocar sangrados fáciles.
- Enfermedades generales que en su evolución presentan diátesis hemorrágicas (tendencia a producir fenómenos de trombosis y hemorragias al mismo tiempo), como es el caso de ciertos tipos de tumores, entre ellos las leucemias.
- Enfermedades de la sangre que por presentar alteración de algunos de los factores de la coagulación tengan tendencia al sangrado fácil, como la hemofilia.

\*La práctica previa consistirá en encarar cada día al Sol diez minutos con los ojos cerrados,

durante dos meses, en las horas seguras. Continuar realizando el ejercicio una vez que pasan los 2 meses cuando el Sol esté más próximo al horizonte, que es cuando no calienta y su luz es menos intensa, o sea cuando está saliendo y cuando está próxima

la puesta.

SIEMPRE QUE NO ESTÉ SEGURO DE TENER SUS OJOS BIEN VAYA AL OFTALMÓLOGO Y HAGA LA PRÁCTICA PREVIA.

---

-La técnica ¿es tan sencilla como parece?  
¿Se trata solo de mirar al Sol durante esa cantidad de segundos, añadiendo diez cada día?

-Eso es.

-¿Requiere de una actitud especial?

-Usted simplemente se planta con respeto ante el Sol, con una mirada relajada, tranquila, preferentemente de pie, preferentemente descalzo, aunque también puede estar en una silla, o incluso puede hacerlo desde la cama, mirando a través de una ventana. En este caso la ventana incluso puede estar cerrada: es posible mirar al Sol a través del cristal, siempre que éste no esté coloreado, y que esté limpio; es un buen recurso para los enfermos. Nada más. Usted puede parpadear con normalidad; de otro modo el ojo se secará y sufrirá. Si el ojo lagrimea un poco no debe preocuparse; se está limpiando. Cuando haya acabado con sus segundos de práctica, cierre los ojos durante unos momentos, observando la imagen del Sol proyectada sobre el fondo oscuro, relajadamente.

-¿Qué actitud debemos tener con esta luz que vemos proyectada sobre el párpado, tras la práctica

de la visión?

-Si la disfruta, si se recrea en ella, le va a permitir mejorar la visión ocular, y fortalecerá su glándula pineal.

-Habrá días en que estará nublado, o en que por cualquier razón no podremos hacer la práctica...

-Esto no debe preocuparle. Algunos días fallará usted, otros días fallará el Sol. Si está algún día sin hacerlo, lo retoma al día siguiente desde el punto donde lo dejó. No pasa nada.

-¿Es indistinto hacerlo por la mañana o bien por la tarde?

-Completamente. Incluso se pueden complementar los tiempos. Por ejemplo, imagínese que ese día le corresponden cinco minutos de práctica. Puede decidir hacer algunos de dichos minutos por la mañana y el resto por la tarde. Y durante una misma sesión de práctica, si usted estima conveniente cerrar un rato los ojos y acto seguido retomarlos, no hay problema tampoco. Tan solo

procure que al finalizar el día usted haya sumado los 300 segundos que corresponderían a los cinco minutos de este ejemplo.

-¿Puedo usar gafas de sol?

-Las gafas de sol evitan que entren los fotones y provocan insomnio. Cuanto menos se usen, mejor. Existen unas gafas que consisten en una pantalla negra con puntitos a través de los cuales puede ver. Se venden en algunas dietéticas. Si siente que le perjudica el halo del Sol puede usarlas. Úselas dentro de las horas

seguras, de cualquier modo.

-El Sun Gazing ¿es recomendable también para los niños?

-Si tienen hasta 14 o 15 años, se les puede explicar los beneficios del Sun Gazing, pero no forzarles a hacerlo. Si lo hacen, habrá que controlar que no miren al Sol demasiado tiempo. En cualquier caso, que no miren más allá de 5 minutos.

-¿Es útil para los invidentes?

-Van a ir recibiendo los beneficios, pero muy lentamente.

## SANAR LA MENTE

Hiran Hatan Manek 004 Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su técnica: el Sun Gazing

Hira Ratan Manek ha estructurado perfectamente su seminario en tres partes. Tras haber dedicado la primera de ellas a generalidades y a hablar del ojo, en la segunda parte aborda el tema de la salud. Empieza por hablarnos de la conveniencia de una correcta salud mental:

-Hoy todas las personas tienen algún tipo de desorden mental. Y sin salud mental individual no vamos a tener paz mundial.

“No tenemos un pensamiento positivo, ni una mente equilibrada. Tenemos negatividad, adicciones y muchos otros tipos de problemas. El clima tiene un efecto sobre ello. En climas fríos, mucha gente se atonta en invierno, y hay muchos suicidios. Si esas mismas personas estuviesen en

climas cálidos o templados no tendrían de ningún modo las mismas tendencias depresivas.

Incluso en climas templados el tiempo nublado afecta negativamente a nuestra estructura mental.

“Está probado que la luz solar es la solución perfecta para la salud mental. Cuando ustedes lleven tres meses mirando al Sol empezarán a gozar de una salud mental prácticamente perfecta. Ello es así por dos motivos:

Primero, porque el ojo es una extensión de nuestro cerebro, de modo que lo que absorba nuestro ojo llegará directamente al cerebro.

Segundo, porque el Sol es siempre positivo. La función del Sol es purificar el mundo; por eso tiene un efecto bactericida. Aplicado a la mente, no podrá hacer otra cosa que limpiar la negatividad de los pensamientos. Ello repercutirá en el fin de los conflictos con otras personas, en el fin de los miedos. Los defectos psicológicos de celos, codicia, hostilidad, etcétera desaparecerán. En su lugar acudirán el amor, la compasión, la ecuanimidad. Todas las virtudes serán desarrolladas. Y solo cuando estamos libres de defectos merecemos ser llamados seres humanos.

Entonces podemos contribuir de un modo efectivo a la paz mundial.

“Cuando hayan llegado a los 15 minutos de visión, tras tres meses de práctica, pueden dar por finalizado su proceso si no quieren ir más allá. Les bastará un mantenimiento,

consistente en mirar al Sol cinco minutos al día o bien caminar descalzos sobre tierra tibia y seca durante 45 minutos al día. Así se mantendrán libres de los problemas mentales. Podrán afrontar todos sus

problemas y encontrar soluciones para ellos.

-¿Qué pasa si, de entrada, uno entra a practicar el Sun Gazing con dudas o recelos?

-Si usted no alberga dudas el proceso se desarrollará según los tiempos previstos; si usted tiene inseguridad o falta de fe en el proceso este igualmente tendrá lugar, sólo que le va a llevar algo más de tiempo. No vayamos a subestimar, de cualquier modo, la importancia de la mente.

“Para que el Sun Gazing cunda como práctica sanadora para nosotros de manera óptima, primero la mente tiene que aceptarlo. Es fácil: uno sabe los beneficios que le va a reportar, y decide mirar. Si la mente lo acepta, el cuerpo se adapta. Hay personas que a partir de este principio tan simple son capaces de logros en apariencia extraordinarios: mastican navajas de afeitar, tragan serpientes... En circunstancias habituales el cuerpo saldría dañado con estas prácticas, pero esas personas salen ilesas.

-Ha hablado del efecto del Sol refiriéndose a los defectos y a las virtudes. Pero físicamente ¿beneficia a nuestro cerebro?

-Respecto al cerebro, se trata de energizarlo. Las neuronas cerebrales degeneran y tienen que volver a un estado

normal. Antes se creía que las neuronas no se podían regenerar, pero el resultado de cientos de análisis aplicados a personas que miran al Sol ha obligado a cambiar estas conclusiones.

Efectivamente, con el Sun Gazing las neuronas se multiplican, se fortalecen, se regeneran. El software del cerebro se empieza a activar, y es así como la mente consigue un equilibrio perfecto.

Es bien sabido que usamos un escaso porcentaje de nuestro cerebro. Con el Sun Gazing lo vamos a activar.

-Enfermedades mentales como la esquizofrenia ¿pueden ser curadas con el Sun Gazing?

-Seguro. La esquizofrenia es falta de luz.

#### CONSEGUIR LA SALUD

-Nuestros cuerpos son cuerpos solares; emiten luz. Recibimos la luz accidentalmente, por el solo hecho de ir por la vida, pero si la recibimos con intención reforzaremos nuestro cuerpo de luz. Su aura se expandirá; y cuanto más poderosa sea su aura más poder tendrá para curar a otros.

Quien tiene la energía suficiente está sano, y su vida será más larga. Además, al tomar la energía del Sol uno se carga; nunca puede sobrecargarse: el excedente de energía pasará a engrosar su aura.

Si quiere que el proceso de sanación sea más rápido, procure visualizar que la luz

va al órgano afectado por la dolencia.

“Practicando con el Sun Gazing desde el tercer mes hasta el sexto, siguiendo como siempre con la progresión de diez segundos diarios, al final del sexto mes usted estará mirando al Sol 30 minutos y sus problemas físicos habrán desaparecido. Ahí puede, si lo desea, dar por acabado su proceso, y seguir un mantenimiento, que consistirá en mirar al sol 10 minutos diarios o bien en caminar descalzo sobre la tierra tibia durante 45 minutos diarios.

-¿Por qué ha sido importante llegar a un buen equilibrio mental antes de aspirar a sanar nuestro cuerpo?

-Porque todo nuestro cuerpo se halla contenido en nuestra mente. Así pues, primero se trata de que la mente esté bien. De esta manera estamos yendo a la causa de los problemas.

“La enfermedad es miedo. Ocurre que no tenemos fe en Dios. No nos rendimos a Dios, y por eso surge el miedo. Si la luz entra en el cerebro los miedos desaparecen.

Incluso el miedo a la muerte se desvanece. Quien se vuelve fuerte internamente ya no tiene miedo

de enfermar o morir: al contrario, quien tiene miedo de él es la enfermedad.

-¿Es efectivo el Sun Gazing contra el insomnio?

-Sin duda alguna. El 25% de los medicamentos están destinados a facilitar el sueño. La melatonina es la sustancia que se relaciona con el bien dormir. La



glándula pineal, que está justo en el centro del cerebro, bajo la corona, suelta melatonina por la noche si previamente ha cogido seratonina durante el día.

Y ha podido cargarse con seratonina por medio de la exposición a la luz solar suave, a través del Sun Gazing.

-¿Qué enfermedades podemos curar?

-Muchas: artritis, osteoporosis, cáncer, sida...

-¿Ha dicho cáncer y sida?

-El sida guarda relación con la pérdida de luz del cuerpo, especialmente de la cara. El Sun Gazing ayuda también a curar el cáncer; es útil contra cualquier tumor. Si usted tiene un tumor y no le urge, el Sun Gazing lo irá deshaciendo. Si su caso es urgente sin embargo, le recomiendo que se someta a operación quirúrgica.

-Si decido seguir un tratamiento de quimioterapia, ¿el Sun Gazing es compatible?

-Sí.

-¿Es efectivo también el Sun Gazing en caso de cáncer linfático?

-Si lo coge a tiempo, con paciencia tiene solución. "En el caso de problemas físicos severos procure darse baños de sol, sin ropa o con poca ropa, durante 30 ó 45 minutos diarios. Disfrute del calor del sol, evitando las horas más fuertes de radiación solar. De esta manera la insulina se equilibra (adiós diabetes) y se rejuvenecen las células cancerígenas. Los baños de sol constituyen la quimioterapia

natural. Como bien sabe, la quimioterapia médica es muy problemática; incluso cuando funciona suelen salir afectadas las neuronas. Con los baños de sol el cuerpo se carga de vitamina D, lo cual es muy beneficioso también en caso de artritis, artrosis, reumatismo, osteoporosis, etc. Para los problemas de piel es importante sentir el calor del sol.

-Sin embargo supongo que hay que ir con cuidado, pues podríamos generar un cáncer de piel...

-El sol no es perjudicial, siempre que no se hagan tonterías.

El cáncer de piel se ve favorecido con todas esas pomadas llenas de químicos las cuales, por transpiración, entran dentro de su piel, pudiendo provocar un gran perjuicio. Si usted no se expone a un índice de ultravioleta superior al recomendado no tiene nada que temer. En las horas seguras que mencionábamos el índice de ultravioleta no va a ser superior a dos. Hasta llegar a 5 el sol no va a causarle realmente un perjuicio.

A partir de 5 sí que es perjudicial. Evite tumbarse al sol en las horas fuertes del verano. Aplique el sentido común.

El resto de la tarde transcurre con una retahíla de ejemplos en que el Sun Gazing se ha mostrado efectivo: asma. Bulimia. Anorexia. Leucemia. Etcétera. Nos son recomendados un par de libros: The Healing Sun, de Richard Hobday, y Light: The Medicine of Future, de Jacob Lieberman.

## VIVIR SIN COMER

Hiran Hatan Manek 003 Entrevista a Hira Ratan Manek, el mensajero del Sol y su tecnica: el Sun Gazing

-La espiritualidad está creciendo en todo el mundo. Mucha gente quiere elevar su nivel de conciencia, pero se halla confundida con los muchos métodos que están a su disposición. ¿Cuál es la base del desarrollo espiritual?

“En primer lugar deben aprender a meditar adecuadamente, y durante todo el día. Previamente necesitan haber adquirido una salud física y mental estupenda. Así podrán meditar de manera sencilla y perfecta, sin que su atención se distraiga. Con el Sun Gazing poco a poco van consiguiendo un estado de meditación natural a lo largo del día. Esta meditación se integra

de manera natural con sus actividades cotidianas. El Dios en el que creen tiene que estar con ustedes de un modo permanente; tienen que sentirlo de un modo continuado.

“Nuestro primer sueño es entrar en el Reino de Dios. Pero está escrito que el presente de cada día es muy importante. Tenemos que estar en el presente. Así seremos nuestros propios maestros, resolveremos nuestros propios problemas. Viviremos con un sentimiento de agradecimiento a Dios y nuestra vida será armoniosa.

-Usted vive sin necesidad de ingerir alimentos. ¿Cómo lo relaciona con el progreso espiritual?

-El deseo material nos crea mucho

sufrimiento. La mayor parte de los deseos son inútiles; crean tensión y problemas. Constituyen un peso pesado. Cuando el deseo de comer se va se van los demás, y la vida se vuelve simple. Entonces también empiezan a transitar por el camino de la Iluminación.

-Háblenos de la experiencia de vivir sin comer.

-Yo mismo he probado en tres ocasiones que es posible vivir sin comer. Entre 1995 y 1996 doctores del colegio médico de Kerala me observaron durante 211 días, y constataron que durante éstos sólo bebí agua.

Esto apareció publicado en medios de comunicación. En 2000-2001, un equipo internacional integrado por 21 médicos me observó día y noche en Ahmadabad (India), durante 411 días, en que igualmente sólo ingerí agua. Esto lo publicaron en periódicos médicos indios en el año 2001. En Estados Unidos, universidades subvencionadas por la NASA me observaron durante 130 días, durante los cuales, una vez más, sólo me vieron ingerir agua. Entre quienes me observaron estaba un experto mundial en la observación de la glándula pineal, un experto en el cerebro, un psiquiatra, oftalmólogos...

Pueden encontrar más detalles al respecto en la web ([www.solarhealing.com](http://www.solarhealing.com)). Vieron que si esto

era posible en mi caso también lo sería en otros. Pero oficialmente lleva tiempo sacar conclusiones, porque estudiar a una persona no es suficiente. Actualmente mucha gente que se rige por mi método está siendo

observada; gente que está empezando a vivir de la luz solar.

“¿Cómo es posible esto? A los seis meses de práctica, que coincide con que se está mirando al Sol 30 minutos, todas las células del cuerpo empiezan a almacenar energía del Sol. Se convierten en células fotovoltaicas; son como un panel solar. Más allá de los seis meses, la energía del Sol es muy bien recibida por las células, que están capacitadas para almacenarla, con lo que el hambre disminuye. De hecho sentimos hambre porque el cuerpo necesita energía; no porque necesite, específicamente, comer.

“De ordinario tomamos energía ingiriendo comida, la cual pudo desarrollarse gracias al Sol. Ahora tomamos la energía del lugar primario: el propio Sol. Cada día el cuerpo se llena de esta energía y uno cada vez depende menos de la comida física, incluso si realiza un trabajo corporal duro.

“Transcurridos nueve meses usted llega a los 45 minutos mirando al Sol. Entonces el hambre puede desaparecer para siempre. Ahí finaliza la práctica.

“Los científicos del espacio están interesados en este proceso, pues quieren capacitar a los astronautas para realizar largos viajes espaciales. Están investigando formas de microcomida, y el Sun Gazing entra dentro de sus posibilidades. Paradójicamente, el Sun Gazing tiene un problema, y es que es una práctica gratuita. Los investigadores aún no quieren sacar a la luz pública sus conclusiones porque nadie quiere prácticas gratuitas; no interesa. Es como con los coches: podrían estar funcionando perfectamente con el sol, pero los

intereses del petróleo lo están evitando.

“Conozco una comunidad de personas en Moscú que viven solo de la energía solar; son cientos de personas. Entre ellas hay mujeres que se quedan embarazadas y que generan leche, de un modo normal. Hace tiempo este grupo se dio a conocer en el periódico más grande de la Unión Soviética, el Pravda. Desafortunadamente, como que suscitaron burlas no revelaron el secreto que estaba detrás de su éxito. Este secretismo es algo muy común entre las personas y los grupos

que consiguen este logro. Paramahansa Yogananda nos cuenta en su Autobiografía de un yogui que entre 1900 y 1920 conoció a muchas personas que vivían de la luz solar, las cuales no querían mostrar el secreto, porque el mundo no estaba preparado para conocer esta práctica divina. Pues bien: ahora el mundo ya está preparado, y además está ansioso por conocerla.

“Yo creo que es el momento oportuno para dar a conocer el Sun Gazing: la comida se está encareciendo, las comodidades se están restringiendo... Nos veremos obligados a comer menos.

“¿Conocen el programa de Jasmuheen?, esa famosa mujer australiana que ha escrito libros sobre vivir de luz, sin comer. Ella proponía un programa de ayuno de 21 días, a base de consumir agua y zumos. Pues bien, Jasmuheen vino a verme cuando ayuné en el año 2001 y decidió aceptar mi programa, por ser más fácil y suave que el suyo.

-¿Cómo sabes, cómo llegas a la conclusión de que ya no necesitas comer más?

-Uno siente si tiene o no apetito. Ahora bien, si alguien come más que por el hambre que tiene este mecanismo puede fallarle. También puede recibir presiones del entorno para que coma. Sin duda la familia querrá forzarle a comer. Hay que llegar a un acuerdo con la familia y los amigos, para que le dejen hacer a uno.

