

## Entrevista a Harold Sequeira

### **Practicar yoga no es ir a una clase de gimnasia**

Hace 30 años que decidió compartir los conocimientos adquiridos en el Instituto de Yoga de Bombay con los españoles. Desde entonces, cada año se acerca a nuestro país para comprobar el estado de salud de su asociación de yoga clásico. Y Cantabria se ha convertido, como él mismo reconoce, en su particular bastión. Cántabro es también su primer discípulo, Epifanio Castillo.

-Acumula 38 años de práctica de esta ciencia. ¿Cómo fue el flechazo?

-Estudié tres carreras en Bombay (Empresariales, Filosofía y Derecho) y trabajaba 18 horas al día. El estrés me estaba matando. Un día leí un anuncio en el periódico y me apunté a un curso de tres semanas. Volví a repetir en otras ocasiones y hasta hoy.

-¿Cuánto de religión y cuánto de ciencia tiene el yoga?

-Es una ciencia; no tiene nada que ver con la religión. No existen dogmas, ni rituales, ni creencias. El yoga puede ser practicado por judíos, cristianos, musulmanes... Es una herramienta para comprenderte a ti mismo y al mundo que te rodea.

-¿Y las posturas ayudan a alcanzar ese

grado de comprensión?

-Existen dos fases: las posturas dinámicas y las estáticas. Las primeras sirven para ganar salud y rejuvenecer; son el paso previo para algo más avanzado. Las segundas te permiten alcanzar altos grados de consciencia y meditación.

-Pero, exactamente, ¿de qué se llega a ser consciente?

-En la vida diaria vivimos rodeados de árboles (pensamientos). El yoga te permite elevarte y ver el bosque completo. Sin dejar de ser actor de tu vida te conviertes también en espectador. El ser humano sólo utiliza el 10 por ciento de su mente. El yoga despierta potencias ocultas.

-¿Existe algún truco para llegar a ese estado?

-La base está en la respiración y en una buena postura. Hay que concentrarse en algo. Mucha gente utiliza 'mantras', que son repeticiones de sonidos, vibraciones mentales; por ejemplo, el 'mantra' universal es el conocido 'Ommmm...'.  
.

-Lo de levitar sólo será para los dibujos animados.

-Los textos antiguos hablan de ciertos poderes, de personas que llegaban a conocer la materia prima en su fundamento y utilizarla a su gusto. Hoy en día esto se ha convertido en algo folclórico. Sin

embargo, hace 40 años, uno de los alumnos de mi maestro, Shri Yogendra, levitó en pleno día y a la vista de todos.

-¿El yoga de Oriente es igual al que se practica en Occidente?

-Existe un problema. En Occidente se ha centrado sólo en la parte física; practican yoga como si fuese gimnasia; olvidan que las posturas son sólo el camino. También es complicado encontrar buenos maestros que enseñen estos conceptos.

-Habrá decepciones...

-Sí, los que vienen a buscar objetivos a corto plazo. Existe un yoga para cada persona; es un trabajo interior de cada uno. Pervierten su espíritu los que no aceptan sus limitaciones.

-Así que se convierte en una forma de vida.

-Sí, por supuesto. El yoga no se restringe sólo a las clases. El que lo practica, empieza a cambiar sus hábitos por sí mismo. Empieza a comer mejor, a ser más comprensivo con los demás, a no enfurecerse.

Entrevista ofrecida al Diario Montañés el  
24-09-2005

---

---

## Entrevista a Willigis Jager

### Un místico actual e integrador

Buenas tardes Sr. Jager, para empezar esta entrevista, nos gustaría que aclarase el significado de una frase que nos ha llamado poderosamente la atención en uno de sus libros: "La realidad que tomamos por real, no es la realidad real".

La realidad a la que nos referimos tiene una estructura terrenal, supone un gran paso dentro de la evolución, pero a la vez es una limitación. Es difícil tratar de comunicar estas dos formas que requieren entender que lo que somos es a la vez una limitación. El ser profundo es un ejemplo, ya que si se compara nuestra estructura del yo y su capacidad de percepción es como mirar al cielo a través de una pequeña pajita... solo ves un puntito; porque el yo, a la vez, es un medio y por otro lado un obstáculo para percibir más la realidad y este yo es el que nos hundió en la crisis en la que actualmente parece que estamos. También la crisis, la crisis económica que sufrimos ahora es fruto de comportamiento egocéntrico de unos cuantos grupos.

Podríamos ampliar lo que estoy diciendo, de que todos los problemas que tenemos de tipo económico o bélicos o humanos nacen de esa postura egocéntrica. Tampoco las religiones son tan limpias como para salvarse de esta dinámica.

La tarea política de las religiones hubiera consistido en sacar, llevar, guiar a las

personas hacia una percepción más amplia de sí mismos y de la realidad .

Por eso parece que el problema que tenemos nosotros, somos nosotros mismos es decir el problema de nuestra estructura egocéntrica.

En el momento en que podemos decir yo y tú, Caín mató a Abel y este mito sigue viviendo y sigue desarrollándose de manera mitológica en nosotros, por ejemplo cuando yo estuve estudiando historia estuve aprendiendo solo batallas y solo fechas de batallas. Parece que somos una especie que se matan unos a los otros. Hasta seis millones de personas se mataron mutuamente en el siglo pasado. Ninguna especie animal hubiera hecho algo parecido; entonces se trata de salir de este egocentrismo para nosotros, este comportamiento nos llevo a este caos en el que nos encontramos.

¿Cual es la causa de todas las crisis que tenemos?

Siempre será el egoísmo de unos pocos.

¿Cual es el problema político que tenemos?

Es el comportamiento egocéntrico de personas o de grupos o de ciertos países.

Por eso todos los caminos espirituales que conocemos, sea desde el zen y el budismo, desde algunas escuelas del hinduismo o el camino de los sufís en el Islam, o la mística judía o cristiana son caminos de ejercicios prácticos para sacarnos de la estructura del yo y guiarnos hacia una experiencia personal y todas las confesiones conocen este camino espiritual, pero entonces no nos han enseñado de manera

suficiente porque el problema sigue ahí.

Podemos decir que existen tres niveles: Tenemos el nivel básico como son las iglesias, o las sociedades; y existe otro nivel, un segundo nivel, el nivel mas intelectual o mental, ahí están la filosofía y la metafísica, pero existe también un tercer nivel que es el sentido místico y en este nivel se trata de experimentar lo que en otros niveles se cree o se dice. Habitualmente las personas no entramos en el nivel de la experiencia directa, probablemente no tenemos ninguna salida para seguir por este camino.

Hace catorce mil millones de años que existe este universo sin que aparezca la especie humana... inadie nos echó de menos!.

Hablaban en el periódico, en el diario de hoy, que se descubrió una niebla en el universo desde la que aparecen constantemente galaxias, nosotros somos parte de un tremendo proceso revolucionario, todo se desarrolla y nosotros seguimos atados, esta es la causa de la tragedia en la que estamos.

En su último libro me llamó mucho la atención una cita que hace de Christian Morgenstern: "Quién pregunta, está juzgando", me gustaría saber si opina que esto es así y como podría explicarlo.

En el zen por ejemplo no existen preguntas. El zen no es una manera de mantener la mente y la experiencia del zen es la experiencia no mental, es trans-mental.

Cuando un alumno pregunta a un maestro del zen sobre la esencia del zen, nunca recibirá una respuesta racional y si el

maestro pregunta al discípulo, nunca espera una respuesta racional, siempre espera una manifestación, una representación de la realidad.

¿Como es la naturaleza de la experiencia mística? Que es eso de la mística

Primero entramos en un espacio no mental, trans-mental y en este espacio, nos experimentamos de manera nueva y distinta; repito que nuestro yo es, por un lado, positivo, pero por otro lado es una limitación que impide este paso.

Hoy comenzamos a saber que hay multi-universos, es decir no solo un universo sino otros universos paralelos, existe una dinámica tremenda dentro del desarrollo universal. Todo esto se extiende en miles de millones de años luz; y dentro de todo esto aparece la pregunta humana: ¿qué sentido tienen mis años, mis pocos años, en este tremendo universo? ¿De donde vengo, quien soy, por qué estoy aquí, adonde voy? Estas son las preguntas mágicas. Y el ver de la experiencia mística nos ofrece una mejor respuesta comparando con la de las religiones clásicas. Por eso intentamos acompañar a las personas hacia este tipo de experiencias y el zen y la mística cristiana son caminos que intentan guiarnos hacia esta respuesta. Por eso Eckhart, el teólogo alemán del siglo pasado dijo: el cristiano del siglo XXI será místico o no existirá.

Para un cristiano “de a pie”, que se debate entre la fidelidad a su fe, sus dudas, y otros mensajes con los que sintoniza y le aportan algo ¿que consejo le daría Vd.?

Que permanezca dentro de su reconocimiento

religioso, hasta que o mientras se siente sostenido por su religión, es bueno que siga. Pero según la estadística solo un 10% de las personas religiosas en Alemania siguen la fé y muchos de ellos acuden a nuestro centro a hacer un curso de zen. La mayoría de las personas que acuden a nuestra casa pueden llegar a abandonar algunas creencias o prácticas pero sigue buscando una respuesta.

¿Es incompatible, estar en un sitio o en otro?

Si , en el zen el camino espiritual cambia la manera de entender la fé, yo reconozco que la persona de Jesucristo es bastante distinto a lo que ve el Papa, para mí Jesús era un mensajero del reino de Dios, es decir una persona que anunciaba o estaba manifestando esta realidad. Jesús vivía en este nuevo espacio, en este nuevo nivel y desde allí estaba hablando

Tener conciencia de que soy algo único, individual, no repetible de esta entidad llamada divinidad, esta es mi importancia en el sentido de que nada puede ser sin mi, y a su vez yo no podría existir, es decir, si esta forma, este yo no existiese tampoco existiría todo el resto porque yo de todo esto no podría sacar nada

La importancia de mi ser consiste en este reconocimiento.

Yo soy la manifestación directa, momento por momento delo que llamamos Dios o el origen del universo

¿Si la ola es el mar, si no hay ola, no hay mar?

No exactamente, yo no puedo separar la ola del mar, la ola debe comprender que es el mar, la ola es un venir y es un desaparecer pero es como es el océano, el océano seguirá, y en el océano seguirán apareciendo otra vez en las estructuras llamadas personales, esto no lo sé, eso lo digo en la medida en la que lo experimento, es decir nosotros entramos desde esta conciencia en una nueva manera de ser, una manera de ser que ya no es personal, esto para mí es el mensaje de la mística.

Jesús no salió con su cuerpo de su tumba, el mensaje o el fondo de este mensaje consiste en que la vida seguirá, pero no de una manera persona

Al escucharle me recuerda algo a lo que dice Ken Wilber, creo que él tiene esa visión también.

Es parecida pero creo que realmente la suya es más complicada.

Parece que el místico de alguna manera es alguien que hace el camino en solitario, como si la mística estuviese reñida con las relaciones de pareja...

Yo puedo hacer el camino místico dentro de una comunidad, dentro de una relación de pareja, sin ningún problema, para mí la relación de pareja es una tremenda posibilidad u oportunidad, la relación de pareja para mí es un proceso de maduración, es un proceso de ser más hombre; estoy creciendo y aprendiendo en una comunidad, estoy intentando dar un lugar a mí individualidad. Acompaño a muchas parejas que hacen este camino juntas.

Se dice que Dios es también el mal, si es

así ¿como se puede entender todo eso? No puedo encajar esa pregunta no puedo entender que Dios pueda estar en las guerras, en las matanzas de niños...

La próxima vez en la conferencia haremos una entrevista dedicada a lo malo, a la maldad. Es una de las más difíciles preguntas dentro de la humanidad.

Dios tiene un lado oscuro que nosotros los hombres no comprendemos, estamos en otro nivel de conciencia y sentimos que lo que llamamos maldad, tiene su lugar. Muchas veces lo que nosotros llamamos lo malo es falta de entendimiento mucho mas profundo.

Hay veces que las personas cogen un arma o colocan unas bombas alrededor de su cuerpo y se lanzan para estrellarse contra otros; es una estupidez, incluso creen que hacen algo bueno, que hacen lo que Dios quiere.

La maldad o mejor dicho lo que nosotros llamamos maldad es sobretodo falta de conocimiento, pero esto supone que para mí no existe un Dios mas allá que está viendo, contemplando como un tsunami detrás de otro esta matando a miles personas, ni un meteorito que, de pronto pueda destruir muchas vidas. Debemos escindirnos de aquel sentimiento de un Dios personal.

En el fondo, al que llamamos Dios, no tiene nada que ver con el Dios personal, es como si tú conocieras de manera personal el océano, como el océano sería una personalidad respecto de la ola, pero existe solo este fondo, este único fondo, del que nace lo que llamamos vida y esto en el fondo no tiene nada que ver con nuestra dimensión del bien y del mal.

La pregunta sobre el mal es la mas difícil para ser respondida por nosotros humanos

Para mí no existe una respuesta satisfactoria mental

¿Que principios básicos establecería en la educación para formar en valores auténticamente humanos?

Reconocemos que en los colegios no solo debería educarse de manera racional, los niños que tienen mas capacidad de percibir este fondo que las personal mayores y a la perciben al tener un yo menos estructurado.

Tenemos en Alemania las primeras escuelas que disponen de espacios de silencio

Ya hemos oído de estos espacios de silencio y todo eso que nos ha gustado, a ver si se pone en práctica en España.

Sería muy bueno, por último me gustaría decir que debemos decir a la gente, en este sentido, que la muerte es un nuevo comienzo.

Uno de los mitos mas trágicos de la religión es la creación de un Dios juez que castiga, y hace este tipo de cosas que nos amargan la vida, por eso nuestra acción también pretende la transformación de esta visión.

Muchas gracias Sr. Jager por esta entrevista que ha concedido al equipo de desarrollo humano.

Enero 2009

---

---

## Entrevista a la abuela Margarita

### La abuela Margarita, curandera, guardiana de la sabiduría maya

«Cuando necesito algo, me lo pido a mí misma»

Tengo 71 años. Nací en el campo, en el estado de Jalisco (México), y vivo en la montaña. Soy viuda, tengo dos hijas y dos nietos de mis hijas, pero tengo miles con los que he podido aprender el amor sin apego. Nuestro origen es la madre tierra y el padre sol. He venido a la Fira de la Terra para recordarles lo que hay dentro de cada uno. Se crió con su bisabuela, que era curandera y milagrera. Practica y conoce los círculos de danza del sol, de la tierra, de la luna, y la búsqueda de visión. Pertenece al consejo de ancianos indígenas y se dedica a sembrar salud y conocimiento a cambio de la alegría que le produce hacerlo, porque para sustentarse sigue cultivando la tierra. Cuando viaja en avión y las azafatas le dan un nuevo vaso de plástico, ella se aferra al primero: «No joven, que esto va a parar a la madre tierra». Rezuma sabiduría y poder, es algo que se percibe con nitidez. Sus rituales, como gritarle a la tierra el nombre del recién nacido para que reconozca y proteja su fruto, son explosiones de energía que hace bien al que lo presencia; y cuando te mira a los ojos y te dice que somos sagrados, algo profundo se agita.

-¿Dónde vamos tras esta vida?

-¡Huy hija mía, al disfrute! La muerte no existe. La muerte simplemente es dejar el cuerpo físico, si quieres.

-¿Cómo que si quieres...?

-Te lo puedes llevar. Mi bisabuela era chichimeca, me crié con ella hasta los 14 años, era una mujer prodigiosa, una curandera, mágica, milagrosa. Aprendí mucho de ella.

-Ya se la ve a usted sabia, abuela.

-El poder del cosmos, de la tierra y del gran espíritu está ahí para todos, basta tomarlo. Los curanderos valoramos y queremos mucho los cuatro elementos (fuego, agua, aire y tierra), los llamamos abuelos. La cuestión es que estaba una vez en España cuidando de un fuego, y nos pusimos a charlar.

-¿Con quién?

-Con el fuego. «Yo estoy en ti», me dijo. «Ya lo sé», respondí. «Cuando decidas morir retornarás al espíritu, ¿por qué no te llevas el cuerpo?», dijo. «¿Cómo lo hago?», pregunté.

-Interesante conversación.

-«Todo tu cuerpo está lleno de fuego y también de espíritu -me dijo-, ocupamos el cien por cien dentro de ti. El aire son tus maneras de pensar y ascienden si eres ligero. De agua tenemos más del 80%, que son los sentimientos y se evaporan. Y tierra somos menos del 20%, ¿qué te cuesta cargar con eso?».

-¿Y para qué quieres el cuerpo?

-Pues para disfrutar, porque mantienes los cinco sentidos y ya no sufres apegos. Ahora mismo están aquí con nosotras los espíritus de mi marido y de mi hija.

-Hola.

-El muertito más reciente de mi familia es mi suegro, que se fue con más de 90 años. Tres meses antes de morir decidió el día. «Si se me olvida -nos dijo-, me lo recuerdan». Llegó el día y se lo recordamos. Se bañó, se puso ropa nueva y nos dijo: «Ahora me voy a descansar». Se tumbó en la cama y murió.

Eso mismo le puedo contar de mi bisabuela, de mis padres, de mis tías..

-Y usted, abuela, ¿cómo quiere morir?

-Como mi maestro Martínez Paredes, un maya poderoso. Se fue a la montaña: «Al anochecer vengan a por mi cuerpo». Se le oyó cantar todo el día y cuando fueron a buscarle la tierra estaba llena de pisaditas. Así quiero yo morirme, danzando y cantando. ¿Sabe lo que hizo mi papá?

-¿Qué hizo?

-Una semana antes de morir se fue a recoger sus pasos. Recorrió los lugares que amaba y a la gente que amaba y se dio el lujo de despedirse. La muerte no es muerte, es el miedo que tenemos al cambio. Mi hija me está diciendo: «Habla de mí», así que le voy a hablar de ella.

-Su hija, ¿también decidió morir?

-Sí. Hay mucha juventud que no puede

realizarse, y nadie quiere vivir sin sentido.

-¿Qué merece la pena?

-Cuando miras a los ojos y dejas entrar al otro en ti y tú entras en el otro y te haces uno. Esa relación de amor es para siempre, ahí no hay hastío. Debemos entender que somos seres sagrados, que la tierra es nuestra madre y el sol nuestro padre. Hasta hace bien poquito los huicholes no aceptaban escrituras de propiedad de la tierra. «¿Cómo voy a ser propietario de la madre tierra?», decían.

-Aquí la tierra se explota, no se venera.

-¡La felicidad es tan sencilla!, consiste en respetar lo que somos, y somos tierra, cosmos y gran espíritu. Y cuando hablamos de la madre tierra, también hablamos de la mujer que debe ocupar su lugar de educadora.

-¿Cuál es la misión de la mujer?

-Enseñar al hombre a amar. Cuando aprendan, tendrán otra manera de comportarse con la mujer y con la madre tierra. Debemos ver nuestro cuerpo como sagrado y saber que el sexo es un acto sagrado, esa es la manera de que sea dulce y nos llene de sentido. La vida llega a través de ese acto de amor. Si banalizas eso, ¿qué te queda? Devolverle el poder sagrado a la sexualidad cambia nuestra actitud ante la vida. Cuando la mente se une al corazón todo es posible. Yo quiero decirle algo a todo el mundo...

-...

-Que pueden usar el poder del gran espíritu

en el momento que quieran Cuando entiendes quién eres, tus pensamientos se hacen realidad. Yo, cuando necesito algo, me lo pido a mí misma. Y funciona.

-Hay muchos creyentes que ruegan a Dios, y Dios no les concede.

-Porque una cosa es ser limosnero y otra, ordenarte a ti mismo, saber qué es lo que necesitas. Muchos creyentes se han vuelto dependientes, y el espíritu es totalmente libre; eso hay que asumirlo. Nos han enseñado a adorar imágenes en lugar de adorarnos a nosotros mismos y entre nosotros.

-Mientras no te empaches de ti mismo.

-Debemos sutlizar nuestra sombra, ser más ligeros, afinar las capacidades, entender. Entonces es fácil curar, tener telepatía y comunicarse con los otros, las plantas, los animales. Si decides vivir todas tus capacidades para hacer el bien, la vida es deleite.

-¿Desde cuándo lo sabe?

-Momentos antes de morir mi hija me dijo: «Mamá, carga tu sagrada pipa, tienes que compartir tu sabiduría y vas a viajar mucho. No temas, yo te acompañaré». Yo vi con mucho asombro como ella se incorporaba al cosmos. Experimenté que la muerte no existe. El horizonte se amplió y las percepciones perdieron los límites, por eso ahora puedo verla y escucharla,

¿lo cree posible?

-Sí.

-Mis antepasados nos dejaron a los abuelos

la custodia del conocimiento: «Llegará el día en que se volverá a compartir en círculos abiertos». Creo que ese tiempo ha llegado.

IMA SANCHÍS – 28/04/2005. La Vanguardia, sección La Contra

---

---

## Entrevista a Eckart Tolle. Vivir el Ahora

### Vivir el Ahora

¿Ya forma usted parte de la familia de habitantes del Ahora? ¿No? ¿Y a qué está esperando? Tiene usted Ahora una magnífica oportunidad de reconectar con un mensaje que sin duda le resulta conocido pero en cuya práctica, por uno u otro motivo, tal vez no se decidió a ahondar: la tan ancestral recomendación de vivir en el aquí y ahora. La obra de Eckhart Tolle desgrana con tanta sabiduría y precisión los distintos factores que se hallan implícitos en el Ahora que resulta poco menos que imposible declinar su invitación y negarse a emprender el viaje. La entrevista que sigue a continuación no podrá contener más que atisbos que esperamos, amigo lector, amiga lectora, te sirvan para preparar tu incursión particular a un estado de conciencia que se adivina, por su sencillez y practicidad, como uno de los ejes

fundamentales alrededor de los cuales deberá arremolinarse, en un Ahora ya no lejano, una nutrida Humanidad responsable de sus actos. Ahí nos encontramos.

## **EL AHORA**

–Para ponernos en contexto: sintetícenos por favor en una frase en qué consiste ‘vivir en el Ahora’.

–En ser libre de toda resistencia interna –en forma de juicio mental o negatividad emocional– a lo que estés experimentando o sintiendo en este momento.

–¿Por qué se ahorra el ‘vivir en el Aquí’?

–El Ahora ya implica el Aquí.

–Al Ahora tiene poder... ¿para quién para conseguir qué?

–El poder del Ahora es el poder de la inteligencia primordial, no condicionada, creativa. De entrada puede parecer que la puedas usar para tus propósitos personales, pero rápidamente te das cuenta de que, de alguna manera, te usa a ti. Cuando te sintonizas al Ahora, te alineas no sólo con la inteligencia creativa, sino también con el impulso evolutivo del Universo. Es la Vida misma antes de su nacimiento como forma. Tienes que ver claramente que no tienes vida, sino que eres Vida (en la manifestación temporal como persona). Tú y

la vida sois uno.

—¿Es posible para una persona sin anhelos espirituales utilizar el Ahora como técnica para ayudarse a tener éxito en alguna actividad, o como fórmula de rescate en momentos malos?

—Querer liberarse del sufrimiento y la infelicidad es una excelente motivación para la práctica del vivir en el momento

presente. No necesitas buscar la dimensión espiritual. Si estás presente, la dimensión espiritual se abre por sí misma. Pero el Ahora no es una técnica que el ego puede usar para conseguir sus propósitos (que en todo caso son siempre disfuncionales), porque el Ahora es el espacio interior en que el ego, el falso yo, se disuelve.

—¿Dónde tengo puesta mi atención cuando vivo en el Ahora?

—Estás presente dentro y fuera. Tu atención está centrada en lo que está ocurriendo o lo que estás experimentando en este momento: percepciones de los sentidos —una nube moviéndose por el cielo, un perro ladrando, la sensación de vitalidad de tu cuerpo, tu respiración, y tal vez una emoción o un pensamiento pasando por tu mente—. Eres consciente de lo que surge, pero lo más importante —y esto puede sonar un poco extraño— es que también eres consciente de que estás consciente. Esta consciencia es un espacio interior, y este espacio interior es lo que el Ahora es en esencia. Así que el Ahora no es 'lo que

ocurre', sino el espacio en que ocurre.  
Nunca te abandona. Siempre es Ahora.

—¿Cómo me siento cuando vivo en el Ahora?  
¿Puedo ser igual de desgraciado... pero para  
colmo de males consciente de mi desgracia?

—Un aspecto esencial de vivir en el Ahora  
es la alineación interior con lo que es, lo  
que significa aceptación de lo que surja en  
este momento. Otra palabra para esto es  
'no-resistencia'. Toda infelicidad, toda  
tristeza, deriva de una historia  
(pensamientos) que proyectas en el momento  
presente y a través de la cual lo  
interpretas. Cuando miras al hecho del  
momento presente, no hay infelicidad, y  
cuando no hay infelicidad ni negatividad  
cualquier acción que tomes será potenciada  
por

la Vida misma. Por ejemplo, "estoy  
arruinado" es una historia. "Me quedan  
cincuenta céntimos en el bolsillo" es un  
hecho. Vivir en el Ahora implica no imponer  
historias en lo que ES. ME ILUMINO AHORA

—Usted cuenta en la introducción de El  
poder del Ahora que en determinado momento  
de su vida se vio invadido por un gran  
sinsentido existencial. Un pensamiento  
especial detuvo su actividad mental y  
entonces se dejó caer en su propio abismo  
interior. De ahí resurgió iluminado. ¿Nació  
Vd. en ese momento al Ahora, o ya lo había  
estado practicando?

—Nunca lo había practicado. Fue

completamente espontáneo.

–Por más que nos aproximemos al Ahora con la práctica, ¿constituye el Ahora perfecto un regalo que nos es entregado conjuntamente con la Iluminación? Por otra parte, ¿es posible que alguien viva en un perfecto Ahora y que sin embargo la Iluminación se niegue a visitarle?

–Cuando vives en el Ahora perfecto, como tú lo llamas, o eres tonto o estás iluminado. El tonto o inocentón no juzga lo que es porque no tiene la capacidad mental para hacerlo. Vive por debajo del pensamiento. El humano iluminado no juzga lo que es porque se ha elevado por encima del pensamiento compulsivo. Uno vive por debajo del pensamiento y el otro por encima.

Lo que el tonto y el humano iluminado tienen en común, entonces, es que ambos están más profundamente conectados con la Vida –con Ser– que el hombre o la mujer normales. Por eso el tonto o inocentón es una importante figura mitológica y a menudo se le encargan tareas que los humanos ordinarios, más inteligentes, no pueden llevar a cabo (es el caso por ejemplo del personaje del hobbit en El Señor de los Anillos). Nuestra tarea, naturalmente, es elevarnos por encima del pensamiento; no convertirnos en tontos y caer por debajo de él.

–La Iluminación no sólo contiene ‘Ahora’. También contiene amor, compasión, vocación de servicio, inteligencia clara, felicidad, etc. ¿Cuál es la relación del Ahora con

todo ello?

–Todas esas cualidades no pueden ser creadas por el pensamiento. Cuando estás presente, estás alerta y quieto, lo que significa que has accedido a la dimensión del espacio interior, todas esas cualidades emergen de ese espacio –el espacio del Ahora–. En esencia, tú eres ese espacio y todas esas cualidades surgen de tu más íntima esencia.

–Tras su iluminación, habiendo encontrado la felicidad, ¿su motivación en relación al aprendizaje fue aprender qué?

–No entendía qué había pasado. Sabía que había una profunda paz interior donde antes había miedo, ansiedad, depresión y abatimiento. Así que quería entender lo que me había ocurrido. Leí libros, hablé con maestros espirituales y al cabo de un tiempo entendí que toda enseñanza espiritual señala la dirección hacia esta transformación interior.

## AL FILO DE LA NAVAJA

–Usted ve la recomendación del Ahora tras muchas de las enseñanzas, en general en clave, de los grandes maestros. ¿Por qué hubo que enmascarar hasta épocas recientes tras parábolas y símbolos un mensaje tan simple en su esencia?

–La mejor manera de enseñar a niños es a través de historias. A pesar de que el mensaje esencial es simple, la consciencia

colectiva de la mayoría de la gente era tan inmadura que casi nadie lo habría entendido si se hubiera expresado de una forma no diluida. A un niño no le dirías “vive en el Ahora”, pero podrías decirle “mira esta flor, huélela, tócala; ¿verdad que es bonita?”

—¿De qué manera era necesario rescatar y adaptar al hombre moderno este mensaje ancestral?

—La humanidad está creciendo, la consciencia colectiva está evolucionando y es hora de dejar las historias de la infancia atrás. La Verdad se está ahora desmitificando.

—¿Cuál diría que es el error fundamental en que incurren muchas de las personas que hacen su incursión en el Ahora, que

puede motivar que no tengan mucho éxito al respecto o incluso que abandonen?

¿Qué puede recomendar?

—Mucha gente abandona su práctica de vivir en el Ahora porque su mente les dice “es demasiado difícil. No puedo hacerlo. Es inútil”, y creen lo que su mente les está diciendo. ¡No te creas todo pensamiento que entre en tu cabeza! Para la mayoría

de la gente, aprender a vivir en el Ahora es un proceso gradual. Una y otra vez se pierden en el pasado y el futuro (es decir, en sus pensamientos), y una y otra vez traen su atención de vuelta al Ahora.

–Monjes permanecen durante décadas en un ashram o monasterio... y no se iluminan. ¿Cree que existe un error fundamental en el que deben incurrir la mayoría de ellos?

–Muchos buscadores espirituales serios miran al futuro para encontrar salvación o iluminación. Es un patrón mental muy profundamente asentado, el mismo patrón que motiva a la gente ordinaria a buscar dinero, posesiones, relaciones, éxito, reconocimiento, etc., para sentirse realizados. Tratan el precioso Ahora como si fuese un medio para un fin, sin darse cuenta de que es el portal hacia la dimensión del Espíritu.

–Tras su primera Iluminación, Vd. experimentó desde picos de mayor éxtasis hasta estados mucho menos exuberantes. ¿Con qué pone en relación estas oscilaciones?

–Principalmente no hay conexión con circunstancias externas. Sin embargo, ocasionalmente, he experimentado una conexión casi paradójica: ante un desastre, o cuando estoy con una persona que está sufriendo intensamente, la paz y alegría se hacen más profundas. Entonces generalmente ocurre algo y hay una mejora en la condición externa, o la otra persona experimenta curación de una forma u otra.

–Usted soltó un lastre de desidia y se iluminó. ¿Sería igual de sencillo soltar un lastre de orgullo, intelectualismo o

autocompasión?

–Deja de identificarte con tus pensamientos. Los pensamientos sobre quién eres rápidamente conducirán al orgullo o su equivalente, la vergüenza. Los pensamientos que intentan diseccionarlo todo en pedazos más y más pequeños se convierten en la carga del intelectualismo. Los pensamientos de “pobre de mí y mi triste historia” producen autocompasión. ¿Es fácil abandonar

la identificación con tus pensamientos? Sí.  
¿Va a admitirlo la mente? No.

## MAESTROS

–Cada vez existen más maestros que se realizan fuera del sacerdocio, del ashram, del grupo espiritual o del monasterio. Permítame llamarles ‘maestros laicos’. ¿Constituyen una ráfaga de aire fresco destinada a sentar unas bases nuevas para la relación del hombre con el espíritu?

–La evolución espiritual está ocurriendo en gran medida fuera de las estructuras de la religión tradicional, institucionalizada. Esto es un desarrollo absolutamente nuevo y es, efectivamente, una ráfaga de aire fresco.

–Algún punto crucial que haya aprendido, en los últimos años, de sus personas cercanas o de sus lectores.

–He aprendido que la buena disposición interior para la iluminación está mucho más extendida de lo que creía. No me había dado cuenta de lo poderoso que es el anhelo colectivo por abrirse paso entre las superficialidades de nuestra civilización, el anhelo de una dimensión de profundidad.

## ACCIÓN EN EL MUNDO

–Muy pronto Vd. impartirá un taller en Barcelona, en el contexto de una gira por Europa. ¿Por qué se decidió a viajar en vez de esperar que los libros surtieran efecto por sí mismos?

–Los libros ya están teniendo un efecto tremendo en la transformación de la consciencia. A través de las charlas, que también se graban, se añade una corriente adicional de energía, lo que acelera el proceso del despertar.

–Usted anima a la gente a difundir el mensaje de vivir en el Ahora. ¿No hace falta estar iluminado para ello? ¿Cabe la posibilidad de distorsionar el mensaje?

–El mensaje no viene de la gente. Viene a través de la gente. Puede haber distorsiones a veces si el ego interfiere, pero es un riesgo que estoy dispuesto a aceptar dada la urgencia de la transformación.

–¿Vivir en el Ahora aumenta la calidad del

propósito de las acciones humanas?

–Cuando el ego está al control, el miedo y el deseo son las fuerzas motivadoras tras toda acción humana. El ego trata de protegerse y realzarse a sí mismo. Vivir en el Ahora –estar presente– te libera del ego, y así toda acción que surge de este estado de consciencia es de una alta calidad. Está en alineación con el propósito universal y éste le concede fuerza.

–¿Es el Ahora un enemigo de ciertas estructuras sociales y del poder socialmente establecido?

–Vivir en el momento presente provoca una transformación de la consciencia humana, y la transformación de la consciencia humana se reflejará externamente en la transformación de todas las estructuras sociales, económicas y políticas. En ese sentido se puede decir que el Ahora es ciertamente un enemigo para las estructuras existentes, las cuales están, en mayor o menor grado, contaminadas de locura.

–¿Cree que se potencia el adormecimiento premeditado de la población con el fin de que no halle el Ahora y su terrible poder?

–Las estructuras de la mente colectiva siempre intentan perpetuarse a sí mismas, por lo que vivimos en una cultura que nos anima a vivir inconscientemente a través de los medios de comunicación, el entretenimiento y el sistema educativo.

–¿Ve factible que el Ahora se pueda enseñar como la herramienta más sencilla de transformación personal y social en ámbitos como las escuelas?

–Ya ha empezado a ocurrir. Me han escrito profesores para decirme que ya están usando la enseñanza en sus clases, aunque de momento extraoficialmente. Las cosas más importantes aún no se enseñan en la escuela, pero esto puede cambiar pronto.

–¿Existe alguna posibilidad de que los ricos y poderosos, los que ostentan el poder, se dejen seducir por el Ahora y lo practiquen?

–Sí, efectivamente. Conozco a un número de personas que tienen fama y riqueza (todas las cosas que nuestra cultura dice que te harán feliz) y que se han dado cuenta de que esas cosas no satisfacen durante mucho tiempo, por lo que adoptan y practican esta enseñanza. La mayoría de políticos y magnates de negocios, sin embargo, están aún en las garras del ego, aunque ya hay alguna que otra excepción.

–¿Esperanzado con relación a la posibilidad de que vengan para la humanidad ‘Ahoras’ de redención y gloria?

–La humanidad está a punto de o bien destruirse a sí misma o bien experimentar un cambio radical de consciencia. Si la última posibilidad tiene lugar, como creo que ocurrirá, la locura que ha dominado la

historia humana desde tiempos antiguos se acabará, y con ella el espantoso sufrimiento que ha sido parte de la condición humana. Después de probar el fruto del Árbol del Conocimiento del Bien y el Mal (identificarse con el pensamiento conceptual) durante miles de años, ahora estamos encontrando el Árbol de la Vida, usando terminología bíblica.

—¿Algún mensaje especial que desee transmitir a los lectores?

—Para mucha gente sus problemas se han convertido en una gran parte de su identidad. Cuando pienses que tienes problemas, mira profundamente en el Ahora y pregúntate: “¿hay un problema en este momento?” Si miras lo suficientemente profundo te darás cuenta de que nunca hay un problema en el momento presente; sólo situaciones de las que te ocupas o que aceptas. Todos los problemas residen en el pasado o el futuro, es decir, en la mente.

Entrevista por Francesc Prims.

Eckhart Tolle es autor del best-seller El poder del Ahora, al que han seguido otras obras.

Esta entrevista está protegida por copyright. En caso de querer reproducirla en otro medio ponerse en contacto con la Redacción de la revista ATHANOR.

---

---

## Entrevista a Kausthub Desikachar

El Océano del Yoga. Entrevista en el seminario intensivo de TKV Desikachar y Kausthub Desikachar en Barcelona, septiembre 2009

CSF (Arantza Corrales y Julián Peragón):  
Vemos muy a menudo que el yoga se ha desarrollado en Occidente tiene un gran componente físico. El yoga occidental es casi sinónimo de asana y de una perfecta realización de la postura. ¿Cómo deberíamos entender asana para mantener la esencia del yoga?

Kausthub Desikachar: Es cierto que en la mayoría del yoga que se practica hoy en día se realiza desde ese componente físico que se conoce como asana. Sin embargo, cuando entendemos la filosofía fundamental del yoga, está muy claro que el yoga se presenta principalmente como una disciplina de la mente. A pesar de que Patanjali presenta la enseñanza del yoga como una disciplina de la mente, él entiende que el cuerpo, la respiración, la emoción y los sentidos tienen un impacto en la mente. Por eso se presentan las diferentes herramientas que directa o indirectamente influyen en la mente de una manera positiva. Si las prácticas de asanas se hacen con una actitud entonces podemos decir que se mantiene la esencia del yoga.

CSF: También nos encontramos con propuestas

de yoga donde «todo cabe» al estilo Nueva Era como síntesis de diferentes técnicas. Por otro lado, a veces vemos otras propuestas de yoga muy enmarcadas en formas hindúes fruto del pasado. La pregunta que surge es, ¿cómo adaptar el yoga a las nuevas realidades sin traicionar la esencia que habla de la tradición?

K. D.: Uno de los aspectos más significativos de yoga es su capacidad de adaptación, que creo que ha ayudado al yoga a superar la prueba del tiempo y por lo tanto puede ser una de las áreas más significativas de reflexión para nuestra aplicación de yoga. Mientras los principios fundamentales del yoga son eternos, algunas de las prácticas tienen que evolucionar teniendo en cuenta la época y las circunstancias cambiantes. Si nosotros, como practicantes de yoga, adaptamos las técnicas para mantener los principios, entonces mantenemos la esencia del yoga. Sin embargo, si no adaptamos las técnicas o desarrollamos nuevas, sólo porque es más rentable, entonces perdemos la esencia del yoga.