Si después de una temporada sin comer usted quiere volver a comer puede hacerlo, lentamente. Además, por motivos sociales a veces es conveniente comer un poquito.

-¿Se puede prescindir también de beber?

-Nuestro cuerpo es agua en un 80%. Lo que comemos contiene más del 50% de agua. Ninguna otra cosa es tan necesaria para el organismo. Yo bebo agua y, cuando me lo ofrecen, consumo también té o zumos de frutas. De todos modos, es cierto que están documentados casos de personas que han vivido sin tan siquiera beber agua.

“La ingesta de agua energizada, activada por el sol, constituye un aspecto interesante, que pueden aplicar desde el principio, por ser muy beneficioso:

en un recipiente de cristal, redondo, bajo, con tapa asimismo de cristal, ponga no más de dos litros de agua, y manténgalo todo el día que le dé el sol. Tras esto, retírelo del sol, y preserve el agua para que se refresque por sí misma, a la sombra, pero nunca la ponga en el frigorífico. Este agua se conserva energizada durante 24 horas, y tiene un efecto más potente y por descontado mucho más saludable que cualquier bebida energética que vaya a encontrar en

el supermercado. Recomiendo poner este agua en el interior de un botijo de arcilla natural, donde se conservará sana y fresca, e irla consumiendo dentro de las 24 horas. No ponerla nunca en un botijo que contenga metales pesados. Y si tiene dudas sobre su salubridad hiérvala antes y déjela

enfriar, antes de ponerla bajo el sol.

-El Sun Gazing debe de ser un buen recurso contra la obesidad...

-Mucha gente está consumiendo un exceso de calorías. Según la ciencia, las calorías excesivas favorecen el Alzheimer y el Parkinson. Cuantas menos calorías consumamos, mejor será nuestro funcionamiento mental.

“La obesidad prolifera, y no existen métodos efectivos contra ella. Sabemos que en Hollywood modelos que quieren adelgazar por medio de programas dietéticos han llegado a la bulimia y a la anorexia. La obesidad tiene su origen en un desequilibrio emocional, provocado por los problemas familiares, las dificultades en la relación de pareja, los divorcios, la desorientación que padecen los niños fruto de la desorientación de sus padres... Comer de manera desordenada es un modo de combatir la ansiedad. Cuando uno está emocionalmente equilibrado no come más de lo necesario. El Sun Gazing es, naturalmente, un buen remedio para la obesidad.

-Está bien esto de coger energía de los fotones, pero nuestro cuerpo necesita una gran variedad de componentes químicos: necesitamos proteínas, aminoácidos, etc. ¿Cómo vamos a generar estos componentes, si



no comemos?

-No traten de comparar la vieja ciencia con la nueva. Todos estos componentes vienen de la energía, y se pueden extraer del Sol. Hay que dar la oportunidad a lo que se está comprobando que está funcionando. La ciencia nueva se tiene que juzgar por los resultados.

-¿Qué pasa cuando hemos llegado al final del proceso, tras los nueve meses?

-Que sus células estarán capacitadas para absorber directamente la energía del Sol. Su cuerpo se habrá vuelto un panel solar. Tras los nueve meses ustedes solo necesitarán seguir un mantenimiento, y será el siguiente: durante un año, deberán mirar diariamente al Sol durante quince minutos, o bien andar descalzos, descalzas sobre tierra seca, tibia, durante 45 minutos diarios. Bueno, no pasen directamente de mirar 45 minutos a 15 al día siguiente; dediquen 30 días a adaptarse, reduciendo cada día un minuto de visión, hasta llegar a 15. Tras este año, podrán seguir un mantenimiento más suave, aplicando alguna de estas dos técnicas un par o tres de días a la semana. Para entonces, el solo hecho de andar mostrando los brazos al Sol por ejemplo ya les será de utilidad de cara a recargarse. Quien no pueda hacer ninguna de estas prácticas de mantenimiento durante bastantes días consecutivos, que vuelva a comer mientras sea necesario.

“La práctica de andar descalzo resulta particularmente interesante porque ejerce un efecto activador sobre unas glándulas muy importantes que están ubicadas en la zona del cerebro. Después de 9 meses mirando al Sol, cuando usted hace 15

minutos de visión para recargarse, o cuando camina descalzo, sus glándulas endocrinas del cerebro (tenemos cinco) se recargan, se fortalecen, y su cerebro se abre más y más. Una de estas glándulas es la glándula pineal, conocida también como El Tercer Ojo, considerada el asiento del alma, y se halla conectada con el dedo gordo del pie. La glándula pituitaria corresponde al chakra Ajna, que es el que gobierna el cerebro, y está conectada con el segundo dedo del pie. La tercera glándula es el hipotálamo, que tiene que ver con la manifestación del hambre; si se carga energéticamente con el Sol usted puede comer mucho

menos y tener la misma energía a pesar de ello.

La cuarta glándula es el hipotálamo; todas nuestras emociones surgen de ahí. Y todas nuestras emociones son de naturaleza tóxica. Pero con el contacto con la Madre Tierra, al andar descalzos, de una manera natural se vuelven no tóxicas; se convierten en buenas cualidades, en cualidades divinas. La última glándula, justo detrás de los dos ojos, es la amígdala. Gracias a ella los diferentes rayos de luz que entran por nuestros ojos se convierten en rayos láser y se convierten en un néctar, un elixir de vida.

“Al caminar descalzo 45 minutos al día, su peso corporal estimula y fortalece estas glándulas a través de los 5 dedos de los pies. Esto también ayuda a energizar el cerebro y las neuronas. El efecto es reforzado por la tierra, el calor, la energía y el prana, al dar el sol en su cabeza, lo que estimula directamente el chakra de la corona. Todas estas glándulas

crean un campo magnético y el cuerpo/cerebro se recarga con la energía del sol que entra en usted. Esa es la razón por la cual en los tiempos antiguos los yoguis y chamanes siempre andaban descalzos.

“Estamos perdiéndonos los poderes la Madre Tierra, la cual es considerada la Madre por todas las culturas. La Madre Tierra nos siente. Su contacto con ella andando descalzo, cuando está cálida (no quemando, obviamente) es importante para su salud. Sólo cuando la tierra le bendice el cielo le bendice.

-Al andar descalzos ¿podemos hacerlo sobre hierba?

-Andar sobre la hierba es bueno si usted se halla con negatividad, porque se la va a absorber. Pero si usted se halla con energía se la va a absorber también. De modo que hay que evitar andar sobre hierba para hacer este mantenimiento.

-¿Juega algún papel la respiración en todo este proceso?

-De ordinario comemos mucho y también respiramos mucho; quince veces por minuto. De esta manera consumimos mucha energía. El auténtico pranayama da lugar a cada vez menos respiraciones por minuto. Con el Sun Gazing la respiración se tranquiliza.

-Hemos visto a personas en India con la cabeza enterrada bajo el suelo; no respiran. ¿El Sun Gazing nos puede llevar a este tipo de logros en relación con la respiración?

-Sí, hay gente que hace esto que usted

dice; incluso hay personas que pueden estar unos días con el pulso sanguíneo detenido. Con el Sun Gazing usted practica el verdadero pranayama y puede controlar su respiración.

Todo es posible cuando uno funciona con la energía incorporada directamente del Sol.

-¿Nos puede explicar más sobre la glándula pineal?

-Con el Sun Gazing la glándula pineal se fortalece, y sus terminaciones se separan. De ordinario, a medida que la persona envejece los dos extremos de la glándula pineal se van acercando; cuando llegan a tocarse la persona muere. Con el Sun Gazing se separan en lugar de acercarse, con lo que el proceso de envejecimiento se vuelve más lento.

“10.000 o 15.000 años atrás había una civilización en Perú que hacía lo siguiente: cuando un niño nacía le practicaban un agujero en la parte superior de la cabeza. De este modo la luz del sol entraba directamente al cerebro. El efecto directo del sol sobre la glándula pineal otorgaba poderes psíquicos a aquellas personas, que podían incluso volar. De hecho, los pájaros tienen muy desarrollada la glándula pineal; por eso pueden volar.

“Pero no es necesario andar por ahí con un agujero en el cráneo. Desde los ojos la luz también llega a la glándula pineal, y de ahí va al cerebro, de ahí a las glándulas endocrinas y de ahí a todo el cuerpo. Así nos volvemos poderosos, llenos de divinidad.

“Todos nosotros estamos destinados a ser

Dios. Tenemos que comprender y utilizar nuestros propios recursos. Sean ustedes sus propios gurús, por medio de despertar sus fuentes energéticas internas. La computadora cerebral es una derivación de la Gran Computadora; tiene su propio software. Denle la electricidad que necesita para funcionar a través del Sun Gazing.

“Nuestro cuerpo funciona gracias a la energía. Se sabe que la energía no puede ser destruida; solo cambia de forma. Cuando morimos la energía que está alimentando nuestro cuerpo se va a otro sitio. Si nuestra energía se halla fortalecida por el sol será siempre una energía feliz. De este modo conseguiremos una muerte pacífica y una buena vida tras la muerte. Por otra parte, la gente que se acerque a usted, a la jurisdicción de su alma, será beneficiada.

En la web hemos podido leer que con el Sun Gazing podemos desarrollar habilidades psíquicas como la telepatía, la visión a distancia y tener el cuerpo en diferentes lugares al mismo tiempo. También podemos leer el pasado, el presente y el futuro. Eventualmente, incluso podríamos volar...

-¿Qué capacidades psíquicas se pueden desarrollar con el Sun Gazing?

-Casi todas. Pero no me gusta poner el acento ahí, pues podemos perder de vista el objetivo fundamental, que es la salud integral.

-Muchas prácticas nos han prometido el despertar de nuestros poderes, pero pocos hemos tenido la experiencia de estos

despertares...

-Si previamente a su desarrollo espiritual no tiene salud en su mente y en su cuerpo estará usted bloqueado, bloqueada. Con frecuencia hacemos nuestras prácticas espirituales alejados del sol. Yo recomiendo incorporar el Sun Gazing a cualquier práctica.

“Es bien sabido que hoy día vivimos desconectados de la naturaleza y los elementos. Lo primero que debemos hacer es reconciliarnos con la naturaleza de la que formamos parte. Andando sobre la tierra nos reconectamos con la tierra, bebiendo agua energizada por el sol nos reconectamos con el agua, mirando el Sol y estando bajo el sol nos reconciliamos con el Sol.

-¿Por qué estímulos se guía la persona que ya no necesita comer?

-Sin estar condicionado por el estímulo de la comida usted va a ser más feliz. La mente humana está limitada por lo que ha conocido hasta el momento presente. Pero cuando saltamos estos límites nos encontramos con nuevas fuentes de felicidad. La felicidad derivada de no comer es superior a la felicidad derivada de comer.

“¿Que cuáles son mis estímulos? Mi misión es difundir este mensaje por todo el mundo, y a ello dedico todo mi tiempo: hablo con la gente, doy conferencias, respondo todos los mails que me llegan, viajo...

-Se acerca el año 2012, y se prevén grandes cambios, incluso en relación al comportamiento del Sol. ¿Qué nos puede

decir al respecto?

-La información científica que nos ofrecen es contradictoria: por una parte nos dicen que el Sol gana fuerza, y que la Tierra se está calentando. Por otra parte nos están diciendo que el Sol pierde fuerza, y que la Tierra se está enfriando. El único cálculo fiable que nos debe preocupar es el índice ultravioleta, que para hacer la práctica conviene que esté por debajo de 2.

“En lo que atañe al 2012 concretamente, mucha gente tiene miedo. Quien mediante el Sun Gazing vaya incorporando los fotones del Sol, estará a salvo y sin problemas. Se asegura el presente y el futuro. Consigue una independencia real, la libertad individual.

Reportaje por Francesc Prims.

Contacto con Hira Ratan Manek sobre el Sun Gazing:

hrmanek@solarhealing.com (escribir en inglés).

#### ASPECTOS BIOGRÁFICOS DE HIRA RATAN MANEK

Hira Ratan Manek (HRM) nació el 12 de septiembre de 1937 en Bodhavad, India, y creció en Calicut (Kerala, India), donde obtuvo los estudios de ingeniero mecánico por la universidad de Kerala. Después de su graduación, se encargó de los negocios familiares, que fueron de navegación y comercio. Continuó trabajando hasta que se retiró en 1992.

Desde el 18 de junio de 1995, HRM vive solo de la energía solar y el agua.

Ocasionalmente, por hospitalidad y propósitos sociales, bebe té y otras infusiones. Respecto a su característica de no comer, HRM se ha entregado a observación y experimentos científicos por extensos períodos de tiempo.

En 2002 HRM dio 136 conferencias en USA. Ha sido invitado por agencias del gobierno de muchos países, que quieren entender el proceso que él propone. En 2003 HRM dio unas 147 ponencias en USA, Canadá, el Caribe y Reino Unido y cerca de 400 periódicos de todo el mundo publicaron un artículo suyo. Adicionalmente, muchos canales de televisión tenían documentales de su historia. HRM intervino en la BBC, Servicios del Mundo.

Ahora hay centros de curación solar alrededor de todo el mundo, cuyos facilitadores son grupos de practicantes del fenómeno que Hira Ratan Manek desencadenó.

– Visto en: <http://www.athanor.es/>

---

## **Vida y obra del gurú que trajo el yoga a Occidente**

Fallece B.K.S. Iyengar, profeta de la disciplina india más allá de sus fronteras. Todo comenzó con la lesión de un célebre violinista





“Vive felizmente y muere majestuosamente”, decía B.K.S. Iyengar, fundador de la escuela que lleva su nombre. Y eso es justamente lo que hizo este maestro de yoga, que falleció ayer (miércoles, 20 de agosto), en Pune (India), a los 95 años.

Gurú del escritor Aldous Huxley, del violinista Yehudi Menuhin o del filósofo J. Krishnamurti, autor de algunos de los principales libros de práctica y filosofía de yoga, Iyengar fue, sobre todo, uno de los principales impulsores del yoga en Occidente, convirtiendo esta antigua disciplina en un fenómeno global que hoy practican millones de personas en todo el mundo. “Se puede decir que Iyengar es al yoga lo que Albert Einstein a la física o Shakespeare al teatro. Yoga como indagación filosófica y existencial, yoga como ciencia y yoga como arte”, señala Rubén Revillas, profesor y formador de docentes de yoga y meditación.

En las clases de estilo Iyengar se utilizan sillas, mantas o cinturones como soportes para facilitar la movilidad de los practicantes y el yoga se considera una herramienta terapéutica, por lo que también es apropiado para personas con movilidad reducida o ancianos. Las posturas (que en yoga se llaman asanas) se mantienen durante largo tiempo. «Fue un profundo conocedor del cuerpo humano, de la biomecánica y del yoga adaptado a las posibilidades de cada uno. Aunque después de él ha habido otros grandes maestros, Iyengar fue una revolución», apunta Revillas. “El yoga estaba muy estancado y el conocimiento y la adaptabilidad fueron brutales. Nos abrió la puerta a eso que le faltaba al yoga, la

parte científica”.

Fue un encuentro con el violinista Menuhin en 1950 lo que produjo el punto de inflexión en su “carrera” como embajador del yoga más allá de su país natal. El virtuoso viajó a la India y encontró en las enseñanzas de Iyengar la cura que andaba buscando para la lesión que padecía en el brazo izquierdo, que le dificultaba tocar el instrumento. Menuhin le invitó a Suiza dos años después para presentarle a occidentales prominentes, que enseguida se convirtieron en sus alumnos. Este viaje prendió la chispa de una internacionalización que culminó cuando, en 2004, la revista Time le nombró una de las cien personas más influyentes del mundo.

Nacido en una familia muy pobre de un pequeño pueblo del estado de Karnataka, en el sur de la India, su mala salud –padeció tuberculosis, tifus y malaria de niño– le condujo al yoga en primer lugar, permitiéndole ganar fortaleza. “El yoga me salvó la vida. Comencé a practicarlo para mejorar mi salud, y después se convirtió en mi misión”, señaló en 2005. Una determinación que lo convirtió en un testimonio viviente del alcance terapéutico de esta disciplina.

Cuando tenía 18 años, su gurú le envió a Pune (séptima ciudad más grande de India, clave durante el dominio británico) porque hablaba un poco de inglés. Allí desarrolló su propio estilo y, tiempo después, abrió su instituto, que hoy tiene más de 100 sedes en todo el mundo y está en el centro del boom que ha experimentado el yoga en Occidente. Este fenómeno no ha quedado exento de crítica, ya que algunos creen que, con dicha expansión, la práctica se ha

alejado demasiado de sus orígenes espirituales. Iyengar, por su parte, opinaba que no era justo echar la culpa a los yoguis. “Todo depende del estado mental del que practica cuando está haciendo yoga”, dijo en una entrevista con el periódico Mint. “Que no culpen al yoga o a la comunidad de yoguis”.

Interesado en el cricket y las artes, lleno de energía pero también exigente y con su buena dosis de malas pulgas, este maestro reconocible por sus abultadas cejas y largo cabello plateado continuó con el yoga tras el ataque al corazón que padeció a los 80 años, y lo hizo con el mismo tesón de siempre: su práctica diaria a los 86 años era de cinco horas, e incluía la postura del pino sobre la cabeza mantenida durante un largo periodo de tiempo.

“Si el cuerpo colapsa, la mente no puede aguantar”, señalaba a The New York Times en 2005. “Estoy utilizando pura fuerza de voluntad para mantener la mente y el cuerpo”. Sin embargo, nadie es inmortal. Ni siquiera B.K.S. Iyengar.

NATALIA MARTÍN CANTERO 21 AGO 2014 – 12:25  
El País.

---

---

## Entrevista a Katsumi Mamine

Katsumi Mamine, maestro de seitai

«Se trata de regenerar el vigor de vivir»



Amis ocho años tuve la suerte de conocer a un genio: Haruchika Noguchi, y su práctica de la cultura del seitai, el secreto de la vida, eso que nadie sabe definir y que él desentrañó de manera intuitiva. ¿Y cuál es el secreto de la vida? La vida es movimiento. La ausencia de movimiento es muerte. Fuimos movimiento antes de que el óvulo fuera fecundado y seremos movimiento hasta el preciso instante de nuestra última exhalación.

¿Qué se practicaba en el dojo de Noguchi? El movimiento espontáneo. El corazón se mueve, el estómago, los músculos, las vértebras, la psique... Todas las células se mueven, todo en nosotros es movimiento.