CSF: Un yoga «prêt à porter», un yoga para todos lleva a un callejón sin salida porque no favorece la escucha ni la adaptación y suele crear lesiones. Para desarrollar un yoga individual aplicado a las necesidades, ¿qué elementos debe tener en cuenta el profesor/a de yoga?

K. D.: A fin de desarrollar la práctica individual deben tenerse en cuenta algunas claves. Éstas han sido muy claramente enumeradas por el Rahasya Yoga de Nathamuni. Éstas son Kala, el dominio del

tiempo. Esto incluye la época del año, la hora del día, la práctica profesional y la duración de la propia práctica.

El siguiente parámetro se denomina Desa, el dominio del lugar. Esto incluye el entorno en el que el profesional reside tanto en el nivel micro, como en el nivel macro.

El tercer parámetro es Vayah, el dominio de edad, nuestro cuerpo cambia a medida que crecemos, junto con las dimensiones mentales y emocionales. Por lo tanto, estos cambios deben ser respetados cuando se considera una práctica individual.

Vrtti, definido como las actividades o la ocupación, es la siguiente clave que debe ser respetada en el diseño de las prácticas personales. Esto se debe a que nuestros hábitos en el trabajo dejan en nosotros patrones que impactan nuestras vidas. En terminología moderna, éstas ocupaciones son a menudo llamadas profesiones de riesgo.

El último parámetro se define como Sakti o la capacidad de cada uno de nosotros para diferentes habilidades, ya sea en el nivel psicológico o cognitivo, la dimensión emotiva. Por lo tanto, no todas las prácticas pueden ser apropiadas para nosotros.

Éstos son los diferentes parámetros que hay que considerar durante las prácticas de yoga personal.

CSF: En el esquema de Patanjali, los primeros miembros son yama y niyama, incluso antes de asana. En su opinión, ¿significa que hay que darle prioridad a la

ética sobre la técnica en el yoga?

K. D.: El yoga es una filosofía de vida para la vida. Las técnicas del yoga no tendrán ningún sentido si no influye en nuestra vida en una manera positiva. Ésta fue la razón principal por la que se le prescribieron las prácticas morales y éticas en forma de yama y niyama. Mientras que asana y pranayama puede terminar cuando salimos de la esterilla de yoga, las prácticas de yama y niyama continuamente mejoran la calidad de vida. Ésta es una de las principales razones por las que han sido presentadas en primer lugar.

CSF: Con respecto a la meditación es posible que exista confusión acerca de cómo abordarla en nuestra práctica. ¿Qué elementos deberían ser considerados para una introducción al estado meditativo?

K. D.: La meditación es una parte importante de yoga especialmente en el proceso de la comprensión, la disciplina y la realización del potencial de la mente. Por lo tanto, es una práctica importante que requiere una buena cantidad de preparación para los requisitos previos. Un cuerpo razonablemente estable, un buen control de los sentidos y una mente estable, son requisitos esenciales para la meditación seria.

CSF: No es lo mismo acercarse al yoga para sanarse que para contactar con lo más profundo de uno. ¿Es necesario pasar por lo terapéutico antes de la apertura a lo

místico o son dos vías independientes?

K. D.: Diferentes personas se acercan al yoga con diferentes propósitos, mientras algunos se acercan al yoga para la salud y la curación, otros persiguen un propósito espiritual profundo. Es muy destacado por el maestro de yoga antiguo que si no se abordó la preocupación de la salud y la curación, las prácticas espirituales del yoga resultan difíciles de abordar.

CSF: Parece que estamos en una crisis sin precedentes de índole ecológica, económica, política y social. ¿Qué mensaje del yoga puede ayudar a superar esta crisis?

K. D.: Uno de los mensaje principal del yoga es que todo va a cambiar. Éste es el mismo con la crisis que enfrentamos hoy, ya sea ecológica, la crisis económica, política y social, que va a cambiar. Tenemos que ser agentes de este cambio y ayudar a facilitararlo de una manera positiva.

---

## Entrevista a Vicente Ferrer

Julián Peragón: • Leyendo su biografía me ha impactado que nació en el mismo año que mi padre que estuvo en la Quinta del Biberón en las mismas filas republicanas. Mi padre nunca habló de la guerra, creo que cogió tanto miedo que se lo guardó muy dentro. ¿Se ha olvidado de aquella guerra

civil?

**Vicente Ferrer: • No, son imágenes imborrables.**



• ¿Qué le enseñó en aquél entonces?

**A salvar la vida propia y la de los demás. Cuando disparaba mi fusil, siempre apuntaba hacia el cielo. Y además reflexionaba. Fue en la guerra, en la oscuridad de la noche a orillas del Ebro, donde vi una pequeña luz que me descubrió que Dios es. Jamás he vuelto a dudar.**

• ¿En qué momento sintió que su vocación se encaminaba a la ayuda de los demás?

**Desde que nací, desde pequeño. Este sentimiento creció conmigo. Recuerdo mis andanzas por los barrios pobres de Barcelona, introduciendo la semilla del bien y la reflexión a los más marginados.**

• ¿Idealizaba en aquel momento la vida del misionero?

**Idealizaba el Bien y el sacrificio por los demás.**

• Seguramente la India en 1952 cuando llegó a Mumbai como misionero jesuita era otro

mundo, básicamente rural, todavía muy arcaica, ¿qué fue lo que más le impactó de sus gentes?

**Nada. Me parecía todo muy natural, eran tal cual eran, era el mundo tal es. Entre la muchedumbre me sentí como en casa, como si hubiese vivido allí siempre. Era hora de actuar.**

- A finales de la década de los '60 hubieron momentos difíciles, la expulsión de la India, el movimiento campesino, el retorno. ¿Quiere esto decir que hasta para hacer el bien hay que ir con los pies de plomo, de no levantar resistencias, sospechas?

**La virtud de la prudencia te pide que pongas plomo en tu camino, y el espíritu del corazón te dice 'Adelante'. Vale más que se pierda tu vida que la de otros.**

- Anantapur era una zona muy pobre, casi desértica. Cuando hablamos de ayudar a los pobres y erradicar el hambre sabemos que es imprescindible esa ayuda, pero también sabemos que hay motivos que no son locales sino globales, de injusticia, económicos, políticos, etc que hacen que ese hambre no sea saciado a pesar de tener los medios y la tecnología suficiente. En el fondo, no sé si se ha preguntado por qué sigue habiendo hambre en el mundo.

**En el mundo existen el equipo A y el equipo B. El equipo A son los Gobiernos, los que poseen la tierra y el dinero que hay en ella; han de velar por el bienestar de**

**todos los que forman el equipo B. El equipo B son todos los que están bajo el poder del equipo A, los soldados, las ongs, los pobres. Mientras el equipo A no cuide del B, siempre habrá pobres.**

- Llevamos más de diez años apadrinando niños en su organización Rural Development Trust, la Fundación Vicente Ferrer que conocemos aquí en España. Han pasado varios niños que después se han hecho mayores, ahora estamos con un niño llamado Bairaju. Nosotros hemos creído entender que nuestra ayuda no iba necesariamente a un niño sino a una comunidad, a un proyecto. El niño o niña es la cara más amable del apadrinamiento que permite un vínculo emocional con alguien en la distancia. ¿Necesitamos ese rostro aquí en Occidente para poder ayudar a un proyecto humanitario?

**El sistema de apadrinamiento a un niño ofrece la posibilidad de hacer el bien por el bien sin más porque de los niños no esperas nada a cambio. Es una acción pura que actúa sobre millones de personas. Nuestros niños representan todas las caras de sus comunidades y cuando los padrinos vienen a conocerles, les encanta sentirse parte de la familia, de la comunidad y del proyecto al completo.**

- En estos momentos hay una crisis de envergadura, crisis ecológica, financiera, política, de valores. ¿Cuando se ha entrevistado con líderes mundiales dónde ha visto el «punto ciego» que no permite ver una salida? ¿Qué le diría usted a los

políticos sobre esta crisis, cómo afrontarla?

Desde mi punto de vista, el punto ciego es la ausencia del único Ser que les puede sacar de todas las catástrofes que hay en el mundo. En el Universo hay cuatro pilares existenciales básicos, Dios, el Hombre, la Humanidad y el mundo tal cual es. Tenemos que tener en cuenta que todos ellos son libres y pueden hacer lo que quieran. Pero si quitas uno de los pilares básicos, todo se desploma.

- A veces se necesita un mensaje de esperanza, hay tantos y tantos indicadores de ignorancia, miseria y explotación. ¿Cómo se hace para no perder el ánimo y la esperanza?

Empezar a trabajar. Dejar de pensar y ponerse “manos a la obra”. El pensamiento no posee toda la verdad, le falta la primera columna existencial, la fuente de toda la verdad y todo el bien.

- Le estamos inmensamente agradecidos por sus respuesta. Julián Peragón (antropólogo, director de [concienciasinfronteras.com](http://concienciasinfronteras.com)). Agradecimiento a Gabriela Pérez por facilitarnos el contacto y el relato de su experiencia en Anantapur.

## BIOGRAFÍA DE VICENTE FERRER

Vicente Ferrer nace en Barcelona (España) el 9 de abril de 1920. Durante su juventud, entra a formar parte de la

Compañía de Jesús con la ilusión de cumplir su mayor deseo y vocación: ayudar a los demás.

En 1952, llega a Mumbai como misionero jesuita para completar su formación espiritual, y allí mantiene su primer contacto con la India. A partir de ese momento, dedicará el resto de su vida a trabajar para erradicar el sufrimiento de los más pobres de ese país.

Lamentablemente, su labor genera suspicacias entre los sectores dirigentes, que ven en él una amenaza a sus intereses y consiguen una orden para expulsarlo del país. Ante este hecho, más de 30.000 campesinos, secundados por intelectuales, políticos y líderes religiosos, se movilizan en una marcha de 250km para protestar por la orden de expulsión.

En una entrevista con Vicente, la entonces primera ministra Indira Gandhi reconoce su gran labor, comprometiéndose a buscar una solución y enviando este telegrama: «El padre Vicente Ferrer se irá al extranjero para unas cortas vacaciones y será bien recibido otra vez en la India.»

En 1968, Vicente sale del país y regresa a España.

En 1969, vuelve a la India y se instala en Anantapur (Andhra Pradesh), uno de los distritos más pobres del país, para continuar su lucha por los más desfavorecidos. Ese mismo año crea, junto a quien será su futura esposa unos meses más tarde -Anne Perry- la Fundación

Vicente Ferrer.

## CONTACTO

<http://fundacionvicenteferrer.org>

Puedes contactar llamando al 902 22 29 29

**Julián Peragón**

---

---

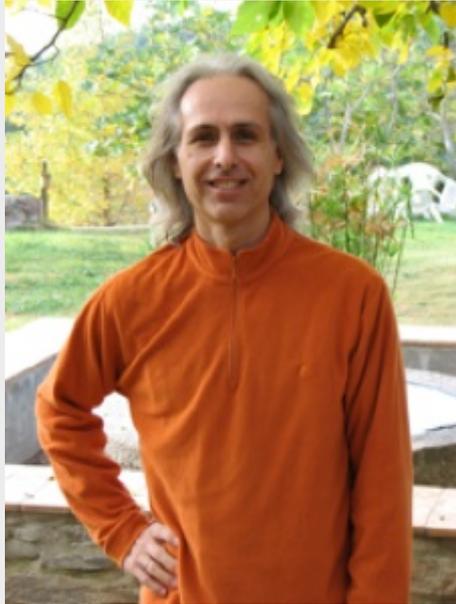
## Entrevista a Julián Peragón en Yoga Journal

**«El Yoga tiene mucho que aportar a estos tiempos de crisis»**

No es momento de recluirse en monasterios ni de adorar vacas sagradas; ha llegado el momento de dar una respuesta solidaria frente al egoísmo y la violencia

Julián Peragón es uno de los pilares de la Escuela Sâdhana y, desde su larga experiencia como formador de profesores, reivindica un yoga ajeno a egocentrismos y «vacas sagradas», cercano y comprometido con esta sociedad en transición en la que

estamos inmersos.



**¿Qué es para usted el Yoga tal como lo conocemos hoy en día?**

El Yoga se ha extendido por todo el planeta probablemente porque en su esencia da respuesta a las necesidades fundamentales del ser humano. Sin embargo, en la expansión rápida de este método milenario, no ha habido tiempo de hacer una buena discriminación y se ha aplicado la técnica deprisa y corriendo. Hemos cogido la esencia junto con el ropaje cultural de la India y hemos hecho un copiar-y-pegar sin tener en cuenta nuestras necesidades actuales y nuestra cultura occidental.

Lo mismo le pasaría al escalador novato que sólo mira la cumbre pero no tiene en cuenta a qué altitud está y si va por la cara norte o por la cara sur. El Yoga actual tiene pendiente una asignatura, la de hacer una escucha profunda. Saber cuál es el punto de partida en el que me encuentro y, por supuesto, respetarlo. Somos como los niños, imitadores natos, dispuestos para hacer la postura sobre la cabeza pero sin escuchar en qué estado están mis

cervicales. En la práctica miramos de reojo al compañero o queremos igualar a nuestro profesor o profesora porque «no queremos ser menos», queremos ser buenos alumnos aplicados tal como lo fuimos en la escuela primaria. Todo esto pertenece a una programación muy profunda. Pero el Yoga es un proceso interno, y ese proceso evolutivo de nuestra alma es personal, único y no admite ningún tipo de comparación.

### **Entonces, ¿cómo podemos entrenar esa escucha profunda?**

Pongamos el ejemplo de âsana. Estamos habituados a ver la «fotografía» de una postura pero más allá de la postura fija hay un proceso complejo y delicado. Un âsana en realidad empieza desde una escucha de nuestro cuerpo y nuestra mente en la intención de mejorar nuestro estado, desplegar nuevas potencialidades o profundizar en una mayor concentración. Desde esa escucha tendremos que abordar la postura, más si ésta es complicada, con pequeños movimientos prudentes y sincronizados para llegar a la postura con el menor esfuerzo y en las mejores condiciones. El ajuste de la postura nos permitirá vivirla con intensidad, prestándole atención a los estiramientos, el tono, el movimiento energético y la amplitud respiratoria, pero sin olvidar que toda postura en Yoga es un trampolín para iniciar un viaje al interior de uno mismo. Hay un momento en que la postura se vuelve inestable, la respiración pierde amplitud y la mente tiende a la dispersión que nos anuncia que âsana se ha acabado, es el lenguaje de nuestros límites. Si quedó alguna zona con sobrecarga o tensión

tendremos que compensarla con otra postura. Por tanto, hay que decir que el Yoga nace y muere en la escucha, practicamos armonizando las posturas como lo haría un músico con la composición musical.

Lo importante de la postura no es solamente la construcción técnica sino la vivencia, esa vivencia que es original en cada uno de nosotros. Eso que no es visible en la postura se refiere a la escucha de nuestro cuerpo, la vivencia de nuestras tensiones, la aceptación de nuestros límites, la dificultad de estar presente. Por eso digo a menudo que âsana es una metáfora de la vida cotidiana, porque nuestra actitud ante una postura revela la idéntica manera con la que resolvemos las circunstancias de la vida.

**Se formó con Josep Berneda (Viniyoga) y Carlos Fiel, fundador de la escuela Sâdhana. ¿Qué le han aportado ambos?**

Lo que yo he aprendido de la escuela Viniyoga es la arquitectura del Yoga, a poner los cimientos, las columnas, la bóveda con sentido común. Como nos decía Desikachar en alguno de sus seminarios, Yoga es aplicación, tener en cuenta, si fuéramos arquitectos, el terreno sobre el que vamos a construir porque los cimientos tendrán que ser de una u otra forma. En este sentido, creo que no existe un Yoga para todos sino un Yoga para cada uno. La gran sabiduría del Yoga con sus técnicas y su filosofía puede dar una respuesta adecuada a nuestra necesidad y nuestro anhelo. He podido reconocer también el aspecto terapéutico del Yoga, que es necesario si uno quiere, más adelante,

poner las bases de un Yoga místico.

En cambio, la escuela Sâdhana como escuela de Hatha Yoga me ha enseñado a habitar esa arquitectura de la que hablaba antes. Es importante la estructura pero es fundamental compartirla con alegría. He aprendido que transmitir el Yoga es officiar un espacio sagrado donde cada gesto debe tener presencia y cada actitud estar imantada de agradecimiento. Hemos procurado hacer un Yoga intenso pero sin caer en lo acrobático o lo esotérico, un Yoga que nos sirva para vivir en nuestra realidad pero sin perder el sentido del buen humor.

**Ha aprendido también de André van Lysebeth, T.K.V. Desikachar... ¿Qué puede decirnos sobre sus maestros?**

Estoy inmensamente agradecido a todos los profesores y maestros con lo que he podido aprender pero me doy cuenta que es importante no personalizar ni poner a nadie en el pedestal. Más bien, es importante rescatar cuál es la función esencial del maestro o maestra. La tradición nos recuerda que acarya , la maestría es la capacidad de observar al alumno, ver cuál es su posición, y desde la propia experiencia proponer la enseñanza adecuada, mostrar el siguiente paso a dar. En realidad el maestro no tiene más importancia que la de señalar el camino, debe, en la medida de lo posible, pasar desapercibido. Lo único importante aquí es el proceso de aprendizaje que se está dando, maestro y discípulo tienen que desaparecer.

Lo que yo he aprendido de mis maestros es

que son tan humanos como cualquiera y lo que saco en conclusión es que el camino del Yoga no es un camino de perfección sino de impecabilidad. No se trata de ser un superhombre sino, más bien, de ser mejor persona, de ser honesto consigo mismo, ser real, estar presente y poder acoger al otro amorosamente desde los propios límites. Lo demás es un juego laberíntico de egos inmaduros.

**Es organizador, tutor y formador de Sâdhana desde 1995. ¿Qué desea aportar desde la escuela?**

Como formador de una escuela de Yoga intento en todo momento crear las condiciones especiales para que los encuentros sean un motor de la propia práctica y un estímulo para el conocimiento. Patañjali, en los primeros sutras del libro segundo nos recuerda tres elementos fundamentales de un yoga de la acción, tapas, svadhyaya e ishvara pranidhana. No basta con una práctica cotidiana, estable con actitud positiva, es necesario también que esa práctica tenga una dirección, es decir, que sea inteligente, que sepa cómo llegar a los objetivos deseables a través de etapas y procesos, pero sobretodo, que esa práctica apunte al descubrimiento de uno mismo. Por poner una imagen, hay que caminar pero alumbrando el camino para no perdernos. Entre la práctica intensa y la autoindagación debe haber otra cosa esencial, es el desapego, el no estar tan pendiente de los frutos de la acción y más en la acción que sea completa en sí misma. Una escuela, creo yo, debe potenciar este tercer aspecto, tiene que hacer sentir que

la práctica tiene corazón, que el camino que uno recorre en el Yoga parte de un anhelo profundo hacia esa completitud, hacia ese estado de unión o integración del que nos habla el Yoga.

**¿Cómo les transmite ese mensaje a sus alumnos, futuros profesores a su vez?**

Les digo a mis alumnos que no le cortemos la cabeza al Yoga a la hora de impartirlo, que sí, que es importante la técnica, pero que, en últimas, el Yoga es una filosofía de vida, una mística, una respuesta al sufrimiento humano. Es cierto que hay un tabú en torno a la espiritualidad pero el camino no es dejar de hablar de ello sino el camino de reinterpretar lo que entendemos por sagrado. Siempre que el Yoga nos ayuda a buscar nuestro sentido de vida, siempre que nos conectamos con algo más grande que nosotros mismos, sea la naturaleza o una inteligencia superior, llámese como se llame, estamos hablando de espiritualidad.