Pero si es espontáneo no hay que aprenderlo. Durante nuestra vida solemos bloquear la espontaneidad del movimiento. Por ejemplo, alteramos la respiración, la acortamos, la elevamos. Pero si escuchamos llanamente a nuestro cuerpo hay una vía de recuperar la amplitud natural de la respiración instintiva relacionada con la coordinación de todos los movimientos también instintivos.

¿Qué provoca esa alteración del movimiento espontáneo? Al bloquear la enorme fuerza de

la propia vida se produce una sobreexcitación interna, un endurecimiento físico, una descompensación orgánica y una obsesión mental.

Entonces, ¿hay que reaprender el movimiento espontáneo? Con una llana atención nos damos cuenta de que poseemos ese movimiento espontáneo y simplemente hay que seguirlo. Pero siempre he tenido dificultad en transmitir verbalmente lo que aprendí.

Sesenta años de experiencia en el seitai, veinte de los cuales con su maestro. Durante cuarenta años me he dedicado a ordenar el inmenso legado de Noguchi y a intentar explicar de una manera científica su descubrimiento; para ello he realizado estudios de embriología, funciones orgánicas, fisiológicas, las respuestas psíquicas... Y así comprendí un malentendido.

Usted dirá. Me di cuenta de que faltaba una palabra decisiva para expresar la propia vida.

Y la inventó. Escogí tres palabras griegas: cráneo, columna vertebral y pelvis (CVP), esa es la estructura rectora de la vida de cada organismo vertebrado. Pero tanto en la cultura oriental como en la occidental dividimos el cuerpo en cabeza, tronco y extremidades.

Eso nos enseñan en el colegio. Como las palabras son vehículo de pensamientos, resulta que el pensamiento humano ha establecido que en esa dicotomía de cabeza y tronco, la cabeza rige el tronco.

¿Y no es así? Cráneo, columna y pelvis deben coordinarse para regir la vida, y lo

hacen a través del movimiento espontáneo. Es cierto que el cerebro lo rige casi todo, por eso desde la cabeza debemos prestar atención a la coordinación CVP... Es algo francamente gustoso.

¿Gustoso? Todos nuestros sistemas orgánicos quieren coordinarse, y para eso tenemos esa estructura CVP, pero suele tener bloqueos. Simplemente prestando atención vamos dándonos cuenta de dónde está el bloqueo. Pero no se trata de controlar o aprender a manejar, sino simplemente de atender.

Atiendes, ¿y qué ocurre? Los órganos internos empiezan a reactivarse y tienes la sensación psíquica de que, ¡caray!, estoy recuperando algo de mí mismo. Son prácticas sencillísimas, no necesitas aprender técnicas ni tener maestros, el profesor es el propio movimiento espontáneo.

Entonces, ¿qué hace usted? Ayudar a descubrir esa experiencia que nos acaba dando una mayor vitalidad. Esta estructura que rige la vida tiene cinco movimientos esenciales: vertical, frontal, lateral, rotación y central, y cada uno de ellos rige determinadas partes del organismo. Simplemente hay que conocerlos y observarlos.

¿Ese movimiento espontáneo es igual en cada uno de nosotros? No, es algo completamente personal, por tanto en la práctica no todas las personas hacen los mismos movimientos como en el caso del yoga, el taichi u otras prácticas.

¿Escuchas y dejas que aparezca el movimiento? Sí, un movimiento sutil. Y esta aparente tontería te aporta algo muy importante, te va enseñando dónde estás

bloqueado, y con la práctica todo empieza a fluir. Todos sabemos que nuestro cuerpo es un conjunto, que todo está relacionado, de manera que de repente descubres que tu acidez de estómago recurrente ha desaparecido.

¿El seitai cura? □ Regenera el vigor de vivir.

¿Incluso en una depresión? □ Todo tu cuerpo está continuamente regenerándose, si no conectas con ese movimiento y vives únicamente en la cabeza, sientes que todo tu ser está parado. Conectar con el movimiento interior te devuelve esa capacidad intrínseca de lo vivo.

Delicadeza extrema

Tiene 70 años pero les aseguro que es un hombre joven y de modales exquisitos. Llegó a Barcelona hace 47 años, quería respirar el aire y la cultura de un músico que le embriagaba, Pau Casals, y decidió quedarse. Desde que era un niño acudía al dojo de Haruchika Noguchi, al que considera un ser extraordinario, el padre de una sencilla práctica, el seitai, que pone en armonía las funciones vitales. Katsumi, tras una búsqueda personal iluminada por el seitai, decidió dedicarle su vida. Pidió permiso al maestro para enseñarlo en Europa, y para explicarlo desde la ciencia se ha pasado la vida estudiando. El movimiento vital (Icaria) es el resultado de esa búsqueda.

Tengo 70 años. Nací en Tokio. Casado, tengo dos hijos. Me licencié en Bellas Artes, luego vine a Barcelona y fundé una escuela de seitai. Observo una falta de respeto por la vida. Quiero dejar tranquilas las dos expresiones internacionales: «Madre mía» y

«Dios mío»

Victor-M Amela, Ima Sanchís, Lluís Amiguat

07/08/2014 – 00:00

Foto: Àlex Garcia

---

---

## Entrevista con Javier Ruiz Calderón



<http://www.yogaenred.com/2014/01/07/entrevista-con-javier-ruiz-calderon-la-clave-es-que-el-yoga-aporte-libertad/>

---

---



## Entrevista: en torno al Yoga

DEFINIR el Yoga, al menos para nosotros los occidentales, no es tarea fácil porque a veces los libros clásicos son intrincados y la Tradición nos ha llegado demasiado cargada de esoterismos. Pero si recogemos lo esencial y le quitamos la “paja”, los orientalismos, las peculiaridades de épocas pasadas podríamos aventurarnos a explicar el sentido profundo del Yoga.

- Se nos ha explicado siempre que Yoga significa UNION, unión de qué. Cuando yo empecé a los 16 años a practicar me decían que era la unión del Jivatman con el Paramatman, o el ser individual con el ser cósmico, pero esto suena muy raro y poco claro. Creo que se puede explicar mejor diciendo que el Yoga es una necesidad de encuentro, de unión con toda esa parte que habita dentro -llámese inconsciente-, con toda esa parte que está fuera, Universo, inconsciente colectivo, Dios, Energía, Tao, etc. Pero esto no es sólo una idea bonita es una sensación clara e intensísima, al menos para los verdaderos yoguis o personas realizadas. Por eso Yoga es un ESTADO DE UNION, es querer llegar a ese estado que muchos interpretan como de felicidad, iluminación o libertad. Si en definitiva el Yoga es la certeza de que lo profundo, la esencia de la vida misma, reside dentro nuestro, la pregunta obvia es ¿cómo llegar a ese estado?. El Yoga se desarrolla a partir de esta pregunta y elabora toda una METODOLOGIA, un camino trazado para facilitar el salto a esa otra realidad. De esta forma el Yoga será el ESTADO y simultáneamente el CAMINO.

- También hay otra posibilidad de definir el Yoga en la medida que el Yoga es uno de

los sistemas de pensamiento indio -darsana- que tiene su origen en los Vedas -vid, conocer-, es decir, es aquello que hemos de conocer. Darsana significa ver, o sea, una nueva forma de ver la realidad o uno mismo. Por eso es yoga es posible verlo como si fuera un espejo, aquel sistema que me permite verme, conocerme. Pongo un ejemplo muy sencillo uno se da cuenta de su ansiedad o de su debilidad física cuando hace una postura de yoga o está media hora meditando, cosa que en el trun-trun cotidiana podría pasar desapercibido.

- La estrategia del Yoga consistirá evidentemente en una idea de PROGRESO, de mayor consciencia, mayor energía, mayor comprensión, etc. Esta idea de progreso requiere una ORIENTACION, una DISCIPLINA, una inversion de VALORES,, un COMPROMISO, una ACTUACION plenamente consciente, etc, etc.

Patanjali fue un sabio, filósofo y gramático que vivió aproximadamente en el siglo II d.C. y que estructuró todo el Yoga milenarío. Lo estructuró en 8 partes, Asthanga Yoga, Yama, Niyama, Asana, Panayama, Pratihara, Dharana, Dyana y Samhadi. Aunque es un división muy sencilla por eso mismo es muy clara. Él dirá en sus Yoga Sutras, 195 aforismos, frases cortas que explican los puntos de atención en el Yoga, que Yoga es "Yoga citta vritti nirhoda" algo así como el control de las fluctuaciones de la mente. O dicho de otra manera cuando uno es capaz de que no interfieran los sentidos, de calmar la ansiedad de la mente, de diluir el ego inquieto y posesivo más allá de sus propias fronteras, es decir cuando uno es capaz de encontrar paz y yo me atrevería a decir

también amor, entonces aparece el estado del Yoga. Pero estas ocho partes son imprescindibles para entender el Yoga:

El Yama sería la sociología de la época, un delicado ajuste que tiene que hacer el adepto para convivir en armonía con el medio social y no quedar atrapado por él. Ahimsa, Satya, Asteya, Bramacharya y Aparigraha no son los mandamientos de no violencia, no mentir, no robar, castidad, etc. Son actitudes mucho más sabias. Ahimsa es ser respetuoso y cuidador pues todo lo que vive requiere ser considerado. Satya es la capacidad de ser sincero y no perderse en las palabras. Asteya no es sólo que esté mal robar sino que apropiarse de lo que a uno no le pertenece destruye un sistema de confianza en el que se basan las sociedades. Bramacharya no es castidad es no perderse en la obsesión del sexo. Y Aparigraha es no acumular y acumular avariciosamente y perder la dimensión humana del compartir. Todo esto no son más que condiciones de salud mental puesto que cuando uno hiere, miente, roba, se obsesiona y se vuelve egoísta también se daña, se engaña, se niega la vida, se confunde y se vuelve mezquino.

Si Yama es sociología, una actitud armónica ante el entorno social, Niyama es pura psicología. Es el reconocimiento de la propia individualidad y de la responsabilidad que ello conlleva. Niyama es una atención a lo interno. Tener una actitud de limpieza y pureza tanto interna como externa, sin dejarse llevar por los prejuicios y por los hábitos (Shaucha). Sumergirse en la fe y el agradecimiento a lo que nos trae la vida (Shantosha). Quemar las inercias con el apasionamiento de la

vida y de la constancia (Tapah), escuchar la voz interna que nos guía y que nos permite doblegar las vanas razones del ego (Svadhya). Dejar que toda acción sea completa en sí misma, sin apego de sus frutos, como un canto que se entrega a la vida, sin condiciones ni chantajes (Isvarapranidhana). Esto es Niyama, un jardín florido donde el cuidado, la belleza, el colorido, el florecimiento y el aroma de las flores permite el éxtasis.

En este sentido, Asana será una actitud ante el cuerpo, mejor dicho, ante la postura, el gesto. Una inevitable necesidad de tener un cuerpo flexible y a la vez resistente, ágil y armónico. Pranayama no es sólo un control sobre el prana -o energía vital- a través de respiraciones, es una actitud de canalización de la energía para su posterior sublimación. Pratihara es una actitud ante los sentidos para que estos no sean unas fuerzas desbocadas sino unos canales limpios donde la escucha se haga más amplia a través del aumento de sensibilidad. Pero también es la capacidad de replegar los sentidos cuando estos no hacen falta. Darhana es la capacidad de la mente para concentrarse, para aislar un sólo objeto de meditación y profundizar en él. Dyana es propiamente la meditación, una capacidad de fusionarse con el objeto meditativo. Y Samadhi es ser uno con ese objeto, algo así como una liberalización de los esquemas que impone la mente o la percepción.

Con todo, lo importante no es sólo señalar la escalera que permite la trascendencia sino sobretodo el contenido, la intención, el deseo, uno mismo. ¿Por qué el ser humano en todas las culturas y épocas ha

desarrollado sistemas de realización personal y de trascendencia?. Por supuesto no hay una sola respuesta ni estas son fáciles. Creo que hay, entre otros, un impulso positivo de trascendencia en el ser humano, y si más no, una necesidad de estar mejor, ser más feliz, vivir más intensamente. Los yoguis hablan de Maya, la ilusión tramposa de la vida, o del velo de la ignorancia. Avidya es esta ignorancia que no nos deja ser lo que realmente somos, ellos dirán seres divinos. Como ejemplo somos un sol interno que irradia constantemente su luz pero las nubes, los eclipses, las tormentas a veces no nos dejan verlo, es decir, el ego prepotente (asmita), el deseo desmedido (raga), los rechazos y prejuicios (Dvesa) y los miedos introyectados (abhinivesa) son los que hacen crecer Avidya, la falta de claridad, el malestar, los conflictos, etc. que nos lleva al sufrimiento (duhka) o la sensación opresiva de limitación.

No vemos el sol ni aquí ni en la China. La Ignorancia se manifestará por épocas o por culturas y en cada persona diferente. Si hiciéramos una radiografía del occidental corriente tendríamos la de un perfil de una persona básicamente neurótica, es decir desconectada de sus propias necesidades internas y excesivamente pendiente de la normativa social. Una persona sedentaria y sobrealimentada con problemas de colesterol, artrosis. Una persona estresada por una presión y exigencia desmedida del medio, competitiva. Una persona televisiva, con dosis enorme de información, como refugio a una vida pobre en comunicación afectiva, social, etc. Y sobre todo una persona solitaria, atomizada por la gran ciudad, por la falta de tiempo de uno y de

los otros. DAR NOTAS DE PRENSA Evidentemente nadie se va a identificar con toda esta tipología, pero en algún punto todos encarnamos alguna problemática de la vida moderna occidental. La cosa está en que si el Yoga ha llegado a todas las capas sociales es porque ha tenido algo que decir al respecto. He trabajado años con abuelos, con grupos de mujeres, con niños y hasta con drogadictos pues el Yoga implica una disciplina adaptada a cada persona y no tarda en dejarse notar sus efectos.

En principio el mismo grupo, la clase de yoga, con el cual te encuentras dos veces por semana hace de grupo social, de contenedor donde uno puede sentirse más escuchado a raíz de las verbalizaciones que se hacen en clase. Pero también la disciplina semanal pone un cierto orden nada despreciable. El hecho de que sea un espacio propio, elegido, y en el cual no suena el teléfono, no hay demandas de nadie, los problemas acuciantes no llaman a la puerta es ya un oasis de sosiego. La misma puesta en escena con la luz tenue, el incienso, la música suave crea un clima de distensión.

Entonces empieza lo más importante pues la clase de Yoga se vuelve un espacio activo de salud. No es el "yo voy a que me pongan agujas, que me hagan masaje, que me den un tratamiento, ..." es "yo voy a hacer yoga". Esta cuestión ACTIVA, ese ser dinámico y relativamente autónomo dentro de la clase, es decir, ese querer, es una piedra angular para el edificio de la salud.

Lo primero que hacemos en una clase de Yoga es reeducar el cuerpo. La misma cuestión espacial, psicomotriz; la seguridad que da la afianzamiento de los apoyos básicos del

cuerpo. La liberalización de tensiones al estirar respetuosamente el cuerpo, descomprimiento las articulaciones, descomprimiento también el diafragma para que la respiración fluya lenta y profunda. Recuperar el suspiro, el bostezo, el desperezo, los impulsos inspiratorios naturales. Todo eso va dando armonía al cuerpo. No hablamos de milagros, por supuesto, es un trabajo lento. Descomprimir la columna para que fluya la energía, tonificar las áreas hipotónicas, fofas, flexibilizar las rígidas, Hacer coordinar el movimiento lento con la respiración, siempre llevando la atención y aprender a relajarse, a hacer el gesto preciso sin tensar innecesariamente. Todo esto que es muy sencillo es una cuestión de educación, es el abc del Yoga.

El verdadero Yoga es el Yoga de la escucha y el de la adaptación, pero esto no lo han tenido en cuenta los primeros yoguis que llegaron a occidente, calcularon su modelo, un modelo hindú en otro que no tenía nada que ver y los resultados no siempre fueron buenos. El profesor de yoga debería saber que no es lo mismo hacer yoga en una estación que en otra, por la mañana que por la tarde, a un grupo de tercera edad que a un grupo de jóvenes, a quien vive en una cultura que en otra, y sobre todo teniendo en cuenta la propia problemática individual. Esa es la intención nuestra.

Noto es los alumnos que llegan por primera vez bastante escisión entre su cuerpo y sus sensaciones, su capacidad de coordinar, su falta de equilibrio, y el acelerón que sufren sus mentes. Entonces el Yoga une, hace que la cacofonía se vayan convirtiendo en música, unir una parte con otra,

acompañar la respiración, llevar la energía allí donde va a la mente quiere con su atención, y al final hay de verdad una sensación de mayor bienestar. Uno ha estado para sí y ha tenido herramientas para cuidar su cuerpo, a sí mismo. Lo que pretende el Yoga es volver a recuperar el ritmo natural del cuerpo, espontáneo y atento.

Estamos de lleno en el tema de la salud, pero el profesor de yoga no puede ni debe entrar dentro del terreno del médico. Sería interesante una actuación conjunta pero el profesor de yoga no pretende curar, ni hacer tratamientos, ni diagnosticar. Cada cosa tiene que estar en su punto. Debe saber qué cosas y posturas evitar ante una escoliosis, o un lumbago, o una hipertensión, etc, etc, pero el control último y la modificación ante los cambios en la enfermedad los debe realizar el médico. Es como el consejero de alimentación que no se equivoca cuando dice hay que comer despacio, masticar bien, no beber demasiado durante las comidas, y que los alimentos sean frescos y cuanto más integrales mejor, sin frituras excesivas, etc. Pero es diferente del dietista médico que hace un menú especial para el diabético.

El Yoga es mucho más que una terapia y actúa desde en este espacio de salud con una visión holística. Para el Yoga como para el naturismo y otras disciplinas no hay enfermedades sino enfermos. Por eso no se trata de obsesionarse mucho con el síntoma sino de incitar a la persona a que desarrolle su propio potencial curativo. Hay algo en la vida y en cada persona que tiende a la autorregulación siempre y



cuando se le deje espacio para que la energía disponible actúe en ese sentido de equilibrio. Uno tendrá ganas de pronto de respirar hondo o de estirarse, de reposar o de hacer ayuno, de colocarse en una u otra postura, de salir a la montaña o de tomar sol. Por eso hemos de escuchar nuestros ritmos biológicos para que el equilibrio sea respetado. Y no se trata de cambiar una farmacopea por otra, los remedios alopáticos, por hierbas o posturitas. Lo importante en la salud es hacer una escucha, dejar que el cuerpo se reequilibre, ayudarlo a veces un poco y conectar con lo más profundo allí donde reside la máxima potencialidad de curación.