**¿Y de qué modo integrar en nuestra vida lo espiritual?**

Lo primero que tenemos que dejar en la puerta a la hora de hablar de espiritualidad es nuestra ingenuidad. Las primeras piedras del sendero están puestas por buenas intenciones, por idealismos y también por un deseo de ser superior, especial, reconocido, tal vez por eso Chögyam Trungpa hablaba del materialismo espiritual, nos hablaba de las trampas que acechan al buscador espiritual. El ego es

tan astuto que se camufla de ego humilde, servicial y amoroso mientras por dentro se viste de ínfulas de grandeza.

Tenemos que aprender a considerar al sabio más por lo que hace que por lo que dice, más por su apoyo incondicional que por su invitación a seguirle. Aprender a vivir con nuestras pequeñas verdades más que vivir con la luz cegadora de las grandes verdades de otros.

### **¿Cuál es la forma de compartir todo eso con la sociedad?**

Como antropólogo creo que esta espiritualidad de la que hablo se tiene que verter a la sociedad. Son tiempos de profundos cambios, crisis ecológica, financiera, política, crisis de valores existenciales, guerras, hambrunas, explotación y un largo etcétera. No es tiempo por tanto de recluirse, de retirarse al monasterio o a la montaña, hay que dar una respuesta al mundo. El Yoga tiene mucho que aportar a esta crisis. Ante el sedentarismo aporta vitalidad, ante el estrés sosiego, ante la dispersión de nuestra mente centramiento, ante el consumo desmedido simplicidad. El Yoga dice a la sociedad que el egoísmo es una respuesta infantil de insatisfacción, que la violencia física o psíquica está basada en un patrón de miedo. La antropología nos ayuda a hacer un viaje a «lo otro», otra persona, otra cultura, otra lógica de vida. En ese viaje a «lo otro» descubrimos simultáneamente la otredad que habita en nuestro interior, nos damos cuenta, por ejemplo, que no estamos solos, que formamos parte de una totalidad, en definitiva que

estamos todos en el mismo barco y que la respuesta adecuada es una ayuda solidaria.

### **Usted apuesta por un Yoga cercano y comprometido**

Desde aquí me inclino por un Yoga social y menos iniciático, menos elitista, un Yoga que promueva la salud activa para que cada uno gestione su propia salud, un Yoga que nos ayude a comprendernos mejor, a tener respuestas más maduras delante de los reveses del destino, y un Yoga que nos abra las puertas de una dimensión más sutil, que nos ayude a reconocer el lenguaje del alma.

### **Y ese camino, ¿hacia dónde nos conduce?**

Creo que estamos hoy en día dispuestos a dar un paso más en la evolución del Yoga. La dimensión del cuerpo, de la mente y del espíritu son ya ineludibles, no podemos escindirlos, forman un todo, lo que afecta a una dimensión se recibe en la otra. El cuerpo somatiza los conflictos mentales y la mente acusa las tensiones del cuerpo. Practicar Yoga de forma madura es dejar de literalizar la práctica. El Yoga está presente cada vez que te relacionas con un amigo, cada vez que friegas los platos, cada vez que compras unos tomates. No se trata de decir ahora hago Yoga y ahora no, no hay separación. La práctica del Yoga me tiene que enseñar a relacionarme conmigo y con mi cuerpo cuando hago posturas sin violencia, entonces cuando me relaciono con los demás tengo que aplicar esa no-violencia.

Por eso Patañjali fue enormemente sabio porque su esquema de los ocho miembros empieza con cinco Yamas que son actitudes ante las circunstancias externas y cinco Niyamas que son actitudes ante nuestras inercias internas, los dos grandes enemigos. Nos habla de una ética del Yoga ante la vida antes de abordar el método trinitario basado en Âsana, Pranâyâma y Dhyana. Sin esta ética no hay verdadera transformación porque entonces la técnica se aplicará a nuestras motivaciones no revisadas, con la vieja ideología de vida, en otras palabras, el mismo perro pero con diferente collar. Es necesario cultivar la pacificación, la sinceridad, la confianza, la moderación y la simplicidad antes de mover la primera piedra.

**Háblenos de la revista que dirige,  
Conciencia sin Fronteras**

Concienciasinfronteras.com es una revista digital de salud y espiritualidad. Nació como reacción a unos pocos medios periodísticos copados por los mismos autores de siempre en la necesidad de comunicar nuestro propio trabajo serio y artesano. Es una revista pequeña que va recogiendo a esos autores que tras muchos años de dedicación tienen un collar de sabiduría que quieren comunicar. A mi entender es un éxito que una revista que se mantenga sin publicidad de ningún tipo y que sea totalmente gratuita. En un medio como internet tan sobrecargado por sponsors, banners e intereses encontrar una página que muestra solamente autores y artículos es, por lo menos, aire fresco.

**Dice ser un enamorado del simbolismo. En la práctica del yoga, ¿qué simbolismos podemos encontrar y qué nos quieren decir?**

En todo este camino del Yoga el simbolismo nos ayuda. Pongamos un ejemplo, cuando meditamos podemos hacer un mudra que es un gesto de conciencia que se suele hacer con las manos. Jñana mudra une el índice y el pulgar de cada mano recordándonos la importancia de la unión, en este caso, del alma individual (índice) con el alma cósmica (pulgar). Si esta unión está forzada por un exceso de deseo la yema de ambos dedos estará en tensión, pero si nos olvidamos, ambos dedos se irán separando. El mudra nos recordará que esta unión del individuo con la totalidad se debe hacer con sutilidad, sin esfuerzo, sin exceso.

Cuando practicamos solemos poner un pequeño altar con una flor, un incienso o diversos símbolos. No importa lo que coloquemos en ese altar, lo importante es que el símbolo hace un tráfico con lo eterno, nos recuerda nuestra esencialidad y pone centro a una vivencia desordenada.

**¿Con qué mensaje le gustaría concluir esta charla?**

Diría que cada uno de nosotros en nuestra práctica del Yoga es un pequeño remolino dentro de un amplio río llamado Yoga. Aunque sea lícito poner nombre y apellido al Yoga que hacemos y hablar de líneas y escuelas, al final los remolinos se los lleva la corriente y sólo queda el caudal del río. Las visiones contrapuestas a

menudo dificultan la visión de un mayor acuerdo de la misma manera que a veces los árboles no dejan ver el bosque. Mi apoyo incondicional a todos los practicantes para que nos encontremos en el camino y aprendamos a compartir nuestras diferencias pero también a reinos de ellas. ¡Om shanti!

**Entrevista realizada por Paloma Corredor**

Yoga Journal número 30 diciembre 2008

---

---

## **Sobre la terapia y la espiritualidad**

Julián Peragón: Hola Joan, me gustaría que pudiéramos hablar hoy de forma extensa sobre nuestra visión de la terapia y la espiritualidad. Yo creo que en esta época se está hablando mucho tanto de espiritualidad como de terapia, pero pienso que no estamos yendo a fondo de lo que significa el hecho terapéutico y de lo que significa el camino espiritual. Entonces diría de entrada, como propuesta para discutir que, viniendo del mundo espiritual, creo que al mundo espiritual le

hace falta un buen repaso terapéutico –ya hablaremos más adelante- y no lo sé, ya dirás tú, pero al mundo terapéutico a veces le falta un poco el anhelo espiritual. Entonces cómo podemos desde cada ángulo, desde cada línea de trabajo interior, integrar esos dos aspectos.

Joan Garriga: Realmente nos metemos en asuntos muy complejos. Creo que la palabra que más nos acerca a la espiritualidad es una simple sílaba, –lo digo también en este libro de ¿Dónde están las monedas?\*- que es la sílaba Sí, el gran afirmativo. Esto lo enseña también Arnaud Desjardins, discípulo de Prajnapad. ¿Qué significa decir Sí? Significa rendirse y asentir a todo lo que la vida crea, entregarse absolutamente a todas sus formas, sin ninguna oposición. Esto es el reto y la gran audacia del desarrollo espiritual. Muchas tradiciones espirituales coinciden en este punto, en el Sí, en una entrega a la vida tal como es, con todas sus formas, tanto si son bonitas como si son feas, tanto agradables como desagradables, tanto si traen vida como si traen muerte, dicha o quebranto. El Sí verdadero siempre es ahora y viene del ser esencial más que del pequeño yo con sus pequeños intereses y temores. Ciertas formas de psicoterapia, que además de encontrar soluciones para los problemas se inspiran en ciertas tradiciones filosóficas de sabiduría, investigan aquello que las personas no logran integrar en sus vidas para encaminarlo a la aceptación, al sí en definitiva, con la idea de que todo lo que la vida trae, sea lo que sea, incluido lo que parece envuelto en fatalidad, puede ser aprovechado al servicio de la vida y reconocer en ello el reflejo del espíritu

del creador. Oponerse es sufrimiento.  
Asentir es liberación.

Julián: La pregunta que yo hago a la psicoterapia es si se pueden resolver problemas sin tener en cuenta el alma.

Joan: Los grandes asuntos existenciales conciernen al alma. Últimamente vengo diciendo que en resumidas cuentas cualquier problema que afrontamos en terapia guarda relación con que hay algo que no somos capaces de amar o integrar, que no somos capaces de darle un buen lugar en nuestro corazón. Y esto trae consecuencias: enfermamos, aparecen los síntomas, las malas relaciones, los problemas, etc. Decimos no a algo o a alguien y retraemos nuestra alma en lugar de extenderla. Este algo puede ser algo de la realidad y de los hechos, como el amigo que enfermó, el padre que murió, etc. A Buda por ejemplo se le murió la madre al tercer día de su vida. Uno puede decir "esto no debería ser así" y entonces no podemos amar ni apreciar esta parte de la realidad. O a veces no podemos amar o apreciar algo de nosotros mismos y decimos "No, es que yo no debería sentir esta timidez" o "No, yo no debería tener miedo" o "debería ser más simpático" o "debería tener más éxito" y entonces en el fondo consideramos que hay partes de nosotros que no se merecen ser apreciadas y estamos en pelea con ellas, es decir, decimos No y estamos en guerra interior con nosotros mismos. A veces decimos No a las personas, decimos "mi padre se portó mal y le cierro mi corazón" o "mi abuela hizo esto y le puso los cuernos al abuelo y le cierro mi corazón" o "mi amigo debería de tratarme de x manera". Entonces estamos en guerra interpersonal. Cuando miramos al

final los problemas que se presentan en la terapia siempre podemos rastrear y encontrar algo que la persona no le dice que Sí, le dice que No. Entonces de lo que se trata es de lograr la manera en que pueda integrar lo que rechaza y extenderse en lo que cierra. Y en este sentido yo creo que espiritualidad y psicoterapia apuntan en una misma dirección, pero bueno esto muchos psicoterapeutas lo negarían y dirían que la psicoterapia no tiene nada que ver con la espiritualidad y sin duda hay muchas técnicas que hacen que algunas personas resuelvan problemas y cambien que poco tienen que ver con la espiritualidad. Aunque de hecho si las analizáramos con precisión vemos que en el fondo casi siempre conducen a una mayor toma de responsabilidad de las personas sobre su realidad. La terapia puede manipular el ego para apartarle de lo que tiene que enfrentar pero se trata de soluciones pasajeras y calmantes que duran un tiempo. El gran cambio, el que dura, cambia algo esencial en nuestra actitud. Integra en lugar de destruir, une en lugar de separar, acoge en lugar de amputar. Dice Si.

Julián: Sí, claro, pero es igual que yo viniendo del mundo del yoga, es decir, está claro que el yoga te hace estar más sano porque te permite relajar, respirar haciendo posturas, pero nunca podríamos reducir lo que es el yoga a unas técnicas corporales de relajación, va mucho más allá, es toda una filosofía, es por eso que también pienso que la terapia entendida en profundidad tiene que contar con lo profundo del ser. Cuando has hablado del profundo Sí, he recordado un poco la base del Tantra, que tan mal se entiende en occidente, porque se entiende como una

sexualidad exótica, pero el Tantra diríamos que es una espiritualidad descendente en el sentido de que no es un No a la vida, sino un profundo Sí, en la idea de sacralizar, tanto a la vida como al propio cuerpo y decir Sí a todo porque todo es una oportunidad para el crecimiento, para el desarrollo del ser. Sin embargo, yo creo que deberíamos redefinir lo que entendemos por espiritualidad porque sino estaríamos dándole vueltas sobre un concepto que se utiliza en tantos términos y de tantas maneras. A mi me gusta recordar que religión viene de religare, que significa religarse con algo mayor que lo que uno es, en el sentido de dejar de estar solo, una soledad que no sería más que el fondo de la neurosis. Cuando uno está desconectado con la vida que le rodea, entonces ese conectarse con algo mayor, ya sea la naturaleza, ya sea el cosmos, ya sea lo divino, pues me parece que es un buen símbolo de lo que es la espiritualidad. Y también se podría reinterpretar desde el concepto de religere, es decir, espiritualidad es la posibilidad de releer la propia experiencia. O dicho de otra manera, no basta con vivir, no basta con experimentar, hay que saber a donde apunta esa vivencia, esa experiencia, si no hay, dicho de otra manera, un sentido a la propia vida, esa vida es de alguna manera una vida fallida. Recuerdo un terapeuta amigo que me decía que la gran mayoría de clientes que venían tenía que ver con una falta de sentir la vida, una carencia de sentido.

Joan: Sí, pero déjame hacer un inciso, yo creo que éste es un camino –el del religere- peligroso. Ahí no nos adentramos en la espiritualidad, únicamente en el

significado, en la explicación, en la comprensión de las cosas y yo no creo que el sentido de la vida sea algo que podamos decir, algo que podamos formular. Es que la vida no tiene ningún sentido más que ser vivida, es decir, vivir la vida. O aún mejor: que la vida viva a través nuestro, entonces esto es la espiritualidad. Es un rendirse al simple hecho de vivir. En cambio si pretendemos destilar el significado de la vida en una explicación que le dé sentido entonces ya entramos en otro nivel, el nivel de las palabras, de las comprensiones, pero esto no es muy importante, porque desde la perspectiva de la espiritualidad esto no tiene mucho interés. Vivir con sentido, entregados a todos los momentos es mejor que tener una deducción narrativa sobre el sentido de nuestra vida por muy importante que esto pueda llegar a ser. John Lennon dijo que el sentido de nuestra vida es aquello que ocurre mientras nos preguntamos justamente sobre el sentido de la misma. Yo estoy más de acuerdo con la parte que decías de religar, de conectarnos. Vivimos siempre conectados en una gran alma, en un destino común, en una red gigante donde todos estamos en resonancia con todos. Para mi la espiritualidad empieza justo en aquel momento donde aquel al que llamamos yo entra un poco en stand by, entra en silencio, disminuye su potencia, su fuerza y entonces entra la fuerza no del que llamamos yo sino la fuerza del que llamamos tú o del que llamamos nosotros o del que llamamos Él, lo más grande, o del que llamamos el propósito de la vida y entonces estamos entregados en este sentido. La vida es una dialéctica entre los propósitos del yo y los propósitos de la vida.

Julián: Una de las cosas que normalmente en el mundo espiritual se dicen machaconamente es que hay que matar al ego, entonces creo que aquí entramos en otra confusión pues se entiende al ego como un enemigo cuando en realidad debería ser un gran aliado. De hecho el problema no está tanto en el ego como en la identificación con el ego, es decir, la reducción a esa mente que piensa y no a otras dimensiones más globales pero claro en cierta medida diríamos que si la tendencia del mundo espiritual es la de disolver el ego, tal vez la terapia por el otro lado lo que hace es reforzar el ego, o diríamos que con un ego débil el mundo te aplasta pero con un ego demasiado fuerte de alguna manera te vuelves impermeable a lo sensible de la vida.

Joan: Lo que pasa es que yo creo que el desarrollo espiritual, sea lo que sea, no se logra a través de la pretensión y del esfuerzo, sino que se logra a través de la gracia. Porque la vida te lo da, o Dios te lo da o quien sea te lo da. O te lo quita. Y el camino que en mi opinión más le suele gustar a Dios para dar la gracia es a través de los golpes y del sufrimiento. Por eso que a veces cuando la vida golpea a las personas también les ofrece la posibilidad de desnudarse más de sí mismas, de despojarse de sus identificaciones y apegos, para rendirse ante algo mayor. Por eso, por ejemplo, se cuenta la anécdota de que San Pablo cayó del caballo y se golpeó, entonces allí hubo una transformación y se le atribuye a San Pablo la frase "ahora ya no soy yo quien vive sino que es Él quien vive en mí" y esto es una diferencia importante ¿El ego, el yo, es el Señor y amo y está al servicio de sí mismo o el ego, el yo, es vivido por Dios o por una

fuerza más grande que toma a todas las personas y a todos los egos a su servicio para cumplir con el misterioso juego de las cosas tal como son? San Agustín también dice: "Dios es más yo que yo mismo". Si somos vividos por la vida más que no vivirla, este discurso de matar al ego me parece muy soberbio y militar, dirigido por el propio ego. La vida habla mucho más claramente que nuestras pretensiones espirituales de acceder a vete saber dónde. Muchas veces mientras pretendemos o queremos ascender a vete a saber dónde en realidad no llegamos a ninguna parte y sigue siendo un deporte al que jugamos.

Julián: Es cierto que el camino de la voluntad tiene un techo, lo que pasa es que si uno no se empeña a través de un camino, en una primera etapa de esfuerzo, en un camino masculino, de conquista de la realidad, es más difícil que sobrevenga la gracia que es un camino más de abandono, más femenino. De todas maneras a mi me encanta el mundo simbólico y a veces parece que tengo que pedir disculpas cuando hablo del tarot como herramienta de meditación, pero hay dos imágenes que a m me parecen interesantes. Una es la carta número siete que es El Carro, donde aparece digamos un rey, su majestad coronada con las ínfulas de poder subido a un carro como el símbolo de éxito, de efectividad, de capacidad de manejo de la realidad, pero ese personaje tiene un toldo que lo separa del cielo como simbolizando una desconexión con su ser más profundo y también un carro que le dificulta la conexión con los caballos que sería su parte instintiva. Y parece claro que esta carta expresa la función del ego, la de dominar la realidad aparente del mundo, la de manejar el carro hasta el

confín del mundo y hacerse independiente y fuerte en ese pulso con el mundo.

Ahora bien, en el otro lado del tarot, después de pasar por el arcano de la muerte (XIII) donde supuestamente el ego se disuelve aparece, eso es lo que me parece interesante, un personaje de dimensión humana, mucho más pequeño que ese carro que simbolizaba el ego, desnudo en el sentido de vulnerable o humilde delante de la vida, de espaldas como simbolizando que el ego ha cortado con su verdadera función y es anónimo, es decir, no tiene que dar la cara, no tiene que mirar a la galería, y en comunicación con otros personajes que están ahí. Esta es la carta de El Juicio (XX), donde hay un renacimiento, y es la primera vez en todo el viaje del tarot que simboliza el viaje de la realización del ser humano, donde lo de abajo mira hacia arriba, donde ese ego renacido mira al ángel que toca una trompeta. Entonces ahí están representadas las tres partes del ego, es decir, el ego que necesita dominar el mundo, el ego que tiene que pasar por una disolución y el ego que renace ya acorde a ese mandato más interno del ser. Creo que no nos podemos saltar ninguna de estas fases.

Joan: Lo expresas de una manera muy bella. Me parece un lenguaje simbólico pero bastante ajustado también y lo comparto. En este sentido a mi me gusta decir, y esto es pura metáfora, que en la primera mitad de la vida más o menos (que a lo mejor dura muchos años o menos, depende de cada persona), se trata de ascender a la montaña, donde nos esforzamos, donde luchamos, donde perseguimos, donde tenemos metas y sueños, donde tenemos propósitos

personales. Algunas personas con suerte, o sin suerte quizá, (qué sabemos sobre lo que es mejor para el alma), llegan a un momento en que alcanzan lo alto de la montaña, la cima de algo, y entonces llenos de sudor pero al mismo tiempo de euforia e importancia gritan a los cuatro vientos "Yo existo". Desde luego que habla el ego fuerte y dominante. Se expresa el yo triunfal: algunos egos triunfan con éxito, otros con fama, otros con desdichas, etc. Sin embargo, entonces, sólo algunos, los afortunados, escuchan la voz sutil del universo que contesta: "Y a mí qué". Ya que el universo se ocupa de los asuntos esenciales y no acepta relaciones de tuteo. Sin embargo, esto no es lo más dramático ni lo más interesante. Lo más interesante es que después de un buen rato que están en lo alto de la montaña en pleno goce de sí mismos, viene inevitablemente el descenso y así como el ascenso a la montaña era un proceso supuestamente de ganar, de ganar posesiones, de ganar afectos, de ganar conocimiento, de ganar amistades, de ganar seguridad, luego viene un proceso de perder, de ir despidiéndose de tantas cosas, por ejemplo a veces se pierde la salud, se pierden ciertos amigos, se pierde a los padres, es decir la vida empieza a visitarnos con pérdidas, la vida declina, se estrecha, nos prepara para la última y definitiva puerta (tú lo llamaste disolución del ego). La puerta del morir inevitable para todos. Con suerte algunos encajan el proceso de perder con la misma alegría que la del ganar y se conectan con el ser, el profundo mandato del ser como lo decías con tus palabras.

A algunos ya los visita la pérdida la primera semana de vida y pierden a la madre

como Buda por ejemplo, pero esto es una metáfora de que todos perderemos lo que ganamos. De manera que hay un proceso de ascenso y un proceso de descenso, un proceso de ganar y un proceso de perder, y al final del descenso viene la gran pérdida, la gran entrega, es entregar la propia vida y devolverla a donde pertenece y nosotros regresamos también a donde pertenecemos. Baltasar Gracián, a quién no se podría acusar de ser la alegría de la huerta, decía que no deberíamos haber nacido, total para qué, pero ya que hemos nacido por qué narices debemos morirnos. En definitiva es una bendición el ganar y el ascender y es una bendición el descender y el perder. La vida cumpliendo en cada uno de nosotros su ciclo interminable. Para la vida el Yo personal no es tan importante.

Julián: Porque el perder implica también otro tipo de ganancia.

Joan: Y es ahí donde la terapia hay que pensarla también en estos términos. A veces cuento la historia, que la cuento de mil maneras, que también unos padres le dan al hijo no las monedas como lo escribo en mi cuento, sino además cuando tiene 18 años, un cofre con una llave dentro. El hijo toma la llave y pregunta "¿pero si voy por el camino y encuentro dos puertas cómo voy a saber qué puerta abre esta llave?", los padres le dicen "tú abre la de la derecha" y el hijo pregunta "¿dónde conduce la puerta de la derecha?", los padres dicen "la puerta de la derecha conduce a la vida", entonces el hijo pregunta "¿y la de la izquierda?", los padres dicen "la llave abre también la puerta de la izquierda" "¿Y dónde conduce la puerta de la izquierda?" pregunta el hijo, la respuesta es "a la vida

también”, ahora bien, «la puerta de la derecha es la puerta del ganar, la de la izquierda es la del perder y sólo cuando estés muy avanzado en tu camino descubrirás que son una misma puerta porque todo lo que ganamos asimismo lo perdemos”.

El yo trata de ganar, hace sus apuestas en la vida, invierte en aquello que desea pero al mismo tiempo la vida tiene sus propósitos y sus leyes, de manera que no gobernamos totalmente el barco, el barco está también a merced de los elementos de la vida y sabemos necesariamente que vamos a morirnos también. Para mí la espiritualidad parece que se parecería más al proceso de encarar el perder para desnudarnos progresivamente de aquél que llamamos yo y entonces encontrar aquél que llamamos tú, o él, o lo grande. En cambio la psicoterapia se ocupará más del proceso de ayudar a las personas a ganar, de afirmar este yo que quiere conseguir estos resultados, que quiere lograr estas metas, que quiere criar perfecto a los hijos por ejemplo, que quiere estar a salvo, que quiere deshacerse de ciertas dificultades o problemas, que quiere que siempre vaya todo bien. Las dos cosas son importantes y necesarias. En ambas direcciones puede proveerse ayuda: La terapia para expandir el Yo y la terapia para acompañar las contracciones del Yo.

Julián: Una de las cosas de las que me doy cuenta en nuestro mundo espiritual es que muchas veces queremos matar el ego cuando tenemos un ego como un pajarito, y lo que lo que necesitamos no es disolver el ego sino realmente reafirmarnos y que realmente nuestra vida tenga un cierto orden, por eso muchas veces en la tradición zen cuando el

discípulo va al maestro y le pide refugio, le pide la iluminación, primero lo manda al mundo y le dice «primero hazte rico y cuando te hagas rico, deja todo y vuelve», lo que quiere decir, a mi entender, es que no podemos hacer que el mundo espiritual sea un refugio de una vida pobre y con dificultades porque sino evidentemente nos vamos a encontrar en un camino mucho más difícil que la realidad del mundo, nos vamos a encontrar con muchas más dificultades. Yo diría que en este «nuestro» mundo espiritual muchas veces podemos pecar de disolver el ego cuando todavía no hay que disolverlo. La gran mayoría de gente en occidente que está accediendo a lo espiritual todavía tiene que reforzar el ego, aunque también es posible que en el mundo de la terapia se esté reforzando un ego a gente que lo que necesita es un buen palo, en un sentido metafórico, claro.

Joan: La espiritualidad no puede separarse del mundo, es en el mundo. El Ego o el Yo se adiestra en la confrontación con el mundo. La voz más autorizada es la voz de la vida y los palos al igual que las bendiciones los da la vida más que los terapeutas y los maestros espirituales. Todo esto son juegos, son deportes, son sensibilidades y ahí se mueven mucho los afectos y por supuesto que muchas veces la vía espiritual no es ninguna vía espiritual, es la búsqueda del padre, es la búsqueda del llenar unas carencias, de calmar el malestar, etc. Incluso regodearse en un exceso de perfeccionamiento terapéutico, o de obsesión en la práctica espiritual, también puede seguir siendo una carencia de seguridad fundamental, de fe en la vida, de fe en la gran madre. De manera

que las cosas son muy paradójicas.

Julián: Por eso está bien hablar de las falacias, porque alguien que está viviendo íntimamente lo espiritual no necesita proclamarlo a los cuatro vientos. Todo ese montaje, todo ese mercadillo de la espiritualidad es sospechoso porque en realidad yo creo que es un ego enmascarado que quiere reconocimiento, poder, éxito, ser considerado, etc., etc., y creo que se está hinchando tanto ese mundo que es hora de que digamos que hay que revisarlo, que hay que poner las cosas quizás en su sitio.

Joan: Alguien dijo que la riqueza no da la felicidad pero sólo los ricos lo saben. Lo mismo podríamos decir de todo lo demás: la fama, el poder, la justicia, la belleza, etc., etc. Muy a menudo la intensa necesidad de las personas nos lleva a buscar amparo en el primer árbol donde parecería que hay sombra o parecería que no llueve. Pero el cielo quizá sea de los caídos y de los humildes y de los desesperados, de los que ya no apuestan a nada. Tal vez la espiritualidad ha sido muchas veces esteticismo o cultivo de poses o de posturas o parafernalias, y que en realidad igual hay gente que no hace tanto ruido pero goza de un silencio natural que la vida le ha traído, de una mirada limpia e inocente, o que goza de una bondad que es muy natural, muy espontánea, y que no necesita hacer ruido ni necesita grandes acólitos ni grandes movimientos. Quizá la espiritualidad tenga muy poco que ver con las religiones y con las organizaciones. Y luego tenemos el asunto de la competencia espiritual que no es diferente de la competencia en las carreras de coches, de la competencia dentro de la empresa, o para

lograr la mujer o el hombre más guapo, etc. Pero esto son deportes, son entretenimientos, son formas de vivir. Insisto en la idea de que la gracia visita a las personas muchas veces cuando hay pérdidas, cuando hay algún descenso. Le escuché decir a Claudio Naranjo que las fases no de expansión, que están muy bien, sino de retracción son a veces grandes bendiciones espirituales.

Por ejemplo, eso es muy terrible, muy extremo, pero personas que perdieron un hijo o tuvieron un divorcio inesperado, etc. es tan fuerte la pérdida que a veces con el tiempo ganan una libertad extrema también, un despegamiento, se despojan y por este despojamiento es por donde entra la gracia, que es una libertad, un estar más a las anchas en el mundo o no mirar al mundo ya como si hubiera algo que agarrar y algo que rechazar, que es lo que dicen los budistas también. Entonces la liberación es un proceso que tiene más oportunidades de ocurrir aunque es obvio que no por ello buscaremos pérdidas. Eso sería una estupidez. El Yo no gobierna el barco en absoluto.

Julián: Yo digo muchas veces que el primer paso, el segundo y a veces el tercero que se da en el camino espiritual no lo da, digamos, el alma sino que lo da el ego, que va en busca de una imagen remozada de lo que sería el ideal del yo. Lo que pasa es que creo que hasta que para uno el mundo no ha perdido entereza, hasta que uno no está asqueado del mundo muy difícilmente puede haber una búsqueda verdadera interior.

Joan: ¿Tú crees esto de que hay que asquearse del mundo?

Julián: Lo que quiero decir es que hasta que uno no ha visto la trampa ilusoria del deseo es muy difícil buscar dentro, de verdad, y que no sea el ego el que busca, por eso los grandes sufrimientos son una gran oportunidad, no siempre, de esa búsqueda espiritual.

Joan: De trascender los límites del pequeño yo. Lo que decía antes del ascenso a la montaña. Hacemos apuestas que nos guían. Decimos "yo apuesto por ser famoso o yo apuesto por el poder o yo apuesto por la riqueza o yo apuesto por el amor, etc.,» son apuestas y lógicamente la mayoría de estas apuestas son en realidad esperanzas que a donde llevan tarde o temprano es a la desesperanza y a la decepción. Es decir, aquello que parecía que iba a dotar de no sé qué mi vida, pues tampoco hay para tanto. En este comprender que nada le llena a uno es donde hay también la posibilidad de hacerse más amigo del vacío en sí mismo, de adentrarse más en el vacío en sí mismo y a veces quizás hasta se puede llegar a descubrir que es muy agradable este vacío, que es muy apacible porque en sí mismo lo que parecía lo terrible es la solución, que no se trata de escapar del vacío sino de entregarse al vacío porque paradójicamente todo lo acaba llenando, pero no lo llena con aquello que deseábamos que se llenara. Porque en el vacío ya todo está lleno y se muestra cuando no hay tanto deseo ni tanta pretensión de llenarlo ni tanto rechazo de su vacuidad.

Por otro lado vivimos en la tierra, vivimos aquí y todos tenemos nuestras inclinaciones y a uno le gusta el color verde y al otro el amarillo y esto forma parte del juego de la vida. Sobre lo que decías antes del ego,

yo leí el libro Aproximación al origen de Salvador Pániker, ya hace muchos años. En el hablaba de un concepto curioso y muy interesante: lo retro-progresivo. Por ejemplo, los bebés o los niños pequeños no conceptualizan la realidad sino que están en la realidad, están en pura observación, en pura contemplación y la mente todavía es silenciosa porque no ha creado las redes del pensamiento, de la conciencia, de la auto observación y tampoco puede evaluar la realidad, pero claro después viene la caída en la conciencia personal que viene del Yo. Se instaura el Yo. En la metáfora bíblica de la expulsión del paraíso es también así, nos visita el árbol del conocimiento, nos tienta y sucumbimos a su trampa y su promesa de conocimiento, caemos en la concepción del bien y del mal, ya no vivimos en la realidad sino que la pensamos, la evaluamos, la discutimos, la peleamos, la comprendemos, a través de la conciencia moral o ética. Es decir, se crea una separación con la realidad y el que crea la separación es este órgano que la piensa más que la vive. Lo que decía Pániker, tal como lo recuerdo, es que el yo y la función del yo o del ego es desarrollarse y ganar toda su fuerza, arriesgarse en la dirección de lo que para cada uno es importante para lograr un yo fuerte, un yo grande, porque el yo grande es el que puede comprender también a través de la propia conciencia de este propio órgano pensante, que esto no le lleva a ninguna parte, que le acaba encerrando en un cárcel. La conciencia que nos atrapa es al mismo tiempo el vehículo que nos permite comprender que estamos atrapados. El órgano que nos extravió del paraíso original, por decirlo de alguna manera, es el que nos permite comprender que estamos extraviados

y entonces a medida que más avanzamos en nuestro desarrollo más retrocedemos. Es decir, avanzar significa retroceder y retroceder ¿a dónde? Al lugar donde esta conciencia o este yo no se había instalado como dominante. Retroceder a la contemplación del mundo.

Julián: Es obvio que el ego no tiene capacidad de elevación pero es el mismo ego en su frustración no se da cuenta. Yo creo que hay una psicoterapia dentro de las grandes tradiciones, por ejemplo en yoga hay un concepto: svadhyaya que significa auto indagación, es como responder a la pregunta ¿quién soy yo? Pregunta que se ha respondido tradicionalmente a través de los libros sagrados y a través de la relación con los maestros. Ahora diría que como los maestros no están tan al alcance muchas veces esta auto indagación se hace a través de la terapia, pero la terapia en sí estaba implícita dentro de las tradiciones, no digamos del budismo que es la gran tradición que ha observado y diseccionado la mente. ¿Hasta dónde ha bebido el mundo terapéutico occidental de estas grandes tradiciones, dónde las ha cogido, dónde las ha dejado, dónde las tiene todavía en el horizonte o simplemente ha seguido su propia autonomía?

Joan: La ayuda emocional y la cura de almas, antes de que fuera formalizada por Freud, que sería como el padre, y se creará la metodología del psicoanálisis y la terapia, siempre había estado inmersa en la magia, los espíritus, las fuerzas misteriosas. De hecho Freud también dice que hay fuerzas que nos manejan, que no gobernamos, que desconocemos y a esto se le llama el inconsciente. Más adelante hay una

revolución anti Freud que dice que la ayuda tiene que caminar por circuitos científicos, bien medidos y contrastables, y entonces tratan de hacer una psicología más experimental, más reducida y conductual, donde no hay un algo interior sino solo lo visible, lo evidente. Luego hay otra revolución que es la humanista, que dice que ni uno ni lo otro, que no sólo lo invisible ni tampoco lo visible y la psicología humanista también llamada movimiento del potencial humano, entre otras muchas cosas, se empieza a llenar de ideas más o menos espirituales, o se contagia del budismo zen, o se contagia de algunas aportaciones del hinduismo, del yoga, de las técnicas que mueven la energía, el tai chi, etc. Surgen las grandes técnicas como la gestalt, el trabajo con el cuerpo, los grupos de encuentro, el psicodrama, etc. Después vendrá el constructivismo, los abordajes sistémicos, etc.

Julián: No sé si me he explicado en la pregunta, por ejemplo cuando uno lee los yamas y niyamas explicados en los Yoga Suttas de Patanjali, que son casi idénticos a los listados budistas, donde se habla de no robar, de ser sincero, digamos de no ser violento, etc., pareciera de entrada que son los diez mandamientos, como una actitud moral y yo creo que la terapia se ha distanciado de la cuestión moral en alguna medida, lo que pasa es que si indagamos en estos términos de la tradición nos damos cuenta de que en realidad no eran observaciones morales sino que eran herramientas de trabajo, para conquistar un poder y no quedar atrapado en el laberinto del mundo social y de vínculos, ni tampoco empantanado en las inercias internas. Había

un trabajo muy exquisito en cuanto a la mente, pero yo no sé si la terapia al desvincularse de lo moral ha dejado al individuo en un cierto vacío.

Joan: Yo no conozco tan a fondo svadhyaya pero yo más bien pienso que las órdenes, las reglas -son muy parecidos los diez mandamientos a otras reglas de otras tradiciones o culturas- son metas, lugares a los que llegaron los que hicieron un camino y espontáneamente se volvieron respetuosos, benevolentes, espontáneamente honraron a los padres, espontáneamente sintieron que no debían matar, que no debían mentir, porque esto ocurría espontáneamente. Yo creo que el error es que entonces esto se ofrece a la gente como un decálogo de obligado cumplimiento, un conjunto de deberías, pero esto no tiene sentido. Los mandamientos son comprensiones a las que se llega después de un proceso experiencial, además de que instintivamente por sentido social y de pertenencia al grupo las personas nos abstenemos de dañar a los propios.

Cierta terapia y ciertos abordajes se limitan únicamente a resolver problemas. Otros se orientan más a desarrollar a la persona, a reflexionar en común sobre el sentido, los valores, el bien vivir, etc. y, en este sentido, la terapia en general no apela a la moralidad, no apela a las reglas morales, sino que se confía en el proceso emocional de la persona con la expectativa de que espontáneamente llegará a una comprensión buena acerca de lo que es correcto, de lo que es adecuado. Y lo que decía antes, que hay una terapia que se orienta al ganar, a resolver problemas, al reforzamiento del Yo y de que hay una

terapia que se ocupa de los grandes temas del descenso, de las pérdidas y esta terapia conduce, o colabora, o apoya, o camina con las personas para llegar a lugares donde ya no es la terapia la que habla sino que es la vida. Son procesos de auto conocimiento profundo, procesos de desarrollo profundo o procesos de ponerse en sintonía con los propósitos de la vida y en este sentido la terapia sí que se vuelve muy espiritual. Es muy distinto tratar en terapia a una persona que por ejemplo tiene un problema de ansiedad cada vez que tiene que hablar con su jefe, de la persona que está con una enfermedad crónica desde hace cinco años, o de la persona que acaba de tener un duelo importante, porque entonces lo que se refleja, lo que se mueve, es muy distinto.

Julián: Yo recuerdo una frase de Ken Wilber, psicólogo transpersonal norteamericano, que hablaba de los peligros de ir a lo transpersonal sin pasar por lo personal. En este sentido por haber pasado por un cierto bagaje terapéutico en mí mismo, en mi propia carne, tanto desde la gestalt como el mismo Eneagrama, yo aconsejo a mis alumnos que detecto una cierta confusión en el carácter que pasen por lo terapéutico, porque creo que es importante esta función terapéutica de clarificar donde estás tú, donde está el otro, cuál es tu relación con el mundo, cuáles son tus vínculos, porque el mundo espiritual es infinitamente sutil y complejo y tiene mucho más que ver con el perder que con el ganar.