En una clase, aunque hagamos solo posturas, hay implícita una filosofía, una forma de ver la vida. Naturalmente esto está mediatizado por cada profesor pero ante el posible confusión del alumno, un profesor que pueda explicar la base de la filosofía yóguica que es respetuosa, ecológica, naturista, que reconoce que somos seres de voluntad, con posibilidad de cambio, con un potencial enorme energético, con una calidad amorosa inagotable puede dar orden, esperanza, ánimo al alumno.

No obstante habríamos que hablar de la relación alumno-profesor que en la tradición era individual y casi para toda la vida, de un compromiso total. Occidente es diferente y la relación maestro-discípulo no puede ser de sumisión. Tal vez es la relación respetuosa del maestro la que fuerza la contrapartida respetuosa en el alumno. Pero lo que define a un maestro del que no lo es, no son sus poderes, su carisma o su conocimiento sino acharya, esa capacidad de escuchar que hace que el otro

saque de sí lo mejor y que con la ayuda de una guía pueda adecuarse al momento peculiar del alumno, y no a la inversa. Por eso el maestro de verdad tiene que pasar desapercibido. Aún así la vida ya es una buena maestra y te lleva a las situaciones en las que tienes que aprender.

Hay la idea de que el Yoga es demasiado intrincado, que requiere una disciplina férrea y la guía imprescindible de un maestro, lo que comentábamos anteriormente. También esto es debido a que han proliferado demasiadas variantes del Yoga, que si el kundalini Yoga, que si la Meditación Trascendental, que si Raja Yoga, etc, etc. Aunque la diferenciación y diversificación es un proceso natural e imparable -y que los occidentales sacamos mucho provecho de ello, a raíz de un producto o una técnica creamos las mil variantes posibles- en realidad la Tradición habla de un sólo Yoga. Es verdad que se reconocía la vía de la cabeza, del conocimiento, la vía del pecho, de la devoción, o la vía del vientre, de la acción, pero no nos consta que se hablara de karma yoga, bhakti yoga o Gnana Yoga. El Yoga siempre fue el Yoga de la energía, Hatha Yoga -aunque ahora se le considere el Yoga del cuerpo, el de las asanas, como un Yoga inferior-. Ha es Sol, y Tha es luna, simbolizaban las partes masculina y femenina, así como la energía positiva y negativa, y el objetivo era unir los dos hemisferios derecho e izquierdo, o integrar las dos polaridades, es decir, ir más allá de los pares de opuestos, de la DUALIDAD. Ese sería la unión del Yoga.

Lo interesante de todo esto es que está bien reconocer que cada persona es

diferente y que uno se puede realizar gracias a la acción meditativa, al hecho de estar en el mundo sin apegarse a los frutos de la acción, al karma, sintiendo, tal vez, que todo forma parte de una cadena infinita de hechos y que todo es un proceso de cambio continuo al cual de nada sirve estar apegado. Uno no es más que un grano de arena impermanente y nuestras creaciones vienen de la vida y a la vida van, somos puros transmisores.

Pero hay otros más emotivos que se realizan gracias a la devoción y a la entrega. Es como una fe inconmensurables en que la vida nos lleva como un río y que los otros son como nosotros. Es, por tanto, la capacidad de amar, de cuidar todo lo que vive, de sentir a la tierra como la madre tierra, y el espíritu como la providencia que nace del misterio.

Aún hay otros que se ubican en la vida con su capacidad de comprender. Todo tiene un sentido último más allá de la ilusión de la vida. El esfuerzo de comprensión es un intento de elevarse por encima del nivel cotidiano de comprensión y abarcar esa Totalidad en la que estamos sumergidos, o sea, es la BUSQUEDA DE SENTIDO.

Pero me temo que la verdadera vía es aquella que integra vientre, pecho y cabeza, pues ahí reside la integración entre Mundo, Alma y Dios, o como diría Kant, qué debo hacer, que me está permitido esperar, y que puedo saber, resumidas en una última, qué es el hombre.

Entramos de lleno en la idea de espiritualidad. A veces entendemos como espiritual todo aquello que no es mundano, que debe tener un carácter elevado,

asexuado, inefable. Es el monje, santo o el yogui retirado del fragor del mundo, y esto es una imagen totalmente falsa, un estereotipo que no nos ayuda. Ser religioso es tener una capacidad de religarse con lo de adentro, de hacer una inversión o una conversión, es decir, no estar ya más pendiente de conquistas, triunfos, seducciones, supervivencia, obsesiones o deseos que nos arrastran a una escisión o que nos hacen perder el alma. Ser espiritual es ser capaz de buscar los propios criterios con los cuales uno quiere vivir, no estar atado a los propios intereses, al propio egoísmo, a la dificultad de escucha, y tener capacidad de actuar desinteresadamente, amar incondicionalmente y transmitir la verdad que va contemplando día a día sin temor. Poder mirar de frente, aceptar los errores, volver a empezar una y otra vez, y tirar pa delante a pesar de las múltiples heridas narcisistas. Es saber beber de las fuentes de la vida y compartir.

El Yoga es sobre todo poner los propios bueyes como fuerzas vitales o pasionales unidas de tal manera que muevan el carro, es ese disponer las cosas para seguir creciendo y evolucionando, volvemos a una idea de unión.

RITMO NATURAL

ESCUCHA DE LO REPRIMIDO

MEJORAR MI POSTURA

AUMENTAR MI ENERGÍA

REVISAR MIS ACTITUDES

ENTREGA Y HUMILDAD

Julián Peragón '94

---

---

### Entrevista: el Yoga como educación de la vida

El Yoga como educación de la vida

El Yoga es una disciplina psicofísica que lleva miles de años de práctica y esto nos da fe de una cierta garantía, de sus efectos beneficiosos, de su sabiduría.

Desde aquí, y superficialmente, nos parece que hay un sólo yoga, pero existen muchas formas del yoga, muchas líneas. Pero sobre todo muchas formas de transmitirlo.

Por eso es cierto que podemos encontrar en el yoga, como en cualquier disciplina, empresa, grupos comportamientos sectarios que tienden a anular al individuo pero esto no está tanto en la esencia del yoga como en las mentes de los dirigentes y de la ambición de poder. Muy al contrario, el yoga pretende la liberación y no la

esclavitud de nadie.

Si tuviéramos que definir al yoga en pocas palabras tendríamos que decir que es una ciencia para unificar lo que previamente está disperso en nosotros. A veces sentimos que el cuerpo y sus necesidades no son escuchadas, que nuestra parte emocional está reprimida y que nuestra mente se ha disparado sin control. Unificar todas estas partes en un sentir global y armónico es yoga, pero también es yoga el volverse a conectar con el mundo sensible que nos rodea en la idea de que todo está profundamente interconectado, que todo se imbrica mutuamente.

Como es lógico, occidente ha cogido del yoga lo que más le interesaba, el aspecto saludable, las posturas, las respiraciones y la relajación. Por eso el yoga que más abunda es ese yoga que parece una gimnasia suave. Y está bien, muy bien.

Por un lado tenemos el mal del sedentarismo a la vez de que vamos agobiados. Lo que más necesitamos es mover el cuerpo (sin llegar al deporte sólo apto para privilegiados) y relajarnos. Pero también está bien comprender que ahí no se acaba el yoga, que hay una dimensión más profunda y mística.

Yo siempre digo que hay tres dimensiones en el yoga, una parte de salud activa donde uno se gestiona su propios recursos preventivos a base de relajarse, estirarse y encontrar silencio. Buscando la dinámica postural más estable, los puntos de apoyo y la verticalidad. Esto es importante.

Pero hay otra parte que es el crecimiento personal que es la de hacer una escucha profunda tanto de su mapa de tensiones como

de su propio interior. Esa madurez personal pasa por la aceptación (que no resignación) del propio cuerpo, de lo que uno es, de su responsabilidad como individuo dentro de un grupo social, etc. Son los Yamas y Niyamas.

Y hay una tercera parte que es un desarrollo espiritual, más sutil e invisible pero que es el alma del yoga. El yoga nos dice que lo importante es la elevación de la consciencia y que el anhelo profundo de todos es la de volvernos sabios (que no eruditos). Y sabiduría entendemos por arte de vivir, de ser capaz de escuchar al otro, de valorar las pequeñas cosas de la vida porque la vida está hecha de pequeños detalles, de devolver al mundo un gesto amoroso desde una humildad (que no es falsa modestia). Sabiduría es dejar el juguete goloso del egoísmo y pasar desapercibido.

Una cosa importante que nos dice el yoga es que hay que recuperar el ritmo natural de vivir y eso pasa por sacralizar la vida junto al cuerpo. El cuerpo lo vemos como una triste percha que tiene que sostener la imagen social, las modas, los complejos, y casi nunca como un regalo de la vida, como un templo donde refinar la sensibilidad, el movimiento, el gesto.

Hemos de reconocer la sabiduría innata en el cuerpo y dejarlo expresarse.

Cuando nos ponemos enfermos nuestro cuerpo expresa esa somatización pero esa reacción es sabia (a veces un poco ciega) pero ajustada a la necesidad de equilibrio del propio cuerpo. La enfermedad puntual y aguda (no crónica) es una crisis depurativa que hemos de respetar, aunque haya que apoyarla y a veces controlarla. Es una

visión radicalmente diferente al modo de sentir de la medicina.

Hacemos demasiado y es menor hacer menos, aprender a no hacer.

Pero también es importante hacer una aclaración porque hay bastante confusión. El yoga no es una terapia aunque sea evidentemente terapéutico. El profesor/a de yoga no puede ni debe diagnosticar y menos poner una terapéutica pues no somos médicos ni psicólogos. Lo que sí es importante es que funcionemos como equipo de salud junto con el equipo médico o psicológico. Nosotros tenemos recursos generales de salud y sabemos qué cosas se han de evitar pero no podemos responsabilizarnos de una hernia ni de una depresión. Porque el objetivo del yoga va más allá, en crear las condiciones para que ese ser que cada uno es pueda expresarse. Con el yoga uno coge poder personal, dignidad, energía vital, claridad, comprensión.

Al final tenemos que comprender que la vida presiona y que las tensiones aparecen día tras día, nadie vive en una burbuja. La vida hay que vivirla y hay que ponerse retos y quemarse junto a ellos, la vida desgasta y nos estresa. El problema no es tanto el estrés puntual sino el no dejarse tiempo para compensar y deshacer esas tensiones. Acelerando el ritmo nos matamos en la tonta idea de que hacer más y más deprisa es más rentable cuando la experiencia nos dice que si uno hace bien y poco a poco llega más lejos. El yoga nos enseña a qué hacer delante del estrés y a ponerle filosofía, a encontrar actitudes donde uno sabe discriminar entre lo verdaderamente importante y lo terriblemente urgente, a saber valorar lo



esencial por encima de la novedad.

Me gustaría dar unas palabras a una profesión tan bella como es la del yoga que pierde legitimidad porque muchos profesores no están verdaderamente formados.

Es una profesión que hace una educación de lo más básico de la vida, como sentarse, moverse, estar, respirar o relajarse. Que cultiva la sensibilidad, que reinterpreta la tradición, lo que dice la filosofía perenne, que nos habla del arte de vivir, que nos dice escucha profundamente, apoya toda vida y respétala.

Julián Peragón

ENTREVISTA DE YOGA JUL01 CATALUNYA RADIO

---

---

## Entrevista a Desikachar

### El sentido de la palabra Viniyoga

Un grupo de profesores entrevista a T.K.V. Desikachar con ocasión del Seminario que tuvo lugar en Barcelona. El objetivo fue aclarar el concepto VINIYOGA, ya que a veces se interpreta como un yoga especial, o un yoga perteneciente a un grupo determinado de practicantes.

P. A veces vienen personas diciendo que enseñamos VINIYOGA y desean practicarlo. Si nos preguntan qué es en realidad Viniyoga,

cómo podemos responder a esta pregunta ya que desean saber cuales son sus características. ¿Es una palabra mal usada?. ¿Qué estamos enseñando y cómo podemos denominar este trabajo?

T.K.V. DESIKACHAR. En ciencia hay lo que se llama física aplicada, química aplicada, matemática aplicada... La palabra VINIYOGA es sinónimo de "aplicar". Si estudio y digo que estoy estudiando aplicando, no quiere decir nada. Si estudio física está muy claro que estoy estudiando física y no química. Si estudio física aplicada significa que estoy aplicando los principios de la física para un propósito particular. Por ejemplo, mi hija está estudiando física aplicada. Le pregunté cual es su especialidad y me dijo que está aplicando los principios de la física a los aparatos del láser. Estamos aplicando los conceptos de la física para construir una estructura, para dibujar un puente, para los ordenadores...

VINIYOGA tiene que ver con el concepto de aplicar. Es un adjetivo, no un sustantivo. No es posible explicar VINIYOGA, sino solo cómo enseñamos el yoga. Aplicamos el yoga según lo que la persona necesite, respetando su propia cultura. Esto es lo que se llama el yoga aplicado: El Viniyoga del yoga.

Si hablamos de física pura, una teoría, es universal pero se usa de manera diferente para diferentes situaciones. Es como cocinar. El mismo arroz se puede cocinar de distintas maneras: arroz con leche o pan utilizando arroz. En la India cocinamos "dosa", unas galletas de arroz. En Japón con el arroz preparan una bebida, el "saki". Es aplicar el arroz a distintas

situaciones.

P. Entonces, no es ajustado decir que enseñamos VINIYOGA?

D.No enseñamos VINIYOGA sino que enseñamos reconociendo la cultura y las necesidades de la persona. Esto es lo que es particular y único en la manera en que enseñamos. A veces se enseña el yoga de manera Standard, igual para todo el mundo. Todos hacen la misma postura, la misma meditación, el mismo pranayama. Los Yoga-Sutra siempre han dicho que debemos enseñar de acuerdo con las necesidades de la persona. También la meditación debe ser enseñada de acuerdo con las capacidades y posibilidades personales; “tasya bhumisu viniyogah”: aplicar la meditación de acuerdo con el nivel y las necesidades de cada uno. No enseñen lo mismo a todo el mundo. Este es el sentido de la palabra Viniyoga: aplicarla respetando. La misma palabra significa precisamente esto.

Esto también se considera en los rituales indios. Hay un canto apropiado para el nacimiento de un niño y se hace de una cierta manera; Esto es VINIYOGA del canto aplicado al nacimiento del niño. Pero cuando muere alguien se recita el mismo canto de manera distinta; este es el VINIYOGA del canto para una defunción.

Esta idea de aplicar el yoga no es un estilo de yoga sino la idea de adaptar, que se usa tanto en los rituales como en la enseñanza del yoga. Tenemos un mantra que es Hari Om. Cuando empezamos el canto védico lo cantamos de una manera especial. El mismo mantra se repite al final del canto de otra manera. El mismo mantra se

aplica al principio para mostrar reverencia y al final del canto la nota sube para rendir homenaje al Señor. Hay otro mantra sánscrito que se aplica para limpiar nuestro organismo. Entonces lo decimos aún distinto... y el mismo mantra si lo queremos usar como protección, lo decimos diferente. Así pues, el mismo mantra se pronuncia de una cierta manera para limpiar y de otra manera como protección.

Esta idea de protección es para todo, para la comida, para la meditación, para los rituales, para ceremonias... hasta para la ropa.

Nosotros vestimos un cordón sagrado para adorar a los dioses y lo colocamos en el lado izquierdo, pero si queremos honrar a un difunto lo ponemos en el lado derecho. Es decir, el mismo símbolo cambia si se adora a una divinidad o el ritual es para un difunto. Esto es la aplicación de un ritual para distintas ocasiones.

Cuando ofrecemos agua a un espíritu sagrado, ponemos agua en la mano para que vaya de la palma hacia los dedos y mirando hacia el este; la misma agua cuando se ofrece a los difuntos, la ponemos en dirección al pulgar y hacia el sur. Esto es lo que se llama la aplicación de la ofrenda: para Dios hacia el este y para un difunto hacia el sur. Esto es lo que es VINIYOGA: ni yoga, ni monopolio del yoga.

P. ¿Tiene algo que ver el yoga con la carrera que Vd. Estudió, ingeniero?

D. Cuando fui a estudiar ingeniero, primero me enseñaron física, química, matemática;

éstos fueron los fundamentos, pero esto no va a ayudarme para ejercer de ingeniero. Después me enseñaron cómo aplicar estos principios para distintas construcciones, creando diferentes modelos. Esto es lo que se llama la aplicación de la física: primero debe conocerse la física. De manera similar se necesita conocer ciertas técnicas de posturas, respiración, meditación... Es necesario saber que debemos subir los brazos al inspirar, bajarlos al espirar, etc. El próximo paso es saber cómo usar este principio para ayudar a ciertas personas, y si alguien no puede sentarse con las piernas cruzadas, en "padmasana" porque existen dificultades en una pierna, ¿cómo vamos a ayudarlo a sentarse?. Si se fuerza en sentarse en el suelo va a dañarse en las rodillas y en la espalda. Esto no es aplicar. Debemos observar para saber si el problema viene del tobillo, de la rodilla o de la cadera. Cuando sabemos si el problema es de la cadera debemos enseñar algunas posturas para ayudar a flexibilizar la cadera. Si el problema está en las rodillas o en los tobillos, en este caso vamos a enseñar algo para flexibilizar las rodillas o los tobillos.

Si queremos construir una gran casa pero el terreno es rocoso, para construir los cimientos, debe adaptarse el sistema a la dureza de la piedra. Supongamos que queremos construir la misma casa en un lugar donde no hay piedra pero el suelo es de barro, debemos estar seguros de que los fundamentos sean distintos. Debemos ver cuál es la fuerza o estabilidad del barro y si construimos lo mismo que en el caso de las piedras y llueve, el barro y el agua harán que el edificio ceda. Si hay demasiado sol el barro se abrirá y se

producirán grietas en las paredes de la casa. La física dice que si queremos hacer una buena construcción debemos tener un buen soporte que debe ser estable. ¿Cómo estabilizar este soporte? . Con las piedras hay que utilizar una tecnología, con el barro otra tecnología. En Japón hay terremotos y hay que hacer los cimientos de manera distinta teniendo en cuenta esto.

De la misma manera hay que hacer una formación en la cual se enseñen y respeten los puntos fuertes y débiles de la persona. Quienes tienen más experiencia deben tratar de ayudar a quienes tienen menos. Esto es algo que falta a veces en la formación de yoga.