En ese perder, en ese asumir el propio sufrimiento y el sufrimiento de los demás, está todo el trabajo. El otro día

meditábamos en parejas y entonces se trataba de que uno, simbólicamente si quieres, absorbiera el sufrimiento del otro y devolviera luz o compasión, y claro, esto no es un juego. En realidad lo que podemos entender por iluminación tiene que ver con un enfrentamiento con lo que es el sufrimiento, porque tanto el yoga como el budismo, y tantas otras tradiciones, son respuestas al sufrimiento de la vida, que no significa desconectarse del dolor porque el dolor forma parte intrínseca de la vida, lo que hay que cuestionar es ese plus emocional que nosotros le añadimos a la propia naturaleza del dolor o de las pérdidas que conlleva la vida.

Joan: Justamente yo creo que la entrega al dolor natural de los sucesos de la vida es lo que nos permite liberarnos del sufrimiento también, porque muchas veces el sufrimiento está hecho del intento de evitar el dolor y entonces lo complicamos con otras emociones. Sentimos pena, o rabia, o culpa, o vergüenza, etc. y todos estos sentimientos vienen de un dolor en origen. A veces en la entrega a lo que se pierde o detrás de un intenso dolor luego hay una liberación y una dulzura infinita. Pero volviendo al tema de la terapia y la espiritualidad estoy totalmente de acuerdo contigo de que hay que ordenar los asuntos del mundo, de que hay que ordenar los asuntos de los afectos, de los vínculos, de las relaciones, de los amores, de los rechazos, de las heridas, hay que poner orden y cuando en el alma de las relaciones hay un cierto orden entonces uno está libre para caminar en cualquier dirección. Sin ninguna duda la vía espiritual también es refugio para los lastimados que tratan de encontrar amparo en una vía espiritual,

pero este amparo es una doblez porque por un lado les da como un cierto consuelo pero por otro lado les impide enfrentarse con asuntos muy obvios, y con dificultades y conflictos y problemas muy obvios que necesitan clarificarse. Me he encontrado con gente budista que a veces me han dicho "yo creo que tendrías que venir a dar talleres de constelaciones familiares entre nosotros" y yo me imagino que como en todas partes pues habrá gente que le vendría muy bien hacer un taller y clarificar su afectividad y clarificar los vínculos con el padre, con la madre, con los hermanos, es decir, ponerse en orden con la vida, con las personas y consigo mismo. Luego que vuele o que viva en la dirección que quiere. Y al mismo tiempo el espíritu todo lo abarca, al mismo tiempo hay soluciones o hay caminos que no se pueden satisfacer en el plano de lo humano, y el espíritu aquí sería este Sí con el que empecé a hablar.

A veces cuando la vida muestra su cara más terrible, para algunas personas, lo único que les sirve para poner orden en ciertas cosas, porque es imposible más allá de eso, es decir Sí, así son las cosas y así lo tomo también porque aquel que gobierna el asunto grande me lo manda y probablemente me lo manda para provecho de mi alma. Como la película "El gran silencio" donde apenas hay diálogos, pero un diálogo muy interesante es el del monje ciego, mayor, que está lleno de felicidad. Creo que es una felicidad real porque está profundamente en paz con la vida y le agradece a Dios incluso que le haya dejado ciego porque Dios, "sabe mejor que yo mismo qué le conviene a mi alma" dice, y en este hombre hay una grandeza, una belleza y una alegría interior porque no hay oposición.

Esto sí que es rendirse a los grandes propósitos de la vida, de sintonizarse con los grandes misterios de la vida. Yo creo que la espiritualidad tiene mucho que ver con rendirse, con una rendición a lo que la vida nos trae aunque no sea aquello que nosotros deseáramos que nos trajera.

Julián: Entonces fácilmente estamos vendiendo un tipo de espiritualidad o de terapia y yo intento no pintar el mundo espiritual de color de rosa, por ejemplo esas palabras que me parecen muy sabias de ese maestro zen, Suzuki, que cuando un discípulo le preguntó sobre la iluminación le dijo: “¿Quieres saber sobre la iluminación? Tal vez no te guste”, porque es que si supiéramos lo que nos espera desde la perspectiva del ego al otro lado de la iluminación o de eso que nosotros llamamos realización probablemente saldríamos corriendo, porque ahí precisamente es donde duele más el mundo, el sufrimiento del mundo, donde se ve más la ignorancia y la codicia, la propia y la ajena, y ahí nos encontramos que aparece lo desconocido.

Joan: No tengo ni idea de lo que debe ser eso que llaman estar iluminado, pero mi opinión personal es que esto de la iluminación es algo de lo que nos gusta más hablar que no personas que lo experimenten, porque yo con todo el respeto no estoy seguro de haber conocido ningún iluminado, igual hay muchos y no sé reconocerlos. La única persona, no sé si iluminada, que he conocido y me parece que está completamente libre de sí misma y creo que esta es una buena expresión: “libre de sí misma”, en el sentido de que esto a lo mejor refleja la iluminación, la única que me ha parecido

así es Amma. Sin duda es una fantasía que yo le he adjudicado. Por lo demás yo no veo que abunden estas personas que están libres de sí mismos, lo que abunda es una gran adicción a sí mismo.

Esto que se dice que a lo mejor nos gustaría estar iluminados, pues la verdad es que no tengo ni idea. En el fondo quizá no importa en absoluto. ¿Y si ya estamos todos iluminados y simplemente no lo reconocemos? Mejor me callo y me rindo a mi ignorancia.

Julián: Yo creo que hay que poner cierto rigor en este sentido, porque precisamente el que busca la iluminación se aleja de la iluminación porque el ser está siempre presente, mientras que si lo buscas te estás alejando. Como dice el Vedanta el buscador es lo buscado, lo que pasa es que probablemente el camino espiritual no es más que una ficción, pero es a través de esa ficción que es el camino que te das cuenta de que ya estabas donde siempre habías estado.

Joan: Es esto. Esta formulación del Vedanta Advaita me gusta.

Julián: Cuando le preguntaron a Ramana Maharshi y ¿Usted donde irá cuando muera? Y él dijo "dónde voy a ir, donde siempre he estado". En el Ser que es la pura conciencia. De todas maneras como yo en los pequeños y grandes maestros que he conocido he visto grandes y pequeños pecados, que tenían que ver con el sexo, el dinero, la fama y poca cosa más...

Joan: Esto no son pecados, son aficiones, son entretenimientos. La iluminación no

debe ser aburrida (Risas).

Julián: Pero lo que me parece interesante desde esta experiencia es que esto vale la pena porque el camino no es fácil, porque precisamente esto es la grandeza del ser, que es capaz de colocarse en otra posición, en otra óptica desde la propia inercia.

Joan: Creo que muchos que hemos buscado o buscamos qué es trascendencia o iluminación en el fondo lo que buscamos es más amor o más envanecimiento o más tonterizamiento por llamarlo como quieras, porque en el fondo lo que más nos cuesta a todos es pensar que no somos especiales, asumir que no somos especiales, es decir, asumirnos miserables, asumirnos como cualquier otro, asumirnos nada o asumirnos nadie y la promesa espiritual de que uno estará allí sentado, vestido de blanco y mirando al horizonte... ¡Ja, ja!.

Julián: Pero no hablemos tanto de lo espiritual también hablemos de lo terapéutico ¿no se estará convirtiendo el terapeuta también en un nuevo gurú?

Joan: Hombre, yo ya hace años escribí un artículo que hablaba de la figura del terapeuta como prostituta, como científico, como sacerdote y como gurú. Se trataba sólo de metáforas por supuesto. Quería decir que el terapeuta atiende, –pone atención-, el cuerpo y la energía, las emociones, los pensamientos y los asuntos trascendentes.

Julián: No será fácil estar delante de la miseria del otro cuando uno de alguna manera está en el otro bando, diríamos que uno de los grandes pecados del mundo espiritual es que tú no tengas tu propia práctica. La pregunta en la terapia sería

¿realmente das un soporte al dolor del otro cuando tu vida es liviana, cuando juegas a ser terapeuta?

Joan: Yo creo que el terapeuta debe de estar torneado con los asuntos cruciales del vivir, a través de su propia experiencia o acumulándola, con respeto a las personas, en la consulta. Luego tiene que ser humilde y no creerse mejor que nadie, sobre todo no mejor que sus pacientes, y también tiene que saber que no es muy importante y que no es muy significativo para sus pacientes, que está de paso, que es tangencial y que acompaña o ayuda, a ser posible de una manera no muy prolongada en el tiempo. Los grandes vínculos terapéuticos, me refiero a cuando se prolongan mucho en el tiempo, pretenden en cierto modo la ficción de que hay algo que va más allá de un encuentro tangencial, como si pudieran suplantar vínculos verdaderos de pareja o entre padres e hijos por ejemplo. Un vínculo entre terapeuta y paciente nunca es muy significativo en el Alma. Puede haber agradecimiento o respeto, o reconocimiento, o cariño, o todo esto a la vez pero a nivel de vínculos profundos del alma no es muy significativo. En este sentido el terapeuta prudente creo que aprende a saber que no es muy importante para sus pacientes y que está bien que así sea, que está de paso.

Julián: ¿Y tu relación con tus maestros?

Joan: ¿Con mis maestros terapeutas, espirituales, o...?

Julián: No sé ¿dónde está la frontera? ¿Dónde has necesitado una honestidad del maestro? ¿Dónde le has aplicado lo mismo que dices para el terapeuta, que no es tan

importante la persona, etc.?

Joan: Lo primero es que si uno está en la posición de paciente, de discípulo o, llámalo como quieras, uno tiene que aprender a no esperar la perfección. A mí, por ejemplo, nunca me han interesado los maestros ni las personas perfectas. Las prefiero reales, genuinas. Me han interesado cuando son imperfectos y cuando están cómodos con su imperfección entre comillas según cánones muy limitados. ¿Por qué en verdad quién tiene el poder de juzgar y condenar a nadie? ¿Quién se encarga de dictaminar sobre lo perfecto y adecuado?

Por ejemplo, una de las cosas que más siempre me ha conmovido y atraído de Claudio Naranjo es su transparencia, no estar pretendiendo ser distinto de lo que es. Su saber estar con sus cosas tal como son con dignidad y espontaneidad, sea lo que sea, incluso en lo que resulta incómodo. Para mí esto ha sido una gran lección de vida: aprender a estar con lo que uno es y segundo que las cosas no son blanco o negro, que la vida está hecha de matices y colores. De Claudio, por ejemplo, también he aprendido mucha conformidad con lo que la vida trae y al mismo tiempo mucha capacidad de arriesgarse y empeñarse con lo que uno quiere y desea. En este sentido uno aprende por espejo vicario que si te relacionas con alguien que sabe o ha aprendido o está en el camino de estar cómodo consigo mismo, incluso con aquello que parece que sería feo, pues uno aprende también a estar cómodo consigo mismo, incluso con aquello que le parece feo de sí mismo. Y esto es una alquimia, esto es una transformación también. Lo que parece

amenazante y difícil se convierte en recursos y talentos. En Gestalt hablamos de aprovechar la propia patología al servicio de la ayuda y de la vida.

Lo que me pasa también, y tengo que confesarlo, es que pensar en la iluminación no se me había ocurrido hasta hace tres o cuatro años. Nunca me lo había tomado muy en serio, siempre me habían parecido juegos cortesanos más bien –sin duda el cortesano era yo-. Siempre he sido, no sé como te lo diría, como si yo me sintiera en lo hondo muy espiritual pero al mismo tiempo como si me pusiera muy frívolo para que no se notara por un lado y por otro lado en el ambiente nunca he sido de los que se ponen devotos, esforzados, de los que muestran la fe o la creencia. Pero sí que confieso que hace tres años, un día, en una meditación, aún y asumiendo que no sé de qué se trata, pensé que quizás estaría bien, pero lo que pensé es que probablemente se parecería mucho a estar vacío de uno mismo, que probablemente se parecería mucho a tener una especie de silencio, que es un silencio que está conforme con todos los ruidos del mundo. Pero tú me preguntabas la relación con mis maestros ¿en qué sentido?

Julián: En el sentido de lo que uno espera de los maestros. Diríamos que para ir a donde uno no sabe tiene que ir por donde uno no sabe, como diría San Juan de la Cruz, y entonces gracias a esa cantidad de sabios que han dejado algunas huellas en el camino, gracias a esa generosidad, pues vamos por un camino donde al menos podemos tener alguna lucecita. Entonces lo que quiero decir, con todo el respeto del mundo, que a mí me parece que colocarse a veces en la posición de maestro teniendo

detrás un linaje o unas piedras tan sólidas y bien colocadas pues es para pensárselo. Es decir, más honestidad al menos con lo que uno puede transmitir, con lo que uno más o menos ha ido integrando.

Joan: Ya te entiendo, pero es que yo debo ser un poco ácrata espiritual porque a mí toda la parafernalia de los linajes, de los rituales, etc., me aburre.

Julián: Yo tampoco la conozco mucho...

Joan: Yo ¿sabes qué pienso Arjuna? Que el maestro está en todas partes y entiendo lo que dices de que es una bendición cuando te encuentras con personas que están más libres de sí mismas, que comprenden que nada es tan importante y que no se creen sus pensamientos, ni sus emociones, ni su cuerpo, que gozan de una cierta libertad y ahí uno parece como que se impregna de algunos conocimientos, de algunas comprensiones. No sé, igual yo no soy muy devoto de nada.

Julián: Yo nunca he seguido ningún maestro en concreto pero más que la parafernalia del linaje simplemente son unas personas que se despiertan a las cuatro de la mañana y se acuestan a las once de la noche en silencio, como los monjes cartujos, o de una tradición o de otra, pues yo me quito el sombrero por esa gente que están abriendo un camino a la paz o a la comprensión, digamos que es muy serio. Un cirujano que deba abrir un pecho y sacar un corazón y poner otro debería saber lo que es la válvula del corazón, lo mismo digo yo, es decir, que puede haber una tendencia a que con dos o tres experiencias más o menos, con un cierto arrobamiento o con una subida de la energía y uno dice ya está, yo

ya tengo algo que decir, ya estoy iluminado.

Joan: Yo me fiaría más fácilmente de los maestros que son sencillos, que están en la tierra, que no hacen mucho ruido, que no se venden mucho en los anuncios de maestros espirituales y que no son pretenciosos. Además me gusta si dudan un poco sobre si tienen la verdad de alguna manera, aunque en el fondo de su corazón palpita el universo entero en su verdad.

Julián: Incluso yo diría que el falso maestro o el falso terapeuta está haciendo una función en esa gran cadena del universo, digamos que está acelerando el que empezamos a tener un cierto criterio para saber qué es lo que se cuece, qué es el camino. Seguro que todo está bien...

Joan: Yo, por ejemplo, fui a Poona ver a Osho, debe hacer veinte años y a mi no me pasó nada. La gente estaban todos como enamorados de Osho, como flipados con Osho, y mira que a mí me gustan algunos de sus libros y algunos de sus textos, y me gustaba lo que decía. Pero a mi no me pasó nada especial.

Julián: Porqué te fijarías en las chicas que había... (risas)

Joan: Esto es lo que me hizo sospechar... que no era normal la cantidad de mujeres hermosas de media por metro cuadrado.

Julián: A lo mejor ibas para ligar...

Joan: Lo cierto es que no ligué (risas), aunque me prometí volver para resarcirme pero todavía no lo he hecho. Yo iba para curiosear. Cada uno es como es pero quizás

yo tengo una cierta alergia al espectáculo y me siento más cómodo en una charla amigable. Por supuesto que hay gente que dan lecciones en el sentido de que te hacen ver muchas veces de que esto no es importante, lo otro no es importante, lo otro tampoco es importante, que miran compasivamente la tontería en la que uno cae una y otra vez, y supongo que lo hacen desde un lugar donde ya tienen la perspectiva de lo infinito, la perspectiva de lo eterno, y se dan cuenta del juego de la vida y lo miran como diciendo, bueno... paciencia.

Sin embargo como te decía yo debo tener una cierta alergia a la parafernalia y al discipulismo espiritual.

Julián: Que es lo que yo directamente critico...

Joan: Es que es como todo, como esto del new age y de las corrientes de autoayuda, es como que aquí se vende de todo. La espiritualidad vende también porque hay mucha gente necesitada y a veces digo (si esto tiene que salir en algún lugar ya lo retocaremos –risas-) ¿en lugar de tener sentido del humor, por qué no podría ser más psicópata yo? Porque pienso que si fuera más psicópata, un verdadero psicópata sin fisuras, me pondría de gurú jodido y perverso, que me dieran sus patrimonios, que me dieran todas la mujeres. No es tan difícil... Pensándolo bien tampoco sabría que hacer con los patrimonios y las mujeres. Bueno volvamos a la realidad.

Julián: Te saldrían competidores.

Joan: Pero hay mercado para todos. En realidad lo que te estoy diciendo es que

hay maestrillos espirituales que son verdaderos psicópatas y su bondad huele a azufre, y que se alimentan de almitas descarriadas, pero bueno cada uno con su destino, las almitas descarriadas con su destino y el Lucifer disfrazado de Santa Ágata con su destino también. ¡Oye! creo que a estas horas me empiezo a poner sarcástico.

Julián: Yo de todas maneras, para ir acabando, lo que diría es que cuando aparece una experiencia digamos extraordinaria, de cualquier tipo, de gran paz o de gran visión o de gran energía, etc., cuando has visto que el ego se ha quedado en paréntesis ha aparecido esta otra experiencia, pero llega un momento en que el ego vuelve y ahí está el problema, porque el ego lo primero que hace es colocarse una medalla y esto en la tradición estaba muy vigilado.

Joan: Muy encauzado para que no se perdiera tanto...

Julián: Después de una experiencia lo que venía a continuación era una colleja y a lavar platos. Esto es a lo que yo tengo más miedo, es decir, le tengo miedo a gente que empieza ciertas experiencias y yo que tengo algunos alumnos de este tipo, que empiezan a hablar directamente con Dios, y que empiezan de alguna manera a descolocarse y a manipular, y entonces si no hay una claridad en ese sentido, un ego fuerte digamos que pueda poner las cosas en su sitio, pues nos encontramos con un verdadero problema.

Joan: Pero esto son...

Julián: Gajes del oficio, o algo

irremediable que forma parte del camino.

Joan: Yo creo que forma parte del camino, pero uno puede perderse muchas veces y luego reencontrarse.

Julián: O no.

Joan: O no, pero cada uno con su destino. Seamos honestos también ¿quién no ha tenido experiencias extraordinarias? ¿Quién no ha tenido momentos donde siente la liberación, donde siente la unión? Yo creo que todos hemos tenido pequeñas experiencias, o más grandes quizás algunas personas, donde sentimos o sienten esta vibración, esta conexión con la totalidad o con la vida, es decir, que se diluía algo, que estábamos libres y bueno, y luego volvemos al redil y la vida funciona así. Aunque puede ser que haya personas que han tenido experiencias que les han resultado tan interesantes o tan originales que luego las proclaman como el camino, puede ser, y a lo mejor ayudan un tiempo y hay gente que les viene bien eso... que sé yo. Son ideas.

Julián: Tampoco no sabemos los caminos que nos depara la vida.

Joan: Pero yo soy más partidario de vivir ya que en el vivir uno encuentra los caminos del espíritu y no al revés, es decir, se puede ser partidario de buscar la espiritualidad y mientras uno la busca vive. Yo soy partidario de vivir.