Antiguamente nos enseñaban cuando éramos muy jóvenes, desde los 9 o 10 años y en la India estábamos acostumbrados a sentarnos en el suelo, cuando vamos al lavabo también lo hacemos agachados, la flexión hacia delante nos es pues muy fácil. Actualmente hay personas de muy distintas edades y culturas que están practicando en todo el mundo, pero no sólo hay rocas: hay rocas, barro, terremotos, muchos aspectos diferentes y debemos enseñar teniendo en cuenta esto.

Cuando terminé la carrera de ingeniero estuve practicando un año durante el cual, personas con más experiencia nos corregían y luego teníamos un examen que consistía en solucionar un problema. Si habíamos comprendido el problema nos daban el diploma y si no, debíamos volver a empezar. En la educación antigua el maestro estaba siempre con el alumno y el alumno podía ir siempre al maestro. Ahora tenemos que respetar el cambio, pero con una persona que tiene mucha tensión en el cuello por ejemplo, ¿cómo podemos hacer que practique

las posturas sobre la cabeza?

Tengo un amigo fisioterapeuta que vive en Nueva York y trata a unas 80 personas que necesitan fisioterapia, a causa de que practican yoga o incluso lo enseñan. Es Lesly y ha escrito un artículo sobre esto en el New York Times. Hay personas que incluso han ido al abogado a causa de los problemas causados por el yoga. Esto me da miedo. Aunque en América es fácil acudir a un abogado.

P. Muchas veces la enseñanza del yoga en Occidente se da a un grupo, y a veces no es fácil que la persona comprenda la conveniencia de la clase individualizada. ¿Cómo se puede realizar una cierta individualización en una clase de grupo?

D. En el grupo que hoy practicaba había personas que no podían hacer la flexión hacia delante. Les observaba y algunas mostraban una gran tensión. ¡Y era tan sencillo lo que les propuse!. Si ésta es la situación en cosas tan sencillas, ¿cómo sucederá cuando se trate de posturas y pranayama más difíciles? Y en la meditación hay algo más; en la meditación a veces surgen emociones sin que uno lo espere y a veces la mente llega a estar muy tensa. Por lo tanto en esto es muy importante tener un guía. Por esto cuando yo enseño meditación no la enseño cuando la persona ha venido a verme y me la pide el primer día. Debo conocerla. Tampoco le enseño el último día, cuando se va a ir sino que lo hago 15 días antes y le observo durante unos días, e incluso así algunas veces ha habido problemas. Como Marta sabe, en el Mandiran cada profesor tiene un guía durante la

formación y, como mínimo, cada 2 semanas van al guía durante este periodo. Cuando terminan los 2 años, se les pide que observen las clases privadas, el profesor comunica con los alumnos y ven qué tipo de enseñanza se da a las distintas personas y entonces ellos mismos dan clase. La persona con más experiencia observa, y si tienen algún problema, todavía pueden consultar a alguien con más experiencia. Finalmente siempre pueden venir a verme a mí. Así pues, siempre hay una relación con el maestro porque necesitan tener experiencia de los beneficios que acompañan el yoga. Sino es que no tienen suficiente convicción para poder transmitirlo a los demás.

Pero también debo decir que no creo que el modelo indio funcione aquí ya que en la India hay mucha fe en el maestro. Por lo tanto aquí hay que dar más explicaciones sobre el cuerpo, las emociones o la mente que en la India.

P. Si para alguien existen dudas sobre el significado real de la palabra Viniyoga, ¿cómo debemos explicarlo?.

D. Enseñar a todo el mundo lo mismo y llamarlo Viniyoga no es justo. En Australia alguien dice que Viniyoga es levantar los brazos doblando los codos. El mismo profesor que enseña Viniyoga con los codos así, el próximo día enseña diciendo: “estiren los codos” (las manos hasta arriba con los brazos estirados). ¡Qué tontería!.

Un día en Australia demostré un postura, mi esposa estaba allí: suban los brazos dije, manténganlos estirados, arqueen la espalda y, cuando espiren en Ujjayi, dóblense. Un



chico de 16 años me dijo que yo estaba enseñando Astanga-Yoga y me preguntó si había ido a Mysore para estudiar esta técnica. Hay que reconocer que existe un abuso de la palabra. No está definida y se abusa de ella.

P. Cada vez hay más personas que vienen al yoga presentando malestar psicológico. Hay una búsqueda en esta dirección. Me pregunto dónde están los límites de la aplicación y si existen estos límites.

D. A veces la persona viene con confianza. Quizá no puedo ayudarla, pero sí apoyarla. Una Sra. que tenía mucha fe en mí, tenía un quiste en el pecho y no quería ir al médico porque pensaba que su profesor de yoga la curaría, y su esposo me la trajo. Yo le dije: ¿Vd. Tiene confianza en mí?.

-Si, por esto estoy aquí.

-¿Hará lo que le diga que haga?.

-Si vaya al médico que le haga un biopsia y mientras, voy a rezar por vd.

Fue a hacerse la biopsia y el médico le dijo que estaba muy relajada aunque generalmente en estas ocasiones las personas tienen miedo. Ella le dijo que estaba relajada porque su maestro de yoga estaba rezando por ella. Entonces en cada etapa le di un soporte y el médico estaba sorprendido de la velocidad con que se recuperó. Podemos pues dar soporte, pero no podemos hacer creer que vamos a curar el cáncer.

Hace poco tuve una entrevista con un

médico. Me preguntó cómo funcionaba el yoga, le expliqué que el yoga cambia el estado de la mente, y una mente en mejor situación, quiere decir que la persona se cura más rápidamente. Utilizamos diferente medios para mejorar el estado mental. Generalmente la idea es que a una buena mente le corresponde un cuerpo sano (good mind, good body) y a una mente con dificultades le corresponde un cuerpo no sano. A esta Sra. le hablé de Dios porque cree en Dios y ahora está mejor. A otra persona que tenga sentimientos negativos sobre la institución católica tengo que hablar de manera diferente. Esto es lo único que podemos hacer. Es una mentira decir que esta postura va a curar esta enfermedad y que tal pranayama va a curar tal otra.

El Yoga-Sutra dice que cuando una persona está enferma, si afecta a la mente, se manifiestan 4 síntomas: dolor emocional, pensamientos negativos, cambio en la manera de respirar y algunos síntomas en el cuerpo. Toda técnica que ayude a reducir esto, si reduce la agitación en la mente, es una buena terapia. (Y.S. I, 32).

El Yoga-Sutra es muy pragmático sobre esto y no hay que engañarse. Es triste que muchos libros de yoga digan que van a curar ésta o aquélla enfermedad sin conocer al paciente.

P. Para dar este soporte a la persona, escucharle y comprenderle, ¿qué tipo de formación cree que debería tener el profesor de yoga?

D. La persona que está haciendo este tipo

de trabajo debe ser guiada.

---

---

## Entrevista a Claudio Naranjo

### El hombre de hoy sigue siendo un esclavo

A sus 76 años, el psiquiatra chileno Claudio Naranjo es considerado como uno de los maestros contemporáneos en vida. Profesor de una docena de prestigiosas universidades de todo el mundo y doctor honoris causa por la italiana de Udine, es autor entre otros ensayos, de Carácter y neurosis y Cambiar la educación para cambiar el mundo. También es el fundador del programa (SAT), orientado a promover el autoconocimiento y el desarrollo personal, integrando herramientas y disciplinas occidentales y orientales. Naranjo ha sido invitado recientemente por Esade para reflexionar sobre cómo impulsar una formación más humanista como respuesta a la deshumanización de las empresas y de la sociedad.

Pregunta. ¿Cómo es posible que se deshumanicen los seres humanos?

Respuesta. Cada ser humano cuenta con dos fuerzas antagónicas en su interior. Uno es el falso yo, más conocido como ego o personalidad, relacionado con la ignorancia, la inconsciencia, el

egocentrismo, la insatisfacción y el miedo. El otro es el verdadero yo, nuestra verdadera esencia y que está conectado con la sabiduría, la consciencia, el bienestar y el amor incondicional. Cualquiera persona que no esté en contacto con su esencia está en vías de deshumanizarse, pues poco a poco va olvidando y marginando sus verdaderos valores, lo que repercute en su forma de pensar, vivir y relacionarse con los demás.

Pregunta. ¿Cómo se sabe que una persona vive identificada con su ego?

Respuesta. Es fácil: en primer lugar porque a pesar de hacer y tener de todo siente un vacío en su interior, como si le faltara algo esencial para vivir en paz. De tanto dolor acumulado, finalmente se desconecta de su verdadera humanidad. Desde el ego, las personas actúan movidas por el miedo y la necesidad de supervivencia física y emocional. Su objetivo es conseguir que la realidad se adapte a sus deseos, necesidades y expectativas egoístas, lo que les lleva a vivir una vida marcada por el sinsentido, el malestar y la necesidad constante de evasión y narcotización de sí mismos.

Pregunta. ¿Por qué prevalece la deshumanización de las empresas y de la sociedad?

Respuesta. Porque llevamos muchas décadas condicionando a los seres humanos con falsas creencias sobre quiénes son y cuál es su relación con el mundo. Debido a la ignorancia ha prevalecido el ego, desde el

que se ha construido una sociedad, competitiva, agresiva, avariciosa, superficial, insatisfecha, vacía y ambiciosa, que a su vez sigue condicionando a las nuevas generaciones para preservar el establishment.

Pregunta. ¿A qué se refiere?

Respuesta. El mundo se ha convertido en un negocio en manos de las grandes corporaciones. Debido al sistema monetario, todas las instituciones funcionan bajo un mismo principio creador «Su propia supervivencia». Tanto los gobiernos como las entidades financieras, las empresas y las instituciones religiosas que tanto influencia tienen en la sociedad, están orientadas a optimizar sus recursos para tener el mayor lucro posible. El bienestar de la humanidad y del medio ambiente les trae sin cuidado porque no es rentable.

Pregunta ¿De ahí la dificultad de tener verdaderos líderes humanistas...

Respuesta. Exacto, a la maquinaria del sistema monetario sólo le interesa que las cosas sigan como están, incluyendo los 40 conflictos armados existentes hoy y que tanto dinero generan a la industria armamentística mundial, Por eso, líderes como los hermanos Kennedy, Gandhi, Luther King y tantos otros fueron asesinados, Los que tienen el poder tan sólo están interesados en continuar teniéndolo, y para eso necesitan seguir esclavizando a los pueblos por medio de la deuda y los intereses bancarios que impiden que la

humanidad salga de este círculo vicioso.

Pregunta. ¿ y cuál es su propuesta ?

Respuesta. Un cambio radical en el proceso de formación humano. Ahora prevalece el condicionamiento egoico, que provoca que el hombre siga siendo un esclavo. En cambio, una educación basada en nuestra verdadera naturaleza potencia el desarrollo de nuestra conciencia, lo que nos libera de las falsas creencias acumuladas por el ego y que tanto limitan nuestra existencia. La crisis económica tan sólo pone de manifiesto nuestra crisis de conciencia. Es un indicador de que algo está funcionando muy mal.

Pregunta ¿Usted suele hablar de «la búsqueda de la verdad»...

Respuesta. Todos los grandes sabios de la humanidad, como Buda, Lao Tse, Jesucristo o Sócrates, han dicho lo mismo: el sentido de la vida es aprender a trascender nuestro egoísmo y egocentrismo para que podamos ver a los demás y al medio ambiente que nos rodea como parte de nosotros mismos. No existe la fragmentación, sólo la unidad: todos somos uno. Buscar la verdad implica cuestionar el condicionamiento sociocultural recibido para recuperar el contacto con nuestra verdadera naturaleza. No es ningún síntoma de inteligencia adaptarse a una sociedad como la actual, profundamente enferma. El líder que las empresas necesitan para mejorar la realidad debe ser, ante todo, un hombre consciente,

libre y sabio.

Publicado en el diario el País, sección de Economía, el domingo 15 de febrero del 2009.

---

---

## Entrevista a José Luis Sampedro

### Una conversación sobre la crisis

Carlos Taibo. Vamos a ver cómo sale este experimento porque esto de hablar, o dialogar, en voz alta delante de tanta gente no es particularmente cómodo. En las últimas semanas he pasado varias veces por la misma situación: la de que me invitasen a hablar sobre las materias más dispares para que después, en el coloquio, todo el mundo se refiriese, cómo no, a la crisis que padecemos. En este caso no vamos a recurrir a ningún subterfugio: creo que vamos a hablar directamente de esa crisis.

Bueno, yo introduzco el diálogo de la siguiente manera. Hace unas semanas se ha publicado en Francia un libro en cuyo título el autor pone una singular atención en subrayar que la crisis en la que acabamos de adentrarnos recuerda poderosamente a la de 1929. A buen seguro que cuando echa mano de tal argumento está avisándonos sobre la hondura, sobre la gravedad, de la situación. No olviden que

al fin y al cabo la crisis de 1929 estuvo en el origen de la consolidación de los fascismos en el decenio posterior y, si así lo quieren, sirvió también para propiciar lo que fue, después, la segunda guerra mundial.

Yo tengo, sin embargo, la impresión de que el análisis se queda corto. ¿Por qué? Por dos razones. La primera: porque nos enfrentamos, aunque a menudo se olvide, a una crisis al menos triple. La crisis del capitalismo global, con su dimensión especulativa y desreguladora, en primer lugar.

La crisis vinculada con un proceso abierto, el cambio climático, cuyas consecuencias en modo alguno van a ser saludables, en segundo término. Y en fin, y en tercer y último lugar, la crisis que nace del encarecimiento inevitable de las materias primas energéticas. Si cada de esas tres crisis por separado es suficientemente grave, mucho me temo que la combinación de las tres resulta singularmente explosiva.

Doy cuenta de una segunda diferencia con el escenario propio de 1929. Entonces las políticas socialdemócratas tradicionales, keynesianas, de un Estado que interviene en la economía para tirar de la demanda servían para la lógica del capitalismo. Me temo que hoy, hablando en serio, no sirven. ¿Por qué? Porque nos topamos con un problema gravísimo como es el de los límites medioambientales del planeta. Cuando el presidente español, José Luis Rodríguez Zapatero, señala que una de las respuestas centrales a lo que ocurre es la que pasa por la obra pública en infraestructuras ferroviarias y de carreteras está olvidando el escenario que



se avecina. ¿Quién va a poder utilizar, dentro de diez años, esas autovías de nueva construcción cuando el litro de gasolina cueste ocho, diez o doce euros? Me temo que esto nos obliga a ser infinitamente cautos en los ejercicios de optimismo y a buscar tal vez procedimientos radicales de reordenación de nuestras sociedades que ya anuncio, y con certeza José Luis y yo vamos a hablar de esto, pasan por el decrecimiento de la producción y del consumo.

José Luis Sampedro. Muchas gracias. Tampoco creo que yo que sea tan parecida la crisis de hoy a la de 1929. Voy a dar otra visión que coincide en definitiva con la de Carlos, y no con la del libro que has mencionado. Con la autoridad que me da el haber sido casi testigo presencial de la crisis de 1929. La verdad es que algunas ventajas debía tener la vejez.

Yo en 1929 tenía doce años. Naturalmente no puedo hablar con conocimiento completo de la crisis de aquel entonces. Pero es que la crisis duró hasta 1933 o 1934, y tuvo otras consecuencias. Recuerdo perfectamente las fotografías de los parados norteamericanos. Los hombres con sus platillos para conseguir unas habichuelas y comer. Yo vivía la preocupación que había entonces por aquellos problemas. Todo esto –ya lo sé– no me da autoridad. Pero lo que he leído, y lo que he vivido después, me da alguna. La experiencia vital no se sustituye fácilmente por los libros.

Haré un diagnóstico contrastado de las dos crisis. La gran diferencia entre una y otra es que la de 1929 –que por cierto no empezó en Estados Unidos, sino que empezó en Austria: lo primero que cayó fue una

institución austriaca, y de allí se propagó a un banco norteamericano, y ésa fue la gota de agua que desbordó las cosas, aunque esto hoy sea anecdótico— para mí fue una crisis de euforia, una crisis de juventud, propia de un país joven, una crisis de entusiasmo como el que se vivía en aquel entonces. Mientras que la crisis de ahora es una crisis de la vejez, de la decrepitud y del miedo. Trataré de justificar esto.

Quisiera hacerles vivir un poco lo que sí viví entonces, que fueron los felices años veinte. Los felices años veinte, un espíritu, una manera de vivir en Europa —incluso en la Europa medio destruida por la guerra—, de admiración hacia Estados Unidos. De Estados Unidos venía una idea de juventud, de ímpetu, de ir a por todas, de ganarlo todo fácilmente. Nosotros los chiquillos jugábamos a los vaqueros, y jugábamos con admiración. Entre las chicas se pusieron de moda los gorritos blancos de los marines norteamericanos, ésos que parecen una sopera puesta para arriba. Los llevaba todo el mundo. Y el jazz, y el charleston, y los negros, y Joséphine Baker en París.

Todo ello era una especie de irradiación tremenda de un país que acababa de sentirse ganador de una guerra, que acababa de sentir que entraba en el mundo al mismo tiempo que, claro, no entraba, porque, a pesar de que la Sociedad de Naciones fue una inspiración wilsoniana, norteamericana, luego Estados Unidos se automarginó de ella. Pero fue una explosión, una seguridad de que podían hacer lo que querían, porque el mundo era suyo. Y los cronistas de la época cuentan que, una vez verificada la crisis, si es verdad que hubo algún

banquero que se tiró por un balcón y se suicidó, también es verdad que en aquel tiempo hasta los botones de los bancos compraban acciones. Se enteraban de que tal compañía convenía, y se compraba y se vendía alegremente, creyendo que todo podía ocurrir y que no pasaba nada. Era una crisis de eso, de inconsciencia, de inconsciencia adolescente.

Ahora estamos ante la crisis de un sistema que se siente amenazado. Porque el país más fuerte del mundo, el país que tiene el ejército más poderoso de todos, el país que se cree el emperador del mundo, tiene miedo. La gente en Estados Unidos tiene miedo. Todo les preocupa. La prueba es que renuncian a la libertad a cambio de que se les prometa seguridad, que además nadie les garantiza. Están dispuestos a ceder lo que sea con tal de conseguir seguridad.