Julián: Yo también. Es la vida la verdadera maestra.

Joan: En el vivir también se puede dar el máximo goce y la máxima libertad. A lo mejor es pura ignorancia, son temas tan

difíciles que en realidad somos bastante ignorantes.

Julián: Por supuesto.

Joan: De todas maneras para terminar una anécdota, porque tú hablabas de lo sagrado y nosotros estuvimos en Chile este verano y una amiga, nos contó que en el sur de Chile una vez se encontró con una indígena, una chamana, una mapuche y entonces fue a preguntarle ¿este árbol para vosotros es el árbol sagrado, no? Y la mapuche la miró y le dijo: No. Y ella preguntó ¿cómo que no? Y la chamana respondió: No, para nosotros todo es sagrado. Y esto es la enseñanza también. A veces la persona que pregunta esto es la que busca el icono espiritual para lucirlo en la feria de artesanías espirituales del sábado en Central Park, por decir algo, y la mapuche le dice que todo es sagrado, que todo es igualmente digno y respetable, lleno de la vida que nos inflama a todos.

Julián: Pero ahí está el que cambiamos el collar de lo profano por lo aparentemente sagrado, otro collar, y entonces ahí es donde no se acaba de entender qué significa la sacralidad. Yo a veces pongo como ejemplo que el árbol desde la visión profana es tanta madera, tantos frutos, etc., digamos el árbol desconectado de lo que lo envuelve, y la visión sagrada es que ese árbol es un ser con sus raíces, que de alguna manera la nube, la lluvia y la tierra, todo eso es un todo, todo ese microuniverso que vive en el árbol, esa globalidad, esa profundidad, esa no separatividad, es lo sagrado.

Joan: También nos podemos preguntar qué diferencia hay entre hacer la carrera de la

riqueza o hacer la carrera espiritual.

Julián: Es lo mismo, depende de la actitud.

Joan: La zanahoria es la misma, la carrera no es muy distinta, uno persigue los millones de dólares en el banco y otro persigue las visiones de Dios en lo alto de los Himalayas. Entonces no hay mucha diferencia.

Julián: No, no la hay.

Joan: Esto de la espiritualidad tiene que estar en lo cotidiano, en la respiración, en la mirada, en el ser, en el encuentro, en todo. Todo tiene que ser sagrado, todo tiene que estar lleno. Esto es lo que dicen en el advaita, no hay que buscar nada porque todo está aquí.

***Joan Garriga***

***\* ¿Dónde están las monedas?. Joan Garriga.  
Ed. Rigden Institut Gestalt***

***– Joan Garriga es psicólogo y director del  
Institut Gestalt de Barcelona.***

***Desde 1999 trabaja con Constelecciones  
Familiares y es presidente de la Asociación  
Bert Hellinger***

Julián Peragón

---

---

## La magia del agua: Entrevista a Masaru Emoto

Podemos beber el agua, higienizarnos con ella y regar nuestras plantas, evidente. El agua colma los mares, los subsuelos, las cumbres y los valles. Nuestro planeta azul es azul porque está embebido de agua aunque actualmente ese agua diste de ser pura y cristalina. La contaminación de los mares, ríos y del agua del subsuelo es un hecho, y esa agua es la que está en las verduras que tomamos y en el agua que bebemos. No sólo lo dicen los científicos y los ecologistas, es el mismo agua que parece decírnoslo, en su lenguaje de cristales acuosos nos indica que ella es sensible y que recoge toda la información del ambiente. Un investigador japonés nos lo presenta microscópicamente con maravillosas fotografías de cristales de agua de todo tipo.

Masaru Emoto nació en Yokohama en Japón y es doctor diplomado y licenciado en Medicina Alternativa por la Universidad Internacional Abierta. Se ha dedicado a la investigación de distintos tipos de agua, cogió agua corriente en Japón (Sapporo, Sendai, Tokio, Osaka, entre otras) y también en el extranjero (Londres, París, Nueva York, Vancouver, Buenos Aires, Manaos). Tomó muestras de agua de manantiales, de fuentes, aguas subterráneas, ríos, lagos, pantanos y hielo del antártico. A través de un método de resonancia magnética, fotografió todas esas aguas e hizo miles de fotografías, los resultados se ven a simple vista. Su hipótesis es que los cristales del agua reflejan la esencia de ésta. Veámos su

historia.

### **El mensaje cifrado del agua**

En 1994 Emoto tomó unas muestras de agua de una fuente de agua pura en Japón, congeló unas pocas gotas y las examinó bajo un microscopio electrónico y las fotografió. Las fotografías mostraron hermosos hexágonos cristalinos parecidos a copos de nieve. Emoto tomaría entonces agua de un río contaminado, la congeló, fotografió unas gotas y comprobó que la imagen que aparecía en ellas no era un hermoso hexágono sino una forma desestructurada. Es como si el agua fuera sensible al entorno donde se halla.

Emoto nos quiere hacer ver a través de sus investigaciones que el agua no sólo recoge información sino que también es sensible a los sentimientos y a la consciencia. Esa información se hace maravillosamente visible al cristalizarse el agua. Si los cristales de agua se deforman ante cualquier mensaje, voz, sentimiento, música que se transmita en su entorno modificando su misma estructura molecular realmente nos encontramos ante un descubrimiento espectacular porque, entre otras, nuestro cuerpo tiene más de un 60% de agua en su estructura.

### **Un espejo de la consciencia**

En realidad Emoto parece ponerle un sello de autenticidad a una intuición que teníamos todos, los que se presignaban con el agua bendita, los que bendecían la mesa, los que ponían sus manos sobre los enfermos, los que cantaban delante de alimentos para después comerlos ritualmente. Intuíamos que la consciencia lo impregna todo y que hay sustancias, como el agua, extremadamente sensible a las

vibraciones, los sentimientos y los pensamientos que almacenan esa información.

### **La vía terapéutica**

Nos hacemos una pregunta, ¿se puede utilizar esta cualidad del agua para utilizarla como elemento sanador? ¿Qué pasaría si tomáramos agua viva, regenerada, imantada o dinamizada diariamente?.

Él mismo nos dice en su libro que «pueden hacer factible el descubrimiento temprano de enfermedades, incluso con anterioridad a que se manifiesten de manera física». Nos dice también que la más poderosa combinación de pensamientos en términos de capacidad de transformación y de sanación son 'amor' y 'gratitud' ya que al emitir estas palabras los cristales que aparecen son hermosos y armónicos. Desde este punto de vista las oraciones y las meditaciones pueden llegar a curar.

### **Entrevista**

**Un día lluvioso esta primavera pasada de 2004, en Barcelona, hotel Colón, nos juntábamos un grupo de interesados y periodistas para hablar con Emoto de su libro gracias a los editores de Liebre de Marzo. Algunas de las preguntas las reflejo aquí.**

#### **¿Cuál es el proceso para fotografiar un cristal?**

Se hacen unas cincuenta muestras de agua y se sacan de 20 o 30 fotos de un cristal. Como el tiempo que tenemos es breve se persigue a un sólo cristal entre todos los que hay. Ya que sobre una gotita de agua pueden haber más de mil cristales. En realidad se produce un encuentro entre el cristal y el observador que no se sabe

porqué elige ese cristal entre cientos.

**¿Se puede analizar el agua del mar?**

Con el agua del mar no podemos sacar cristales, no sabemos todavía por qué.

**¿Cuál es el agua que bebe usted en casa?**

Bebo cerveza. (risas). Normalmente bebo agua depurada del grifo con agua que tiene vibración que, en mi caso, me sirve para desintoxicarme de la nicotina.

**¿Qué criterios tendríamos que tener a la hora de comprar agua embotellada?**

Todo el mundo me pregunta si tal o cual agua de beber es buena, yo con mucho respeto prefiero callarme. Es difícil es como decir que tú eres mala o buena persona.

**¿Cuánto dura la modificación que se ha ejercido sobre el agua, cuándo se desvanece la información nueva?**

Tiene que ver con la frecuencia de vibración que recibe el agua, si es frecuencia baja, media o alta. Cuanto más alta más se mantiene esa información.

**¿Puede haber alguna relación entre los astros y la cristalización del agua?**

El agua existe en el universo y se comunica con él. Por ejemplo cuando la luna está llena podría cambiar la estructura del agua.

**¿Podemos saber a través del agua aspectos del pasado de nuestra tierra?**

En los glaciares, depende de la capa de hielo de extracción, podremos tener la información de cuál era la calidad del agua en esa época.

**¿Qué importancia tienen los rituales para**

### **purificar el agua de nuestro planeta?**

El agua es espejo de nuestro corazón que transmite nuestros sentimientos y pensamientos. El agua es como el plano de nuestro deseo e ilusión que se refleja a través de su cristalización. Transmite básicamente nuestra imagen. Si nuestro corazón es limpio podremos purificar nuestro entorno.

### **¿Qué mensajes nos trae el agua?**

Mi intención es que estos experimentos sean como un libro de texto de una enseñanza básica cuyo sentido es que la consciencia cambia el cristal del agua. Desde esta base las personas pueden aprovechar esta sabiduría. También en lo cotidiano como una forma de vivir. Hay cuatro principios a tener en cuenta: forma, pureza, ley de similitud y resonancia.

### **¿Cómo saber cuál es el verdadero mensaje del agua, si un cristal es bello o feo?**

Hasta ahora me daba alegría porque el sentido de la belleza en el mundo, cuando viajábamos, no está tan destrozado tanto. Parece haber un acuerdo, las personas piensan igual acerca de esos cristales bellos. Lo mismo con los cristales no armónicos. Einstein dijo que la verdad está en la belleza misteriosa. Yo pienso que la belleza está en la simplicidad.

---

Algunas de las conclusiones que podemos ver en su libro «Mensajes del agua»:

- el agua tomada en fuentes y arroyos de montaña forma bellas estructuras cristalinas en contraste con los cristales deformados que conforman las muestras de

agua polucionada o estancada.

- las moléculas de agua expuestas a música clásica adoptan formas delicadas y simétricas muy similares a las que adoptan ante el sonido de la palabra gracias.
- cuando las muestras de agua fueron sonorizadas con música heavy metal o expuestas a palabras negativas o cuando se enfocaron sobre ellas intencionadamente pensamientos o emociones negativos, el agua no sólo no formó cristales sino que en su lugar se crearon estructuras caóticas y fragmentadas.
- cuando el agua fue tratada con aceites florales aromáticos los cristales tendieron a imitar la forma de la flor original. Lo que parecería demostrar que el agua ha captado la información de la flor.

**Emoto recientemente ha fundado en Suiza el Welt Institute for Subtile Energien (Instituto Mundial para las Energías Sutiles) al que pertenecen numerosos médicos y científicos de prestigio internacional.**

Mensajes del agua. Dr. Masaru Emoto.  
Editorial La Liebre de Marzo  
<http://www.liebremarzo.com/>

Julián Peragón

---

---

## ¿Está la pareja en crisis?

### Entrevista con Joan Garriga

Julián Peragón : Bueno, Joan, ¿la pareja está en crisis?... Y, si es así, ¿esta crisis tiene que ver con nuestra época o es consustancial a cualquier relación humana, en cualquier momento, en cualquier lugar?

Joan Garriga: La pareja en sí misma no puede estar en crisis, porque la pareja es la fábrica de la vida. Lo principal de la pareja es la sexualidad. La sexualidad es motor de vida aunque la pareja adopte formas distintas y nuevas en función de los tiempos y los requerimientos culturales y económicos... Incluso para parejas del mismo sexo el impulso más importante es el sexual. Por otro lado es verdad que vivimos una época de tremendo individualismo, en la que la afición a uno mismo, al yo, está prestigiada y muy bien vista, generando una forma crítica de vivir nuestras relaciones de pareja. Hoy en día, las personas no nos encontramos tan insertadas, como hace tan sólo cincuenta años, en unidades sociales, en grupos o en familias significativas...De esta manera la pareja es vivida como expresión de lo individual y no de lo social y, al ser esto así, es mucho lo que pedimos y esperamos de la otra persona, mucho lo que supuestamente hay que vivir en común. Nunca, hasta el día de hoy, se había puesto tanta expectativa en la otra persona. Sabemos que es bonito generar expectativas pero también que muchas veces son infantiles, y en el ámbito de la pareja el otro no tiene porque ser el principio y el fin de todas las cosas, la madre y la fuente de todo. Sería demasiado y una carga imposible de llevar. Entonces, lo que

ocurre es que cuando surgen los conflictos, los avatares propios de la pareja, los temas de los hijos, las desavenencias, la muerte, la enfermedad..., las personas, en lugar de inclinarse hacia un apoyo social, se escoran hacia el yo, tratan de salvarse a si mismos. Esto termina por dañar a la pareja porque no cuenta con el apoyo de una comunidad significativa... En sociedades más primarias los conflictos de los hombres eran sostenidos por los hombres y los de las mujeres por mujeres, y la vida de la pareja y la familia pertenecía a la comunidad en la que estaba insertada, pero hoy en día se considera a la pareja como el principio y el fin de toda felicidad. Y a mí me parece que esta es una idea equivocada... La pareja no da la felicidad ni tiene porque darla. No es ésta su función.

Julián: Y ¿cuál es su función?

Joan: Desarrollar el amor junto a la persona con la que caminamos en alguna dirección, a veces con tristeza, a veces con dificultad, a veces con alegría...y también dar la vida; es instintivo que personas de distinto sexo traten de aparearse, es el impulso de la vida. Como mamíferos y gregarios que somos, poco a poco vamos creando un vínculo que nos es muy necesario, que aligera el camino y nos hace sentirnos menos incompletos. Y ayuda. Pero esto no da la felicidad... por lo menos no en un sentido maduro, real y desarrollado. Yo creo que la felicidad sólo la da la asunción profunda de que la realidad es buena tal y como es, que lo que vivimos es correcto, es decir, una actitud concordante con los hechos tal y como son... Creamos una alianza con la vida tal como es... que nada tiene que ver con la

resignación y el conformismo y esto nos apoya y fortalece. De esta manera, se diría que uno puede ser feliz aunque, por ejemplo, lo que hace y siente la pareja no concuerde con lo que uno desearía que hiciera o sintiera, o aunque surjan graves problemas o situaciones complicadas. Pero esto sólo se consigue sin oposición al otro, desde el profundo respeto, porque, a veces, el camino de la otra persona se encamina en una dirección distinta a lo que uno esperaría. Algunas filosofías orientales hablan de la felicidad no dependiente del rumbo de las situaciones, una felicidad des identificada del flujo cambiante de los pensamientos, las emociones y los hechos. En general la pareja no da la felicidad, especialmente cuando se la espera en demasía y, de hecho, cuando uno toma una pareja y se postula como compañero, marido, esposa, etc... no sólo se hace candidato a un cierto tipo de felicidad sino que también se hace candidato al sufrimiento y el dolor, se arriesga a crear una serie de proyectos y vínculos que en algún momento se van a perder. Porque en la vida todo se pierde y el gran aprendizaje es despedirnos con alegría de lo que la vida nos quita como decía San Agustín. Aprender a perder y a soltar es un aprendizaje doloroso para todos. Los vínculos alegran y duelen y ambas cosas pueden tener lugar.

Julián: Bueno, es que el arquetipo “y fueron felices y comieron perdices” está tan grabado en nuestras células... Hace falta una madurez muy grande para no pedir a la pareja lo que no está en la pareja.

Joan: Exacto. En la pareja hay personas que durante un tiempo consiguen un intercambio

muy positivo, al igual que hay otras que hacen todo lo contrario. Pero, fíjate, en ambos casos el vínculo es igualmente fuerte. Por eso vemos a parejas que llevan un montón de años juntos, que se humillan, que se insultan, que están sufriendo terriblemente, pero el vínculo no lo pueden soltar, aunque hayan perdido toda la vitalidad... Con suerte la pareja nos da alegría y ligereza, pero, repito, no es ese su objetivo. Si eso ocurre lo podemos considerar una bendición y un regalo.

Julián: Lo que está claro es que, tarde o temprano, todos nos encontramos con alguna crisis o con varias... ¿Qué hacemos con estas crisis? ¿Cómo poder utilizarlas en nuestro favor?

Joan: Hay muchos tipos de crisis. Las crisis principales que se viven en una pareja son crisis de evolución... Por ejemplo, al principio, cuando una pareja se constituye, las crisis más frecuentes tienen que ver con que cada uno viene de una familia distinta. Cada familia tiene sus propias reglas, sus propios códigos, sus propios amores, sus propias dinámicas. Por tanto, las primeras crisis, en el primer tiempo, son una especie de negociación soterrada sobre distintas maneras de funcionar. Lo que ocurre es que, con el tiempo, con esfuerzo y con una cierta culpa, la pareja se da cuenta que se puede dejar atrás el modo de funcionar de sus familias de origen y hacer una familia propia que cuente con sus propias reglas y que llegué a tener más peso que las familias originales... Entonces ambos se desprenden internamente de su rol filial e infantil y maduran y se engrandecen... Otras crisis llegan cuando nace un hijo, cuando

un hijo enferma o muere, cuando hay un aborto, cuando hay crisis profesionales, problemas económicos, desequilibrios sobre la aportación de cada uno, etc... es decir, asuntos críticos que la pareja no sabe como gestionar... Lo que parece claro es que la solución a la mayoría de estos conflictos es buscar formas de equilibrio en el intercambio, de respeto a los hechos cuando han sido dolorosos, respetar y comprender la manera de vivirlo de nuestra pareja y si es posible encarar lo doloroso juntos. Pero hay hechos en la vida que son tan tremendos que es muy complicado que una pareja los pueda vivir unida y crecer con ellos. Por ejemplo, la enfermedad grave o minusvalía de un hijo, la mayoría de las veces separa en lo profundo a una pareja... Y esto ocurre porque no se ven capaces de vivirlo juntos cada uno a su manera, de respetarse y apoyarse y seguir siendo pareja sin que el hijo tome la hegemonía absoluta, y cada uno decide vivir el dolor a su propia manera, a veces incluso escorándose hacia una soledad resignada... plantándose la semilla de la incomprensión y el refugio en el yo. También es muy común que los problemas se deban a lealtades e implicaciones con hechos y personas de las familias de origen que impiden aterrizar con fuerza y presencia en la pareja.

Julián: Lo que ocurre es que es difícil abordar con unión los momentos duros de la vida si previamente ya existen antecedentes de falta de escucha, falta de comunicación en la pareja...

Joan: Sí, seguramente muchas parejas ya llegan a estas situaciones con los sentimientos heridos, y muchas veces estos sentimientos se convierten en posiciones

desde las que uno se enfrenta al otro, posiciones de lucha que no nos permiten encarar el dolor. Lo más interesante es mirar a la cara a estos sentimientos- mejor con ayuda- observando los hechos que nos han llevado a las heridas que nos hemos inflingido. Yo pienso que cuando cierto diálogo no es posible, cuando ya no podemos mirar al otro es mejor irse...o pedir ayuda. Pero volviendo a esas circunstancias duras en las que te sitúa la vida, creo que una de las más difíciles que se pueden dar es cuando se vive la enfermedad de un hijo. En estas situaciones se movilizan tanto las inseguridades ante el temor a la pérdida que, generalmente, uno de los dos en la pareja decide sacrificarse para intentar salvar a ese hijo, y el espacio vital de la pareja queda absorbido por este sacrificio. Suele ocurrir entonces que el otro siente invalidado todo su sentir hacia el hijo, siente que no es aceptado. En realidad, en lo profundo, cuando esto ocurre la pareja ya se ha perdido. Sólo la concordancia con los hechos lo puede evitar, aceptar el dolor y poder vivirlo uno al lado del otro, y cada uno a su propia manera.