Trataré de justificar esta tarde esta visión, porque es la que nos ilustra sobre el fondo profundo de la cuestión. Sobre lo que ha pasado desde 1929 hasta ahora. Casi un siglo, pero un siglo definitivo, un siglo importantísimo. Eso me parece fundamental. Luego podremos entrar en los detalles, pero a mí esto me parece que hay que verlo desde esta perspectiva. Si no comprendemos el momento histórico en que se encuentra la parábola de la vida del sistema capitalista occidental no comprenderemos nada. Creeremos que la crisis es algo que se puede arreglar. Y, efectivamente, la crisis se reparará: se le pondrán algunos parches y se arreglarán algunas cosas. Por cierto, noten ustedes con qué facilidad ha surgido dinero de debajo de las piedras, cientos de miles de millones, para ayudar a los bancos

culpables del problema. Si se hubiera pedido para curar el SIDA en África o para educación no hubiera salido un millón de pesetas ni siquiera con treinta comités internacionales. Eso demuestra en qué situación del ciclo vital –porque las sociedades tienen su ciclo vital, y nacen, crecen y se hunden– estamos para comprender la transcendencia de la crisis.

Carlos Taibo. Llevas razón –creo–, desafortunadamente, en todo lo que has dicho. Si no estoy equivocado, la suma que el gobierno norteamericano ha asignado para rescatar a esas instituciones financieras es el doble de lo que el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo se proponía recaudar en diez años para encarar la resolución de los problemas más graves en materia de sanidad, educación, alimentación y agua. Subrayo: lo que el PNUD se proponía recaudar en diez años.

Creo que tiene sentido que reflexionemos sobre cuál es el significado de fondo de las políticas que el gobierno norteamericano y los gobiernos de los Estados miembros de la Unión Europea han desplegado en las últimas semanas. Alguien podría pensar que esos gobiernos están preocupados por los empleados de esas instituciones financieras; más aún, por quienes hace años contrataron esas hipotecas-basura. Me temo que quien así lo haga está muy equivocado. A nuestros gobiernos les preocupa la solvencia de los bancos como empresas, y poco o nada más. Esto me induce a pensar que una vez que esas instituciones estén saneadas, dentro de dos o tres años, volverán literalmente a las andadas. Y al respecto me permito proponerles una materia de reflexión que

creo que apunta directamente a esa conclusión: no tengo conocimiento de que ni uno solo de los ejecutivos de esas instituciones financieras norteamericanas que han estado al borde de la quiebra haya sido encausado por un juez y corra algún riesgo de acabar en una cárcel. Esto, por sí solo, es un estímulo poderosísimo para que esas gentes vuelvan a hacer exactamente lo que han hecho los últimos años.

Sólo hay algo –me parece– que nos reconforta a muchos en el espectáculo que hemos tenido la oportunidad de observar las últimas semanas. Llevábamos años diciendo que esto iba a suceder. Llevábamos años subrayando que esta apuesta inmoderada que es la globalización capitalista en provecho de la gestación de un paraíso fiscal de escala planetaria –que debe permitir que los capitales, y sólo los capitales, se muevan a sus anchas en todo el globo, arrinconando a los poderes políticos y desentendiéndose por completo de cualquier consideración de cariz humano, social o medioambiental– tenía por fuerza que conducir a un caos de escala general en el que ahora estamos inmersos de manera visible. Creo que a estas alturas ya no tendremos que soportar que digan lo que han dicho tantos durante tantos años: que estábamos equivocados y que permanecíamos ciegos ante las bondades intrínsecas del modelo del capitalismo global.

José Luis Sampedro. Estoy completamente de acuerdo contigo. Por ejemplo, a mí se me ocurre que se podría hacer una investigación sobre algunos, al menos, de los banqueros que han tomado esas decisiones. No diré que los fusilen, verdad, pero, por ejemplo, no estaría mal

inhabilitarlos durante cinco o diez años para el ejercicio de cargos. Porque, si no, estos señores se van y dentro de tres años fundan otro banco. Muchos han perdido dinero, desde luego. Más bien han dejado de ganarlo. Pero, de todas maneras, cuando quieran, vuelven a lo mismo, como dices tú muy bien. El sistema está para eso.

Les voy a contar una anécdota rigurosamente cierta. Cuando en España se implantó hace cincuenta años el plan de estabilización –algunos lo recordarán–, ocurrió que en un año determinado, creo que fue en 1957, bajó la renta nacional, esto es, España produjo un poco menos, lo que no impidió que los bancos ganasen un poco más. Es lo que está pasando ahora: ustedes verán que los bancos, a pesar de la crisis, siguen ganando. Se le hizo entonces una entrevista a un banquero importante en aquellos años, don Pablo Garnica, que era del Banco Español de Crédito, y el periodista le dijo: «Pero bueno, don Pablo, ¿cómo es posible que cuando el país produce menos los bancos, en cambio, ganen más?». Don Pablo Garnica, con la verdad más honesta, respondió candorosamente: «No lo hemos podido evitar». Esto es rigurosamente histórico: «No lo hemos podido evitar».

¿Por qué no pudieron evitarlo?: porque el sistema está para que gane la banca, como en las ruletas de los casinos. El sistema es para eso. ¿Qué quiere decir capitalismo? Que es del capital: pues que gane el capital. Pero volvamos a lo de la patente de corso de la que disfrutaban estos señores, que permitiré que no les pase nada. En cambio, si un pobre alcalde, queriendo arreglar algo, se pasa un poco de listo, lo embaúlan.

Pero también yo quiero decir algo de cómo durante años se han estado metiendo con quienes pensábamos de otra manera. Los neoliberales decían que éramos unos atrasados y que la libertad es la solución, la libertad del mercado. Bueno, pues no me duelen prendas. Yo publiqué en 2003 –ya que tengo el micrófono voy a hacer publicidad– un libro que se llama El mercado y la globalización, y allí está explicado todo eso. Y lo pueden entender hasta los ministros, si hace falta, ¿verdad? Esta clarísimo: el mercado es indispensable, naturalmente, para cualquier civilización adelantada, porque tenemos que hacer intercambios y el mercado es un centro de distribución. Lo que no es de ninguna manera es un repartidor justo de los bienes. Tampoco es un consejero excelente en materia de inversión: no sirve para decirnos en qué debemos meter dinero hoy para producir beneficios dentro de un año. Porque al mercado lo único que le interesa es la ganancia. Y se dice: sí, pero consigue igualar siempre la oferta y la demanda. Los compradores y los vendedores llega un momento en que se ponen de acuerdo, coinciden en un precio y se ajustan las curvas, como dicen los expertos. Sí, muy bien, pero a lo mejor se ajustan a un precio tal, como se ha dicho más de una vez, que los pobres no pueden comprar la leche a ese precio mientras los ricos la pueden comprar tranquilamente para sus gatos, en tanto los otros no la pueden comprar para sus hijos.

De modo que el mercado no puede servir de defensa para nada. Y además no es la libertad. Hay un economista, Milton Friedman, que recibió el premio Nobel y que publicó un libro titulado La libertad de

elegir. Y la libertad de elegir era el mercado. Bueno: pues vaya usted al mercado sin dinero en el bolsillo y vamos a ver qué elige usted. Esto quiere decir que la libertad la da el dinero que usted lleva, y no el mercado.

De modo que tenemos que defendernos frente a esos neos que lo que hacen es justificar los deseos de los ricos. Otro economista famoso –que por cierto murió, como Friedman, en 2006– fue Galbraith, quien explicó en uno de sus libros que casi todo lo que han escrito los economistas, la mayoría de ellos, en los últimos decenios –escribía esto en la década de 1990– ha sido justamente lo que los ricos querían que se dijera, porque les favorecía. Toda la teoría de los neoliberales es simplemente esto.

Y termino con unas palabras sobre la libertad, de la mano de otra anécdota. Uso las anécdotas porque ayudan fácilmente a comprender. Siempre hay que preguntar: la libertad, ¿para quién? Porque la libertad no es lo mismo para unos que para otros. Un banquero, otra vez un banquero, norteamericano de principios del siglo XX, el banquero Morgan llamó un día al director de su gabinete jurídico y le explicó que quería hacer una operación para quedarse con otro banco, por las buenas o por las malas, y que quería saber qué tenía que hacer. El abogado estudió cuidadosamente la cuestión y regresó para decirle que las leyes impedían realizar esa operación. Morgan le respondió –fíjense en la frase–: «Oiga, yo no le pago a usted para que me diga lo que puedo o no puedo hacer. Le pago a usted para que me diga cómo puedo hacer lo que quiero hacer». ¿Se dan cuenta de lo



que era la libertad para el señor Morgan?  
En manos del poderoso, la libertad sirve  
para hacer lo que le dé la gana con los  
demás. Para poder imponer su voluntad a los  
demás. Mientras que para el pobre  
desgraciado la libertad consiste  
simplemente en que le dejen vivir su propia  
vida sin reventar a nadie. Es la gran  
diferencia.

De modo que cuando se habla de libertad  
conviene recordar que el mercado es libre  
para el poderoso. Para el que no tiene un  
duro, no es libre porque no es. Digo esto  
un poco en desahogo frente a lo que hemos  
tenido que escuchar de los furibundos, que  
seguirán pensando lo mismo. Ayer o anteayer  
aparecía en un periódico un artículo de un  
diputado del Partido Popular por Cantabria  
que justificaba todavía la libertad  
absoluta del mercado. Porque sin éste  
—decía— no se puede vivir. Pues ahí tiene  
usted las consecuencias, aunque seguirán  
haciendo lo mismo. Lo que justifica la  
esperanza de personas como tú y como yo es  
que cada vez les será más difícil hacerlo,  
por las razones que has apuntado al  
principio. Porque existen otras crisis,  
porque existen otros condicionamientos y  
porque existe otra situación internacional.  
No porque comprendan que no tienen razón y  
que no deben hacer lo que pueden hacer. No,  
sino porque no van a poder hacerlo.  
Sencillamente.

Carlos Taibo. Lo que acabas de decir me  
sirve para identificar una de las señales  
ocultas de la crisis a la que creo debemos  
prestar atención. Me refiero a la de la  
crisis como cortina de humo que permite  
justificar determinado tipo de conductas  
que en otras condiciones serían bastante

más difíciles de defender. ¿En qué estoy pensando?

Tengo la certeza de que muchos empresarios están aprovechando la crisis para deshacerse de trabajadores que desde tiempo atrás pensaban expulsar hacia sus casas. Aunque a buen seguro que en otros casos no es así, hay quien le saca partido a la crisis. Pongo un segundo ejemplo: en las últimas semanas han aparecido noticias que señalan, en labios de portavoces de organizaciones internacionales, cómo la primera víctima de la crisis es el cambio climático o, por decirlo mejor, la lucha contra el cambio climático. Parece que uno está invitado a concluir que antes de la crisis estaban haciendo algo contra el cambio climático... Lo mismo digo de noticias alarmantes que sugieren que entre nosotros muchos ayuntamientos, para tapar los huecos, están utilizando los fondos inicialmente previstos para ayuda al desarrollo. Agrego un cuarto, y último, ejemplo: también el otro día leí en el periódico que un responsable de Naciones Unidas señalaba que la crisis financiera se había llevado consigo los llamados Objetivos del Milenio. De nuevo era la misma ilusión óptica: los Objetivos del Milenio –no nos engañemos– estaban muertos mucho antes de la crisis financiera. Que no iban a ser objeto de satisfacción era una evidencia desde años atrás. Ahora la crisis viene a servir de cobertura para que los gobiernos no cumplan con las obligaciones que contrajeron en su momento en lo que respecta a la ayuda al desarrollo más elemental.

José Luis Sampedro. Y en lo que respecta a tantas otras cosas. Fíjense ustedes que,

aunque luego han querido arreglarlo, los empresarios entre nosotros se han apresurado a decir que había que hacer un paréntesis y facilitar los despidos porque eso –afirmaban– daría la oportunidad para crear nuevos empleos. Eso lo han dicho tranquilamente, aunque luego han querido arreglarlo. Es como el pañuelo rojo del prestidigitador; éste lo agita por el aire para que no veamos lo que hace con la otra mano. Sencillamente. Estoy de acuerdo.

Carlos Taibo. Que nadie diga que no proponemos alternativas, que nos quedamos en una crítica impenitente de los sistemas que padecemos. Vamos a ver. José Luis Sampedro y yo, hace tres años, trabajamos en un libro de conversaciones que en último término es fundamento de ésta que mantenemos hoy. Recuerdo que en una de esas conversaciones José Luis asumió un ejercicio de crítica de muchos de los principios de la disciplina en la que ha trabajado siempre: la economía. En un momento determinado se detuvo y me dijo: «Carlos. Esto que estoy diciendo es un rollo. Vamos a suprimirlo del libro. Que en modo alguno se publique». Yo me empeñé en lo contrario: creo que nuestro primer deber consiste en discutir hipercríticamente los fundamentos materiales de las disciplinas en las que trabajamos. Debo confesar, eso sí, que yo no lo hago mucho, tal vez porque la disciplina en la que supuestamente trabajo, la Ciencia Política, es tan irrelevante que acaso no merece la pena discutir los presupuestos que maneja.

Pero, y a esto voy, hay un concepto central en la economía que ha acabado por impregnar la visión que el ciudadano tiene de hechos complejos y que estamos obligados a

discutir. Me refiero a eso del crecimiento. En la percepción popular el crecimiento es –digámoslo así– una bendición de Dios. Allí donde hay crecimiento –se nos dice– hay cohesión social, se preservan servicios públicos interesantes, el paro no progresa y la igualdad mantiene cotas saludables. Mucho me temo que estamos obligados a discutir, sin embargo, todas estas supersticiones. El crecimiento económico –y esto es el cabo lo que hemos dicho de siempre los críticos de la globalización capitalista– tiene poco que ver con la cohesión social. ¿Alguien piensa en serio que en China hay hoy mayor cohesión social que veinte años atrás? El crecimiento económico se traduce a menudo en agresiones medioambientales tal vez irreversibles, provoca el agotamiento de recursos que ya sabemos no van a estar a disposición de las generaciones venideras y, más allá de todo esto, propicia lo que Clive Hamilton, un autor que José Luis ha leído, ha dado en llamar –creo que con mucho fundamento– un «modo de vida esclavo». ¿A qué se refiere Hamilton? A la idea de que seremos más felices cuantas más horas trabajemos, más dinero ganemos y, sobre todo, más bienes acertemos a consumir.

Este esquema se asienta –creo yo– en tres pilares que estamos invitados a cuestionar radicalmente. El primero es la publicidad, que nos obliga a comprar lo que no necesitamos, e incluso, y a menudo, lo que objetivamente nos repugna. El segundo se llama, o se llamaba, crédito, que permite obtener los recursos necesarios para adquirir esos bienes aunque a primera vista no dispongamos del dinero. Y el tercero y último asume el nombre de caducidad: bien sabemos que los fabricantes producen bienes

que inmediatamente caducan, de tal manera que al poco nos obligan a comprar otros nuevos.

En la literatura sobre el decrecimiento –de esto al fin y al cabo estoy hablando– hay una anécdota, omnipresente, que voy a intentar rescatar porque creo que da en el clavo de muchas de las miserias de nuestras percepciones. Una de las versiones de esa anécdota se halla ambientada en un pueblo de la costa mexicana. Un paisano está, medio adormecido, junto al mar. Un turista norteamericano se le acerca y entablan conversación.

El turista le pregunta:

–»Y usted, ¿a qué se dedica? ¿En qué trabaja?».

El mexicano responde:

–» Soy pescador».

–»¡Vaya, pues debe ser un trabajo muy duro! Trabajaré usted muchas horas».

–»Sí, muchas horas», replica el mexicano.

–»¿Cuántas horas trabaja usted al día?».

–»Bueno, trabajo tres o cuatro horitas».

–»Pues no me parece que sean muchas. ¿Y qué hace usted el resto del tiempo?».

–»Vaya. Me levanto tarde. Trabajo tres o cuatro horitas, juego un rato con mis hijos, duermo la siesta con mi mujer y luego, al atardecer, salgo con los amigos a tomar unas cervezas y a tocar la guitarra».

El turista norteamericano reacciona

inmediatamente de forma airada y responde:

—»Pero hombre, ¿cómo es usted así?».

—»¿Qué quiere decir?».

—»¿Por qué no trabaja usted más horas?».

—»¿Y para qué?»., responde el mexicano.

—»Porque así al cabo de un par de años podría comprar un barco más grande».

—»¿Y para qué?».

—»Porque un tiempo después podría montar una factoría en este pueblo».

—»¿Y para qué?».

—»Porque luego podría abrir una oficina en el distrito federal».

—»¿Y para qué?».

—»Porque más adelante montaría delegaciones en Estados Unidos y en Europa».

—»¿Y para qué?».

—»Porque las acciones de su empresa cotizarían en bolsa y usted se haría inmensamente rico».

—»¿Y para qué?».

—»Pues para poder jubilarse tranquilamente, venir aquí, levantarse tarde, jugar un rato con sus nietos, dormir la siesta con su mujer y salir al atardecer a tomarse unas cervezas y a tocar la guitarra con los amigos».

José Luis Sampedro. Como soy más viejo puedo decirte que eso está contado por John

dos Passos en Rocinante vuelve al camino. Es exactamente la misma historia con unos arrieros que van con unos mulos por la provincia de Granada. Quiero sumarme a la defensa del decrecimiento. La idea misma de desarrollo económico es una degeneración que forma parte del ciclo vital de Occidente. La degeneración de las ilusiones de la razón a partir de los siglos XV y XVI, que es cuando nace Europa. Si en el siglo XV están los humanistas –no voy a hablar ahora de ello–, el siglo XVI es el de la razón y el XVIII es el de las Luces y la Ilustración. En el XIX de lo que se habla es de progreso, palabra que tiene un sentido más material que el mundo de la Ilustración y las Luces. Pero eso del desarrollo se refiere casi exclusivamente a la economía. El progreso es una visión que apunta al perfeccionamiento general del ser humano: progreso es mucho más que crecimiento. Mientras el progreso es más conocimiento, más sensibilidad, más arte, más ciencia, el desarrollo se acaba quedando en puro desarrollo económico. ¿Por qué? Porque es lo que interesa en una civilización cuyo Dios es el dinero y que ha hecho –como decía Marx, y en eso tenía razón– de todo una mercancía. Y eso nos lleva a poner de manifiesto que efectivamente el proceso actual consiste en tratar de conseguir más y más de la productividad, todo esto que ha citado Carlos.

Aunque ahora la palabra innovación es casi más importante que la palabra desarrollo. Se habla de innovación como si fuese un gran descubrimiento que nos lo va a resolver todo. Pero no se cae en la cuenta de que la innovación tiene varios filos: hay una innovación productiva y una

innovación de conocimiento –de una nueva medicina, de un nuevo material...–, pero hay otra innovación meramente comercial que consiste en cambiar la etiquetita del envase y hacer que el teléfono móvil de hoy tenga un botón más de tal forma que el de ayer quede anticuado. Lo que se trata es de halagar nuestro status social: si yo llego a la oficina con el móvil del año pasado, no soy igual a quienes llegan con el móvil de ahora, que mira que botoncito tiene, se aprieta y toca La Marsellesa. Se inventan estos trucos. Se hace en el mercado con todo, con los alimentos, se cambia el envase, se le añade una cosita, se dice «Ahora con Pitifax salen los pelos en la calva». Pero esa innovación no tiene ningún interés técnico, ningún interés productivo: sólo responde al interés de la ganancia. Y el mercado se vale de las técnicas del propio mercado, y de la psicología, y sobre todo de la sensación de identidad que permite recordar que uno pertenece al grupo de los más avanzados, que uno tiene el automóvil que tienen los demás en la oficina...

Todo eso se explota –como has dicho muy bien– para hacernos comprar lo que sea. Y todo eso conduce a un despilfarro tremendo, a una acumulación de basura. Dice mucho de nuestra civilización que la basura de Nápoles haya que mandarla en trenes a Suiza. ¡Ya está bien! Imagínate lo que es un tren cargado de basura recorriendo un país tan hermoso como Italia, pasando por Florencia, pasando por Turín, con su basura. ¡No saben ni siquiera estropear la basura! Es monstruoso. Y resulta que efectivamente nos obligan a todos estos despilfarros. Lo que acaba ocurriendo es que –vuelvo a lo mismo– esto no se



corregirá por voluntad de los dirigentes, ni porque razonen ni porque caigan en la cuenta de que esto no se puede hacer. Ocurrirá porque se hará evidente que no se puede seguir así.

Por cierto, voy a hacer un paréntesis: la ayuda al desarrollo en la forma en que la entendemos hoy empieza en enero de 1949 en el discurso que pronuncia el presidente norteamericano Truman en su toma de posesión. En un punto del discurso que se hizo famoso como el punto cuarto –yo estaba ya trabajando como economista y me llamó la atención, como a todo el mundo–, Truman advirtió que se iba a desplegar un nuevo gran programa para ayudar a los países en desarrollo. ¿Qué había detrás? Detrás se hallaba Estados Unidos, que acababa de ganar la guerra, que prácticamente no tenía colonias en el mundo y que estaba pensando ya en perfilar las propias. Con el pretexto de las ayudas y de la intervención se trataba de ir preparando un mundo colonial como el que tenía Europa. Luego vino la descolonización y las cosas cambiaron, pero en origen el proyecto era claramente colonialista.

Bueno, pues bien, y con esto termino: es imposible seguir haciendo lo que hemos venido haciendo hasta ahora a costa de destrucciones irreversibles. Algunos de los últimos estudios que he leído sobre esto afirman que para dar a toda la humanidad el nivel de vida de Gran Bretaña harían falta tres planetas Tierra. Porque el planeta Tierra ya no tiene capacidad para regenerar lo que destruimos cada año. Todavía en los años ochenta o noventa se podía contar con que había una regeneración suficiente. Ahora ya no la hay, porque estamos

destrozando la casa en que vivimos. Ésta es la situación, aunque no les interese verla porque siguen ganando a corto plazo. Bueno, pero no es posible continuar.

Y son necesarias dos cosas. La una –me apunto claramente– es el decrecimiento, que implica tener sentido de la medida, que es algo de lo que esta cultura nuestra carece; los griegos sí que lo tenían y contaban con una diosa contra la desmesura, Némesis. La otra es la redistribución, porque pensar que con la ayuda al desarrollo que se da ahora, muy inferior –como acabas de citar– al dinero que se entrega para sostener los bancos en Estados Unidos, se va a llevar a los pueblos pobres al nivel de los ricos es una ilusión, que no sirve más que para calmar conciencias de los ricos y para dar alguna esperanza a algunos pobres ingenuos. Es completamente ilusorio. Si no hay detención del crecimiento y redistribución no se podrá continuar.

Carlos Taibo. Me importa mucho subrayar algo que acabas de decir, José Luis. Admito de buen grado que la gente se muestre reticente a aceptar un proyecto de reducción de la producción y del consumo. Pero es que no nos queda otro remedio. El concepto principal que se invoca al respecto es, como sabes, el de huella ecológica. La huella ecológica mide la superficie del planeta, terrestre como marítima, que precisamos para mantener las actividades económicas hoy existentes. Todos los estudios concluyen que hemos dejado atrás con creces lo que el planeta nos ofrece. ¿Qué significa esto? Que estamos chupando recursos que no van a estar a disposición de las generaciones venideras, y esto es extremadamente grave.

¿Qué es lo que los teóricos del decrecimiento proponen como alternativa al respecto? Por cierto, sugerencia de lectura: el libro de Serge Latouche, *La apuesta por el decrecimiento*, publicado por Icaria en Barcelona, me parece que refleja con mucha crudeza y mucho rigor el argumento de respuesta. Los defensores del crecimiento reivindican el ocio creativo frente al trabajo obsesivo, el reparto del trabajo frente a la lógica de la propiedad y de la competición, el valor de lo local frente a lo global y la reducción del tamaño de las infraestructuras productivas y administrativas, así como de los medios de transporte. Pero por encima de todo reclaman la sobriedad y la simplicidad voluntarias. De Samuel Beckett, el autor de *Esperando a Godot*, dijo Terry Eagleton, un pensador inglés, algo muy sugerente que bueno sería de aplicación a todos nosotros: «Comprendió que el realismo sobrio y cargado de pesadumbre sirve a la causa de la emancipación humana más lealmente que la utopía cargada de ilusión».

Pero quiero agregar algo más. Alguien podría afirmar que este tipo de valores que acabo de invocar está fuera del mundo, que aquéllos no forman parte de nuestras realidades cotidianas ni la han formado nunca. Mentira. Me permitirán que subraye que al menos en tres ámbitos diferentes han estado, o están, muy vivos. El primero es el de la familia: en la familia no impera la lógica del trabajo asalariado, de la mercancía y del beneficio; lo que impera es la lógica del don y de la reciprocidad. Estos neoliberales que en lo que hace al funcionamiento de sus negocios defienden la mano invisible del mercado, a buen seguro que se cuidan de aplicar las mismas normas

en el interior de sus familias. En segundo lugar, esos valores han estado claramente presentes en muchas de las tradiciones del movimiento obrero de siempre. Es verdad que su influencia ha sido mucho más consistente, con todo, en el caso de la tradición libertaria, de la tradición anarquista, que en el de otras. Me permito agregar, en fin, que por fortuna muchos pueblos del Tercer Mundo nos dan lecciones al respecto. Latouche sostiene que debemos revisar nuestro empeño que nos aconseja ayudar a los africanos: antes bien deberíamos dejarnos ayudar por éstos, que en condiciones de extrema precariedad a menudo han sido capaces de resolver la mayoría de sus problemas a través de procedimientos solidarios y altruistas.

Me permitiréis que de nuevo rescate un par de ejemplos de lo que quiero decir. Hace varios siglos los campesinos en la Europa mediterránea solían plantar higueras y olivos de los que sabían no iban a disfrutar sus hijos, sus nietos ni sus biznietos: estaban pensando con claridad en las generaciones venideras, algo que, por desgracia, no está ahora en nuestro horizonte mental. Vaya el segundo ejemplo. Cuenta la leyenda que hace unos años un grupo de misioneros se adentró en la Amazonia brasileña y se topó con un grupo de indios que hacía uso de instrumentos extremadamente primitivos para cortar leña. Los misioneros decidieron hacer un esfuerzo y regalar a aquellos indios unos cuchillos de acero inoxidable de fabricación norteamericana. Un par de años después recalaron de nuevo por aquella región y se entrevistaron con los indios. Uno de los misioneros preguntó:

->¿Que tal los cuchillos?».

Y uno de los indios respondió inmediatamente:

->Muy bien. Cortamos ahora la leña diez veces más rápido que antes».

El misionero replicó:

-> Estaréis entonces produciendo diez veces más leña que antes».

EL indio respondió perplejo:

-> No. Cortamos la misma cantidad de leña que antes, sólo que ahora disfrutamos de diez veces más tiempo para hacer aquello que realmente nos gusta».

Me temo que, de nuevo, este esquema mental no forma parte de nuestra percepción de los hechos económicos y sociales más elementales.

José Luis Sampedro. Quiero corroborar todo esto con otros ejemplos. Una vez tuve ocasión de acudir a una reunión a la que asistió Miguel de la Cuadra Salcedo, un hombre –ustedes lo saben– que ha viajado por todas partes. Un personaje muy interesante. Entre otras cosas le pregunté cuáles eran los pueblos más felices de cuantos había visto por el mundo. Me dio dos nombres que a mí no se me hubieran ocurrido jamás: uno, los beduinos del desierto de Arabia; otro, los esquimales de Groenlandia. ¡Pensar que en dos climas tan difíciles como el desierto árabe y el de quienes viven en casas de hielo con pieles, como lo hacen los esquimales, haya podido haber felicidad! Pues la hay.

En otra ocasión leí un estudio de un

antropólogo que trabajó con los bosquimanos en el sur de África. Por cierto: creo que el progreso los ha echado de su territorio. Decía que se hallaban entre las gentes más felices del mundo y que, como tú cuentas, con un poco de trabajo y de recolección de frutos vivían tranquilamente y no querían nada más. Hay culturas enteras cuyo objetivo principal no es el beneficio económico. Su objetivo principal no es apoderarse de las riquezas naturales, destruirlas y estropearlas, sino todo lo contrario: armonizarse con ellas. Pensamientos como el budismo o el taoísmo nos llevan a solidarizarnos con el mundo exterior, a vivir en armonía con lo que nos rodea y a aprovecharlo, pero a aprovecharlo con sensatez. No con despilfarro ni con destrucción ciega y loca.

Como dices tú muy bien, lo que se trata es de dedicar menos tiempo, si se tiene una innovación productiva, a conseguir lo que necesitamos y más a aquello que nos gusta hacer. Es un cambio necesario en las mentalidades que, claro, nos lleva a otro problema: la educación. El problema es que la mayoría de los educadores conciben hoy la investigación y el desarrollo en sentido material, en sentido físico, químico, mecánico, biológico..., pero no en el sentido de actitud del ser humano frente a otros seres humanos y frente al mundo.

Carlos Taibo. La renta per cápita en Estados Unidos es hoy más de tres veces superior a la que se registraba al terminar la segunda guerra mundial. Y, sin embargo, todos los estudios invitan a concluir que el porcentaje de ciudadanos norteamericanos que se declaran infelices es cada vez más alto. Un estudio realizado en 2005 concluía

que un 49% de los estadounidenses confesaba ser cada vez más infeliz frente a un 26% que declaraba lo contrario. Estos datos creo que ratifican de manera cabal lo que acabas de decir, José Luis.

Tengo la impresión, de todas maneras, de que esta gente que está aquí con nosotros, escuchándonos, echa de menos que le metamos un poco de caña al gobierno español, porque me parece que hasta ahora no lo hemos hecho de manera expresa. Me váis a permitir que intente proponeros tres ejemplos de cómo nuestros gobernantes, con toda evidencia, no están a la altura de las circunstancias. Primero de ellos: otra de las víctimas de la crisis financiera es la posibilidad de encarar ese riesgo de hambruna global del que hablamos tanto antes del verano. Ahora ya nadie habla de esto, como si el problema hubiese quedado resuelto. La estrategia argumental de nuestro Gobierno es al respecto muy curiosa, por cuanto parece apuntar que todas las explicaciones de esa hambruna remiten a factores que escapan a nuestro control. Se dice, por ejemplo, que ha crecido la demanda de alimentos en la India y en China, que se han acrecentado los precios del petróleo y los costos de transporte, con lo cual se ha encarecido también el precio de esos alimentos, o que la irrupción fulgurante de los agrocarburos ha venido a alterar muchos de los equilibrios naturales en las economías de los países pobres. Aunque a buen seguro que todo esto es verdad, hay un elemento fundamental que rara vez se invoca: los intereses especulativos, la usura, de las grandes empresas transnacionales de la alimentación, que después de trabajar durante décadas para acabar con las agriculturas de subsistencia

en el Tercer Mundo, hoy, de la mano del monocultivo, se permiten especular con los precios. ¿Cuál ha sido la respuesta de nuestro Gobierno ante esto? Si lo he entendido bien, ha consistido en acrecentar de manera sensible el volumen de dinero que se entrega a los países pobres para que adquieran alimentos en los mercados internacionales. Alguien dirá: ¿y esto te parece mal? Me parece muy mal. Porque esta operación no hace otra cosa que mover el carro de los intereses especulativos de esas empresas: se entrega dinero a los pobres sin ningún deseo de que esas empresas dejen de practicar la usura. ¿Qué es preciso para que un gobierno intervenga un mercado? ¿No es suficiente la certificación de que en este caso lo que está en peligro son las vidas de decenas de millones de seres humanos? Al parecer, este último no es argumento suficiente.

Segundo ejemplo. El ministro de Industria, el señor Sebastián, anunció antes del verano una reducción de un 10% en el consumo energético de la maquinaria político-administrativa que dirige. Bien está, dirá alguien. Y, sin embargo, tenemos derecho a preguntarnos por qué el ministro de Industria no le dice a sus conciudadanos que también ellos deben reducir sensiblemente el consumo de energía. La respuesta es sencilla de hilvanar: porque eso implicaría entrar en colisión con los intereses de las empresas eléctricas. Fíjense que los últimos años sólo en un ámbito se han registrado recomendaciones de las administraciones públicas para que reduzcamos el consumo: el ámbito del agua. A duras penas puede ser casualidad que hasta ahora, y toquemos madera, la del agua sea una economía fundamentalmente pública.



De un tiempo a esta parte un puñado de organizaciones no gubernamentales ha desplegado una campaña que –bien la conoceréis– nos invita a reducir a la nada nuestro consumo de electricidad durante diez minutos de una tarde. El año pasado, con coraje innegable, la entonces ministra de Medio Ambiente, Cristina Narbona, decidió apoyar simbólicamente esa campaña. Al día siguiente tuvimos que engullir las declaraciones miserables de los responsables de las empresas eléctricas que protestaban ante lo que entendían que era una intromisión del poder político en la lógica de la libre competencia. Nuestros gobernantes –digámoslo con claridad– no están dispuestos, ni siquiera en provecho del bien común, a contestar los intereses de las empresas privadas.

Pongo un tercer ejemplo. El propio Sebastián anunció antes del verano una campaña en virtud de la cual el Estado iba a subvencionar la adquisición de automóviles nuevos menos contaminantes si los viejos propietarios de automóviles con más de quince años de antigüedad prescindían de ellos. Hay muchos motivos para recelar de que esos nuevos coches sean realmente menos contaminantes. Quienes saben de estas cosas dicen que contaminan menos por el tubo de escape pero mucho más a través del aire acondicionado o de la calefacción que llevan. Al margen de esto, la fabricación de estos automóviles es ecológicamente mucho más dañina que la de los viejos. Y, sin embargo, yo quiero preguntarme cuándo nuestros gobernantes exhortarán a sus conciudadanos a dejar de comprar automóviles, que es literalmente lo que tienen que hacer. Cuándo decidirán enfrentarse de una vez por todas, una vez

más, a los intereses de las empresas privadas.

José Luis Sampedro. Pues me temo que la cosa va para rato. Porque eso es consustancial al sistema, y no lo pueden remediar, no lo pueden evitar. Como dijo don Pablo Garnica, el sistema está para que ganen los que tienen que ganar. Y los que tenemos que perder, tenemos que perder. Y para conseguir eso se construye una ideología económica adecuada, que es la neoliberal, se establecen las leyes apropiadas, se busca que el mercado encubra lo que se hace o se despliegan estos artilugios que ha mencionado Carlos. Se hace lo que sea necesario.

Mi esperanza es que les sea cada vez más difícil hacerlo. Porque los abusos del sistema capitalista están entrando en la categoría de abusos contra la civilización. Esto para mí es muy importante aunque parezca que nos aleja de la discusión sobre la crisis. La crisis es otra manifestación de lo mismo. Llevo un tiempo diciendo que estamos viviendo una época comparable, salvando las distancias, y entre ellas las tecnológicas, con el caso del desmoronamiento de la civilización romana y de la barbarie que siguió después. Para mí las cámaras de aniquilación de Hitler y las ejecuciones promovidas por Stalin –para que no se diga que uno es partidario de unos u otros– son casos de barbarie. Pero la invasión de Iraq por el señor Bush es también un caso de barbarie. La idea de los ataques preventivos supone volver a la ley de la selva: el ataque preventivo es un ataque sin más justificación que la de hacer más daño si se ataca el primero. Esto sólo lo puede hacer el más fuerte, porque

si el más débil ataca primero, lo machacan. La ley del ataque preventivo es, sin más, la ley del más fuerte. También es barbarie que unos agentes de un determinado país secuestren a personas en cualquier sitio del mundo, las lleven como sea, las torturen como sea, las encierren en Guantánamo y todo lo demás.

Inmediatamente me dirán que soy visceralmente antinorteamericano. No es verdad: opino lo mismo que casi la mitad de los estadounidenses, esto es, los que no votaron a Bush en su momento. Lo que soy es anti-Bush, pero no antinorteamericano. Lo que ocurre es que estamos en una situación que está atacando los principios básicos que fueron de esta civilización. La misma idea de la familia, la de la familia tradicional, está desmontada. Aunque en ciertos aspectos me parece bien, en otros no me lo parece. Usamos las mismas palabras, pero las palabras han cambiado de contenido. No me digan a mí que la religión española de hoy es la misma que la de hace cincuenta años. Porque he vivido la de hace cincuenta años. Entonces llegaba la Semana Santa, y había que ver lo que pasaba en las calles: no se podía circular, no se podía salir, no se podía cantar. Los periódicos publicaban anuncios sobre las iglesias en las cuales predicaba el fraile tal o el fraile cual. Yo oía a mis tías que decían: «Vamos a escuchar al padre Merino, que va a hablar de las llagas de Cristo». Esto no tiene sentido hoy. Hoy llega la Semana Santa y la gente se va a Benidorm. El sistema seguirá nominalmente funcionando, pero los valores tradicionales quedarán socavados y eso significa la barbarie.

Luego dirán ustedes que soy pesimista. Pero

soy optimista, porque tengo tan mala opinión del sistema en que vivimos que estoy deseando que se desmorone y que desescombren el solar y construyan otra cosa. Porque esto verdaderamente va contra la dignidad humana, que es un valor supremo. De modo que soy optimista. Espero que esto se vaya al garete –yo no lo veré–, pero ustedes disfrutarán del espectáculo. Será incómodo, pero disfrutarán del espectáculo. Y vendrá otra cosa. ¿Cuál? No lo sé. En el feudalismo a nadie se le ocurría que iba a llegar el capitalismo, pero aquello se hundía. De modo que en esta situación estamos y dentro de eso se inserta la crisis. Porque la crisis, como he dicho al principio, es la crisis de la vejez, la crisis del miedo, la crisis que nace del objetivo de hacer fortunas para defenderse como sea. Ésta es la situación en mi opinión.

Carlos Taibo. José Luis acaba de plantear eso de «vendrá otra cosa», que me ha traído a la memoria unas viejas viñetas de La codorniz. En la primera aparecía un dirigente político que, desde un estrado, hablaba a las masas y les decía: «¿Qué preferís? ¿El caos o nosotros?». En la segunda viñeta se veía que las masas respondían al unísono: «¡El caos, el caos!». Y en la última reaparecía el dirigente político que replicaba: «Pues os jodéis, porque el caos somos nosotros».

Algo de lo que acaba de decir José Luis creo que es muy importante rescatarlo. Yo lo cuento así: los habitantes de los países ricos, de los países del Norte desarrollado, somos profundamente insolidarios. Hemos escuchado un millón de veces que cada día mueren entre cuarenta

mil y cincuenta mil seres humanos de resultas del hambre o de enfermedades provocadas por el hambre. Y esto no provoca entre nosotros ningún cambio fácilmente perceptible. En el mejor de los casos reaccionamos ante el impacto emocional de las imágenes de un tsunami como el registrado en el sudeste asiático en diciembre de 2004. ¿Por qué? Entre otras muchas razones por una: porque la mayoría de los problemas más lacerantes que se revelan en el planeta se producen a muchos millares de kilómetros de distancia de nuestras ciudades y pueblos. Tengo sin embargo la certeza de que en un período de tiempo extremadamente breve van a llegar hasta nosotros dos procesos que antes mencioné –el cambio climático y el encarecimiento en los precios de las materias primas energéticas– que, éstos sí, nos van a tocar materialmente a nosotros. Y nos van a obligar a repensar críticamente muchos de los cimientos de nuestras sociedades.

De aquí pueden derivarse dos horizontes distintos. El primero, a mi entender, es una edad de oro para los movimientos de contestación del sistema, que van a ver cómo muchos de los mensajes, aparentemente radicales, que manejaban desde tiempo atrás –por ejemplo, el relativo al decrecimiento–, van a encontrar adhesiones mucho más amplias. El segundo de los horizontes es, claro, mucho menos halagüeño. Hace unos años se tradujo al castellano un libro de un periodista alemán llamado Carl Amery. El libro se titula Auschwitz. ¿Comienza el siglo XXI?. ¿Qué es lo que nos dice Amery? Lo que señala es que estaríamos muy equivocados si concluyésemos que las políticas que abrazaron, ochenta

años atrás, los nazis alemanes remiten a un momento histórico coyuntural y, por ello, literalmente irrepetible. Antes bien, Amery sugiere que debemos examinar con detalle el sentido preciso de esas políticas porque bien pueden reaparecer entre nosotros, no defendidas por marginales grupos neonazis, sino alentadas por algunos de los principales centros de poder político y económico. Estos últimos, claramente conscientes de la escasez que se avecina, se mostrarían firmemente decididos a defender una suerte de darwinismo social militarizado encaminado a preservar para una estricta minoría los limitados recursos que se hallan a nuestra disposición.

Me temo que debemos considerar seriamente este horizonte de barbarie e interpretar que se equivocan los muchos futurólogos que, a la hora de imaginar escenarios delicados, los consideran siempre derivados de amenazas como la que supone Al Qaida. Intuyo que es mucho más amenazante para el futuro el conjunto de políticas que despliega ese ciudadano norteamericano al que acaba de referirse José Luis Sampedro.

José Luis Sampedro . ¿A quién me he referido yo?

Carlos Taibo. A John dos Passos, ¿no?

José Luis Sampedro. ¡Ah, sí! A Dos Passos. Lo del caos me trae a la memoria una anécdota, muy gráfica también, que demuestra por qué mi esperanza es la barbarie. La anécdota nos habla de un jovencuelo que empezaba a tener ideas propias. Su padre, que era un conservador consciente, le dijo: » Hijo. ¿No te das cuenta de que el comunismo –entonces se hablaba del comunismo– es la explotación

del hombre por el hombre?». «Sí» –le respondió el hijo–, «pero lo otro es lo mismo sólo que al revés». Es lo mismo sólo que dándole la vuelta a la frase.

Es muy difícil hacer pronósticos. Un problema importante es el que se deriva del hecho de que ahora están emergiendo dos áreas culturales muy distintas de la nuestra por su origen y por los milenios que ha durado su personalidad. Hablo de la India y de China. ¿Qué es lo que pasa? Es difícil esperar –yo no lo espero– que valores como los del taoísmo y el budismo influyan profundamente en nosotros. Lo que ocurre es que la civilización occidental tiene una técnica y una capacidad de producción que por fuerza han de ser muy sugestivas para masas hambrientas. La ruptura en la sociedad china por las diferencias entre el campo y la ciudad, por ejemplo, hace que esos dos centros sean muy permeables; de hecho esos dos centros se están capitalizando, antes que descapitalizando.

De todas maneras, a mí me parece que hay un sector de nuestra cultura, que, éste sí, es extremadamente dinámico. Hablo del sector científico. La ciencia está adelantando prodigiosamente cada día, de manera admirable. Lo que pasa es que nuestro pensamiento, nuestra cultura, nuestra civilización, no está a la altura de los instrumentos técnicos y científicos de que dispone. No sabemos administrarlos: por eso protagonizamos el disparate del despilfarro, de la destrucción, y somos incapaces de hacer lo que hacían aquéllos cortadores de leña de la anécdota que ha retratado Carlos. Tenemos unos medios extraordinarios pero sólo los utilizamos

para destrozar cada vez más, y no para tocar el violín un rato todas las tardes. Esto último implicaría unas actitudes y una formación cultural completamente distintas de aquellas con las que contamos y completamente distintas de las que proporciona la educación que nos imprimen.

Porque se nos educa para ser consumidores y productores, productores y consumidores, y más bien borregos que ciudadanos. La educación para la ciudadanía no interesa: lo que interesan son la fidelidad y la borreguez. Para que seamos sólo productores y consumidores. Y entonces, y claro, mientras la ciencia avanza a esa velocidad, no lo hace el nivel cultural, ya no en el sentido del conocimiento de muchas cosas, sino en el del conocimiento de las cosas importantes, el sentido de la vida, de los valores vitales frente a los valores económicos y productivos. Mientras todo eso no esté a la altura de la evolución de la ciencia, ésta seguirá poniendo armas en manos de los destructores. Por eso me felicito de la barbarie contra los destructores.

Pero a mí me parece –y voy a hacer una fantasía– que estamos quizá ante un momento que va a significar una nueva metamorfosis del ser humano, como la de los insectos. La primera gran metamorfosis del ser humano fue cuando adquirió la palabra. Entonces, cuando el simio, el prehombrón, adquirió la palabra, se transformó profundamente, se convirtió en ser humano y accedió a la cultura. Me pregunto a veces si, combinados, ciertos progresos científicos –en la neurobiología, en la nanotecnología, en la informática– no podrán operar una transformación profunda del hombre. Con la



cultura y la palabra el hombre creó un mundo que no es natural, que es creación humana, aunque utilice elementos naturales. Transformó el mundo natural en un mundo, además, cultural. Me pregunto si, por ejemplo, instalando chips, algo que ya se hace, en los miembros humanos o mandando ondas cerebrales a los chips instalados podemos acabar en una cultura en la cual lo que se ha transformado no es el mundo, sino el hombre mismo, cambiado.

Carlos Taibo

La República.es

---

---

## Entrevista con Ken Wilber

### VIDEOCONFERENCIA EN DIRECTO CON KEN WILBER

P: Qué podemos hacer ante la crisis actual?  
Hablamos de esta crisis.

Nos encontramos en un momento en que una porción de la población es integral, pero la mayoría está todavía en el primer grado de conciencia. Estas personas del nivel integral están viendo cuáles pueden ser las soluciones a estos problemas. Hay personas en organizaciones que ya están viendo estas soluciones, pero no hay suficiente fuerza,

no hay suficiente masa crítica para que el cambio pueda darse.

En realidad los problemas están perteneciendo al primer grado de consciencia, porque los problemas no están en el segundo grado.

Las crisis en las que se encuentra el mundo están causadas por personas que piensan en el primer grado de desarrollo. Consideran que sus valores son los únicos y verdaderos.

Hasta que no lleguemos a una política liderada por políticos de segundo grado, seguiremos en guerras culturales.

En Occidente, en Europa y EEUU, hay 3 niveles luchando por el poder: los míticos, los tradicionales y los materiales.

... Hasta que no lleguemos a que la mayoría de la población esté en este segundo grado de consciencia, tendremos guerras culturales. Cuando miramos los 4 cuadrantes, sobretodo el cuadrante inferior izquierdo, vemos estas luchas culturales: valores tradicionales luchando con los valores post-tradicionales y integrales.

Lo que estamos viendo es un moderado número de personas que están desarrollando este segundo grado de consciencia, como por ejemplo la mayoría de personas que están en esta sala.

La pregunta es: ¿qué hacemos con esto? ¿cuáles son los pasos? Continuar el desarrollo personal. Como dicen los judíos: es mejor encender una vela que enfadarse con la oscuridad. Lo que podemos hacer es no quedarnos aislados, sino mirar alrededor

hacia otras personas y crear comunidades.

Justamente en conferencias como éstas se reúnen las personas para entender el mapa integral, y juntos buscar soluciones.

La solución para esta crisis presente vendrá de gentes que vivan y piensen desde el segundo grado. Realmente es urgente crear encuentros, conferencias, grupos, reuniones, porque el tiempo ha llegado.

P: ¿Cómo podemos tomar ventaja a la crisis?

Reconociendo que ya estamos en el segundo grado.

P: ¿Se puede incluir y trascender el modelo Wilber?

Una vez tuve un professor de ciencias que decía que un buen modelo te lleva el tiempo suficiente hasta que aparece otro mejor. Este modelo es el que interpreta la realidad de la manera más completa, hasta que aparezca otro mejor.

P: ¿Qué opinas de la afirmación de Hildegard que la conciencia es tributaria del lenguaje?

El lenguaje es una forma muy importante de la construcción de la conciencia, pero la conciencia trasciende el lenguaje. En el budismo zen, esta conciencia inmanifestada es anterior al Big Ban, de modo que tenemos dos tipos de conciencia: la absoluta y la

relativa.

La conciencia relativa está basada en el lenguaje, y se construye culturalmente.

La conciencia absoluta no depende del lenguaje, no es construida.

El despertar o la iluminación consiste en moverse de pasar de una conciencia relativa a una absoluta, pasar de este yo pequeño a este yo trascendente o gran espíritu.

El lenguaje está relacionado con la conciencia relativa, y la conciencia absoluta crea el lenguaje.

P: ¿Pueden el arte y la creatividad adoptar una perspectiva más completa sobre la conciencia?

Sí, muy definitivo. Cuando los griegos nos hablaban de lo bueno, lo verdadero y lo bello, estaban diciendo que el arte y la estética nos aportan un tercio de la realidad. Precisamente el problema de la realidad es que la moral y la ciencia han dejado de lado el arte. En un buen desarrollo integral, hay que reintroducir el arte y la estética.

P: He leído un extracto acerca del karma cósmico y creatividad. ¿Cuál es el valor de que un monje esté todo el tiempo meditando en un templo?

No olvidéis que mi idea es que cada vez que una persona medita y está generando un nivel mayor de conciencia, lo que hace es transmitirlo a las personas que le rodean.

Por lo tanto, opino que los monjes meditan en cuevas están creando las formas que otros vivirán.

Precisamente por eso opino que cualquiera debería meditar, para crear formas de nivel superior. Por eso es vital que cada persona se haga responsable de crear estas formas y que los demás puedan beneficiarse de ellas.

P: ¿Cuál es la mayor manera de crear una educación integral?

Ésta es una cuestión básica. La primera institución es la educación. Desde los últimos 30 años hemos visto un cambio educativo muy importante: hemos pasado de un modelo educativo moderno a uno postmoderno. La institución educativa es la responsable de crear una sociedad integral. Por eso es vital que aquellos que están en instituciones educativas estén familiarizados con estudios transdisciplinarios. La educación es la respuesta.

P: ¿qué potencial para el deporte y las actividades físicas para países en cualquier nivel de desarrollo?

Es un aspecto muy importante, que ni siquiera los EEUU han desarrollado suficientemente. La mayoría de las tradiciones occidentales hablan de las 3 dimensiones del ser humano: cuerpo-mente-espíritu. Hasta ahora culturalmente nos hemos enfocado en la mente, desatendiendo el cuerpo y el espíritu. Por eso es vital

que las instituciones las reintroduzcan.

La meta de una educación más integral es un trabajo con el cuerpo, la mente y el espíritu en los 4 cuadrantes.

P. ¿Y los sentimientos?

En cada nivel, físico, mental y espiritual, están los sentimientos. Podríamos hablar de experiencias físicas, mentales y espirituales. No queremos separar las emociones o los sentimientos del cuerpo, de la mente o el espíritu. El desarrollo integrado está hablando de un desarrollo a través de todo el espectro de emociones y sentimientos.

P: Se ha dicho que en las confesiones espirituales de Teresa de Calcuta, dice que su vida ha estado marcada por una profunda aridez espiritual, que ha atravesado a través de la voluntad. ¿Qué dices de eso?

Ésta puede ser una situación similar a la noche oscura del alma. Sugiere que su desarrollo espiritual no estaba tan avanzado para poderla llamar realizada. Podría ser porque el tipo de espiritualidad occidental no pone demasiado énfasis en la meditación. Occidente tiene muchas menos herramientas que los occidentales para poder atravesar la noche oscura del alma. Esto no lo digo para denigrar ni disminuir el enorme trabajo que hizo Teresa de Calcuta. Lo único que quiero decir es que si las tradiciones occidentales incluyeran la meditación en todas sus formas, las noches oscuras del alma serían mucho más

fáciles de manejar.

P: En muchas culturas existe el mito de la Atlántida, Lemuria... ¿Cómo se explica eso desde una perspectiva integral?

Es posible que existiera una civilización anterior, pero necesitamos mirar cuáles son sus evidencias. No hay demasiadas evidencias que nos muestren la existencia de estas civilizaciones.

Actualmente vemos tantos horrores que esto nos hace pensar idealmente que había otras civilizaciones bonitas. Pero, ¿qué es más maravilloso que el propio momento sin tiempo? Yo diría que estos investigadores están intuyendo la existencia de esta perfección sin tiempo anterior a las civilizaciones. El movimiento incorrecto que hacen es traspasar ese momento sin tiempo a un tiempo pasado perfecto.

La forma correcta de pensar es que existe una perfección real y está ahora, no en el tiempo.

P: ¿Cómo podríamos entender la reencarnación, desde la teoría integral?

Los tibetanos son los que han desarrollado la idea más completa y sofisticada de la reencarnación: Existen dos esencias en el corazón; una está presente durante toda la vida, y la otra está presente durante todas las encarnaciones.

La esencia que va reencarnando tiene la totalidad de la virtud y la sabiduría personal del individuo. Eso es lo que migra

de una vida a otra hasta la iluminación.

P: ¿En qué estás trabajando ahora?

Estoy escribiendo 6 libros, y ya tengo el 90% de ellos hecho.

– La trilogía del cosmos, segundo volumen.

– Nueva trilogía sobre las muchas caras del terrorismo.

– Rehacer y reeditar el libro: “Psicología integral”. (2º volumen: “La mirada por encima”, y “La mirada superior”).

P: ¿Crees que el capitalismo podrá permitir que la conciencia trascienda?

Bien. Ésta es una respuesta difícil. Dependerá de dónde lo miremos. Desde el punto de vista de Marx, no. Si es desde un capitalismo integral, sí. Un capitalismo integral sería aquél que incluiría el segundo grado de valores de conciencia. Cuanta más y más gente esté en el segundo grado de conciencia, el capitalismo podrá integrar muchos de estos nuevos valores. Dadas las circunstancias actuales, en las que el capitalismo se está deshaciendo por todos los lados, hay que pensar que puede evolucionar hacia un capitalismo consciente, y por lo tanto integral.

P: ¿Qué opinión tienes acerca de Osho?

Bien, su persona es muy controvertida. Puedes ser muy avanzado en unas áreas, y



muy poco en otras. Esto es así en Osho.

Tener mucho cuidado cuando uno se acerca a ellos como si fueran maestros. La mayor recomendación es mantener una inteligencia discriminativa. Si deja de tener sentido (el maestro) para ti, deja de seguirle.

P: ¿Es posible que los países desarrollados ayuden a elevar el nivel de consciencia de los países menos desarrollados?

Sí. Este es el deseo de que ocurra. Estamos entrando en una era de globalización, que significa la expansión de los mercados en el mundo, y también de la expansión de la compasión en el mundo. Precisamente los países más evolucionados son los que deberían liderar este camino hacia la globalización. Compartir estos valores de amor, cuidado y compasión es lo que nos llevaría a una verdadera globalización.

P: ¿Puedes hablarnos acerca del sentido del sufrimiento?

El budismo nos habla de que la primera ley es que la realidad es sufrimiento. La humanidad sufre.

Nos dice que la vida ordinaria está basada en apegos, adicciones que precisamente producen el sufrimiento.

En cambio hay un camino contemplativo que nos dirige más allá del sufrimiento.

Y aquí es importante distinguir entre sufrimiento y dolor.

La iluminación nos indica ir más allá del sufrimiento, no más allá del dolor. Con la iluminación hay una conciencia permanente del presente, momento a momento, momento a momento. Si una situación dolorosa aparece, hay reconocimiento de lo que hay, sin identificación. Simplemente es dolor sin sufrimiento.

Cuando aparece el dolor y tratamos de evitarlo, es precisamente esta evitación la que nos trae el sufrimiento. El dolor más la evitación nos trae el sufrimiento.

El simple reconocimiento del dolor que es, hace que se reconozca el dolor y se trascienda, se traspase. Justamente una de las claves de la meditación es que aprendemos a no apegarnos a la evitación del dolor.

Editorial Kairós – 18 de octubre del 2008 –  
Barcelona

---