Julián: La falta de deseo, la falta de valoración, la falta de escucha... ¿Cuáles son las principales razones que influyen en los conflictos de pareja?

Joan: Yo creo que si no hay deseo no hay pareja. Si durante un tiempo muy largo no aparece el deseo, no existe la sexualidad, yo diría que no hay pareja

Julián: ¿Crees más importante la sexualidad que el amor?

Joan: El amor es muy pequeño comparado con la sexualidad. La sexualidad es la fuerza

más grande. La sexualidad se abre camino independientemente del amor. Fíjate, por ejemplo, cuando un violador deja embarazada a una mujer... ¿Hay amor ahí? Seguramente no. Sin embargo, la sexualidad trae vida y genera vínculos con independencia a veces del amor.

Otra voz: Pero ¿estás diciendo que en una pareja une más la sexualidad que el amor?

Joan: No, digo que con amor se puede ser amigos, con amor se puede ser padres de hijos, con amor se puede ser compañeros de trabajo, con amor, claro, se puede ser pareja... pero sin sexualidad, sin deseo hay que llamarle a la relación de otra manera: ser compañeros, estar hermanados... Hay parejas que eligen un camino en común sin sexualidad, pero entonces no son pareja, simplemente, porque la pareja pierde todo su sentido... Claro, pero esta reflexión parte desde lo profundo porque en la vida cotidiana hay todo tipo de relaciones, personas que se casan, que viven juntas, que se llaman parejas... y que está por ver qué vida sexual tienen. Pero si hablamos de pareja desde un punto de vista esencial, no creo que se pueda concebir como tal si no existe el vínculo sexual... De todas maneras, no quiero olvidarme de un aspecto de tu pregunta: el tema de la escucha. A mí me parece que este tema está un poco mitificado. No sé si resulta necesario escucharse tanto. Me parece más importante escucharse bien, pero poco. Creo que se ha magnificado el asunto de que la pareja tiene que comunicarse. Para empezar los deseos y estilos de comunicarse de una mujer suelen ser muy distintos de los de un hombre. La mayoría de las mujeres sienten que los hombres no las comprenden. La

mayoría de los hombres sienten que las mujeres no les comprenden... Y mi opinión es que es así, que no nos comprendemos, pero lo que me parece una solución es que dejemos de intentarlo. Es mejor no tratar de comprender lo incomprensible. También es un logro rendirse al misterio del otro. Además los pedidos de comprensión hacia el otro muy a menudo vienen de la propia dificultad de ofrecerla. Yo abogo por que la pareja se comunique bien, y eso significa: mirar al otro y respetarle; escuchar lo que tiene que decir, teniendo en cuenta que lo que tiene que decir el otro es, a veces, muy poco o muy distinto de lo que queremos escuchar; respetar que, a menudo, la forma de comunicación de la otra persona es el silencio o contar veinte anécdotas... Aceptar todo esto es, para mí, comunicarse bien. Por otro lado la comunicación genuina y buena consiste en ser y vivir como uno es a cada momento estando con el otro sin necesidad de enmascararse e inventarse un personaje. La verdadera comunicación es vivencia y convivencia. La comunicación ocurre siempre. Hablar sobre los asuntos, sobre lo vivido, no es verdadera comunicación, es meta-comunicarse y de esto no hay que abusar, porque entonces las parejas tratan de comunicarse entre comillas y se olvidan de vivir, de que ya son comunicación por el mero hecho de estar presentes. Como decían los teóricos de la comunicación, no es posible no comunicarse. En verdad en una pareja se sabe todo del otro, sólo que a veces prefieren hacer ver que no lo saben, o se pretende que debe ser diferente. En realidad resonamos tan profundamente con el otro que comunicar sería sólo transparentar lo que el otro ya sabe.

Julián: ¿Hay que pasar del enamoramiento al amor?

Joan: Bueno, ya sabemos lo que significa estar enamorados..."no te veo, pero me mueves"... Amor significa "te veo y no me mueves tanto"... La continuación sería, "pero me mueves lo suficiente para quedarme contigo y cada día ir aprendiendo a amar lo que veo y quien eres". Así se reduce el ego personal. Pienso que con el tiempo hay todavía un amor más profundo que vendría a decir "te veo y por lo tanto veo de donde vienes, lo que te implica, lo que te dirige, tu camino único y singular ... incluso veo que tal vez no te quedaras conmigo para siempre"... Aún se reduce más el ego. Este amor conlleva no sólo amar al otro sino amar el camino propio que le impulsa, amor a sus impulsos, amor a sus orígenes, amor a su destino. Pero éste sería un amor muy desarrollado... No sé si conoces a Swamiji Prajnanpad, que era un maestro hindú, hablaba de que las condiciones para que una pareja funcione son muy sencillas. Por ejemplo, él hablaba de que la relación debería ser fácil, es decir, que no haya emociones demasiado fuertes. Hablaba de otras condiciones, también, como el verdadero compañerismo; sentir a la pareja como alguien plenamente fiable; que exista un impulso espontáneo para propiciar que el otro esté bien, que el otro sea feliz... , que sean dos naturalezas no demasiado incompatibles, y alguna cualidad más que ahora no recuerdo... Tenemos que reconocer que a veces, aunque perviva el amor en una relación lo mejor es dejarla, simplemente, porque existen fuerzas más grandes que ese amor que la hacen difícil. Estas fuerzas limitan con frecuencia a las personas. Son asuntos que

vienen de sus familias de origen: reglas, códigos, lealtades... a menudo, el propio tabú de que a uno le vaya mejor que a su padre o a su madre, identificaciones con personas que no pudieron lograr algo... Y la realidad es que, en muchos casos, estas limitaciones se ponen de manifiesto en alguno de los miembros de la pareja impidiendo que la relación pueda salir adelante.

Julián: De eso quería hablar contigo. A veces, me parece que desde el mito individualista se tiende a no entender ni aceptar todo lo que el otro trae consigo, su cultura, su familia... en definitiva, no se acoge todo lo que el otro significa... Y esto termina siendo causa de muchos fracasos.

Joan: Sí, esto es de locos. La mayoría de las psicoterapias, en el fondo, lo que intentan es que las personas lleguen a amar a sus padres. Pero ¿por qué? Bueno, porque es la única fórmula para que la persona se pueda amar a si misma, porque no es posible amarse a uno mismo si uno no ama a sus padres. En lo profundo, un hijo se siente leal a los padres, se siente casi los padres. Te diría que, en un sentido más amplio, hay una lealtad hacia toda la familia de origen... En la pareja no se puede decir, entonces, "te quiero a ti, pero no quiero a tus padres". Eso está reñido con el amor. Si te quiero a ti, tengo que querer a los padres que te han dado la vida. Cuando miras a tu pareja también miras a sus padres. Llevado más lejos, el amor puede significar que uno sea capaz de amar a los padres de la otra persona aunque ella misma no los ame... Eso es lo que hace un buen terapeuta, sentir

cariño hacia los padres del cliente aunque éste no sea capaz de sentirlo... Y eso está presente en la terapia.

Julián: Pero también es aconsejable poner límites a las familias que pueden invadir el espacio de la pareja ¿no?

Joan: Amar no significa relacionarse. Una cosa es el amor y el cariño, dar un buen lugar a las personas y a los hechos... y otra cosa es relacionarse. Las relaciones hay que pactarlas, negociarlas, y, de hecho, esa es una de las principales negociaciones que se dan en la pareja.

Julián: Lo que ocurre es que nosotros pertenecemos a una sociedad patriarcal y, tradicionalmente, la mujer se ha desplazado al lugar del marido, aceptando a la familia de éste. ¿Tú crees que esa aceptación ha sido igual hacia la familia de la mujer?

Joan: Lo que yo creo es que tú hablas de sociedades menos avanzadas y de nuestra propia sociedad en un pasado no muy lejano. En estas sociedades, precisamente, es donde tienen más presencia las comunidades con significado, con costumbres y reglas de juego. En estas sociedades es donde la pareja se inserta en las reglas de juego que la sociedad establece. Lo que es diferente hoy en día es que la pareja no pertenece a la comunidad. En la actualidad la pareja pertenece a los individuos, y esto es muy moderno. La pareja ha tenido siempre un sentido comunitario. La idea de que la pareja nos pertenece a cada uno como individuos aislados es muy nueva, de hace unos cincuenta o cien años.... Y, ciertamente, pienso que ello nos ocasiona muchísimos trastornos. Porque hoy en día las parejas tienen que crear su propia

realidad, sus propias reglas; tienen que negociar las reglas y límites con sus familias de origen. Suele ocurrir, por ejemplo, que, a veces, uno de los miembros de la pareja- o los dos- no consigue desligarse de su familia de origen, y para que una pareja sea posible tiene que pensar que su nueva familia es más importante que su familia de origen. Esto, de por sí, lleva un tiempo, pero hay gente que no lo consigue y, de alguna manera, siempre siguen sintiéndose más vinculados a un hermano o a la madre... o a quien sea que a la propia pareja. Esa es otra dificultad para la pareja. De hecho, si esto es así, los hijos lo perciben. Perciben que uno está y que el otro no está... A menudo los hijos toman partido por uno de los padres porque notan que éste está solo, que el otro está en otro lado... Otro caso interesante lo vemos en los hermanos gemelos. Las parejas con hermanos gemelos son "parejas de tres" en un sentido metafórico, pero si esto se acepta pueden funcionar. Lo que ocurre es que la persona con un hermano gemelo no puede deshacerse fácilmente de ese vínculo... y no debe hacerlo sino aceptarlo como el vínculo más importante, incluso más que la propia pareja. Estamos hablando todo el tiempo de que en las relaciones humanas se van trenzando distintas circunstancias que dan como resultado, en muchas ocasiones, que, aunque el amor esté presente, la gente no esté bien.

Julián: ¿Crees que la pareja esta jerarquizada, es decir, que nuestra sociedad nos ha legado la idea de que el hombre está por encima... o la mujer...? ¿Se pacta el lugar que cada uno ocupa?

Joan: No creo que esto se pueda pactar, ni siquiera que se pueda hablar. Esto tiene que ver más con lo que uno ha aprendido respecto de como estar más cómodo en una relación íntima. Hay personas que se sienten mejor pareciendo más altas, y otras pareciendo más bajas. Pero el juego completo es que el que parece más alto, en el fondo, se siente más bajo, y al contrario... Pero contestando a tu pregunta, de igual manera que antes te decía que la pareja se funda en la sexualidad, ahora te digo que la pareja también se funda en la igualdad de rango. Si la igualdad entre los miembros de una pareja queda amenazada, ya no existe pareja. Las dos personas son diferentes, pero, en cuanto al rango, ha de haber igualdad. La desigualdad desencadena formas de pareja tipo padre-hija, madre-hijo, "yo te mando y tú me obedeces" etc.

Julián: Pero la gran mayoría de nuestra sociedad está enferma, y, entonces, este planteamiento de igualdad se hace muy complicado...

Joan: Estamos enfermos porque nos comparamos... y cuando nos comparamos alguien tiene que terminar ganando o perdiendo. Si una pareja funciona, seguramente, es porque no hay nadie que se sienta mejor que el otro, que piense que es de mejor familia, que crea que es mejor persona. De hecho, no creo que existan parejas que funcionen bien y estables en las que alguien piense que es peor o mejor que el otro. Las que lo hacen luchan y son parejas dañadas. De hecho uno de los grandes males del mundo es nuestro empeño en tratar de dividirlo en buenos y malos. Para Dios esto no existe, en el paraíso no existe esta diferencia. Nuestra alma sufre cuando hay condenados o

laureados.

Julián: ¿Qué significan para ti, entonces, las noticias incesantes de asesinatos de mujeres a manos de sus parejas en nuestro país?

Joan: Aunque suene muy duro, esto, en parte, significa que la violencia de las mujeres hacia los hombres también es muy grande...

Julián: Profundiza un poco en esto...

Joan: Sólo matan los impotentes, los maltratados, los humillados. Por supuesto, tienen toda la responsabilidad individual de lo que han hecho, y hay que impedirlo de todas las maneras posibles... Pero creo que hay mucha hipocresía en la ideología y el tratamiento político y social referentes al maltrato. Creo que, si tenemos que decir la verdad, la mayoría de las veces el maltrato es recíproco, y, si no es así, uno tiene que irse rápidamente del lado de quien le puede dañar... Yo tengo la idea de que cuando nos conocemos, inmediatamente, ya lo sabemos todo del otro. Por tanto, en cuanto detectamos cualquier posibilidad de ser maltratados por otra persona, nos tenemos que ir y si nos quedamos es que estamos esperando obtener beneficio del que nos maltrata... Soy consciente de que esto que digo suena muy fuerte y puede ser mal interpretado pero quiero salirme del discurso oficial de hombre asesino y mujer víctima. De nuevo ningún conflicto se resuelve estigmatizando a ninguna de las partes. En el trasfondo de las familias y las parejas a veces encontramos mucho desprecio y lucha, generalmente mutuo, y el asesinato es el final de una escalada bélica terrible en el que ambos participan.

En términos de dinámicas internas habría que ampliar la mirada y salirse de una posición reduccionista y comprender por ejemplo que también la posición victimista es una forma de agresión. Hay sutilezas y movimientos profundos en las relaciones que los políticos, los ideólogos y los mass media no alcanzan ni a imaginar ni a intuir.

Julián: Lo que ocurre es que la sociedad en que vivimos, la sociedad tradicional no le ha dejado a la mujer demasiadas opciones, le ha negado alternativas...

Joan: Mira, yo he hecho encuestas en mis grupos de trabajo y les he pedido que, honestamente, me contestaran si se sentían mejores o peores por el hecho de ser hombres o mujeres... El resultado de las encuestas es que hay una cantidad enorme de mujeres que se sienten mejores que los hombres... y hay muchos menos hombres que se sientan mejores que las mujeres. A mí me parece que esto indica que las mujeres, claramente, se sienten superiores a los hombres, pero, curiosamente, esto no coincide nada con el panorama político y social donde los hombres lo dominan todo, ejercen el poder... Pero el poder de los afectos, el poder de dar la vida, el poder de la crianza, el poder de manejar los hilos interiores de lo amoroso lo llevan, lo tienen, fundamentalmente, las mujeres... Yo, después de meditar mucho sobre estas respuestas que me dieron, he llegado a una conclusión... y es que las mujeres se sienten superiores o mejores porque, realmente, lo son. Como dijo alguien "la mujer es vida y el hombre es servidor de vida". Hay en ellas algo más capaz, más profundo, más avanzado, un gran sentido de supervivencia,

dan la vida... Y los hombres estamos ante eso como niños que intentan entender algo. He descubierto también que las mujeres más inteligentes son conscientes de su valor frente al hombre pero utilizan su inteligencia a favor del hombre y no lo disminuyen. Lo fundamental en toda relación es el respeto y la consideración. Claro, el hombre ha buscado tradicionalmente el poder político, el poder económico, el poder social, pero hoy en día hay un gran descuadre porque el poder afectivo sigue estando sobre todo en manos de las mujeres y, además, éstas han dejado de depender del hombre, no dependen de su dinero ni de su autoridad... Lo único que quiero decir es que no se puede tener un discurso tan homogéneo sobre un tema que tiene tantos matices. No creo que todo se simplifique diciendo que hay hombres que maltratan a las mujeres. Me parece un discurso lleno de ideología y no creo que los psicoterapeutas firmaran este discurso conociendo cuales son las dinámicas en las que entramos todos los seres humanos... Creo que muchas veces un hombre maltratador es un hombre maltratado de otra manera. Yo he tenido pacientes que maltrataban a sus mujeres, gente muy violenta. Recuerdo algún caso de sentir que estaba ante alguien verdaderamente peligroso... Pero en cuanto mirabas su vida encontrabas, rápidamente, experiencias de maltrato hacia su persona... He trabajado también con Constelaciones Familiares en el caso de alguna mujer violada. Recuerdo como al reproducir la situación con el violador e introducir a la madre de éste en la situación, observé como la madre lo pateaba... lo pateaba por hijo, por hombre, no por violador... La vida de los seres humanos está llena de cadenas de implicaciones, de movimientos... Por

supuesto, cada uno es responsable de sus acciones como individuo y es más responsable si daña o si mata... Pero no creo que se pueda, simplemente, poner en la pared la imagen del maltratador o del asesino y limitarnos a escupirle. El mundo no se reparte entre buenos y malos. Eso sólo es una forma de perpetuar los conflictos.

Julián: Desde luego, este es un tema muy, muy complejo, y tu manera de hablar puede resultar impopular. Pero lo que me parece más interesante es no quedarse en una sola lectura de la situación... Desde una visión antropológica, por ejemplo, en la base de la sociedad humana, se daba una división sexual del trabajo que era totalmente natural... El hombre cazaba durante varios días, y esto era así porque no lo podía hacer una mujer embarazada y no se podía llevar a los niños... y mientras tanto la mujer asumía labores de recolección. Pero, en un momento dado, esa división natural se rompe porque comienza a asociarse lo tecnológico a la caza, y ésta tiene más prestigio, en gran parte porque la caza no se conserva y se consume en grupo, y ahí aparece ese prestigio ante los demás y por lo tanto el poder. Ocurre entonces que el hombre comienza a ejercer poder sobre la mujer, y cuando se quiere asegurar de que su descendencia es suya, fuerza un control sexual sobre la mujer, porque no tiene otra manera de presentar a su vástago como continuador de su linaje... Por tanto las raíces de muchas de las cosas que ocurren son muy profundas... y no creo que sea bueno dar sólo interpretaciones simplistas...

Joan: Estoy de acuerdo en que cualquier interpretación en este asunto será

simplista; que hay que acudir a lo profundo, pero insisto en que nunca ayuda la división entre buenos y malos, sólo perpetúa los conflictos. De todos modos voy a seguir haciendo de abogado del diablo... Es verdad que estadísticas hay muchas. Una de éstas – tremendamente cruel, dolorosa y nefasta- dice que el año pasado unas setenta mujeres murieron asesinadas por sus maridos, por sus parejas... Hay otra estadística que da la curiosa cifra de que el 7% de la población no son hijos de sus padres legales... Esto ¿cómo lo integramos? ¿El padre tiene derecho a su paternidad? ¿Las mujeres tienen derecho a una sexualidad libre sin que este hijo tenga derecho a conocer a su padre?... Si esta última estadística es cierta, si hoy en día hay un 7% de padres que no tienen derecho a sus hijos... ¿Supone esto algún tipo de desconsideración de la mujer hacia el hombre?... Yo, simplemente, lanzo preguntas. Es decir... ¿la procreación corresponde al ámbito de la mujer como fruto de una sexualidad libre? ¿cuál es el papel del hombre?

Julián: Y con este tema también estamos hablando de la fidelidad... ¿Qué se puede decir de este asunto? ¿Somos fieles por naturaleza? ¿Es más fiel el hombre que la mujer, o es al contrario?

Joan: Otro aspecto complicado... Tampoco mi opinión sobre este tema es muy popular. Hombre, si yo soy sincero tendría que decir que me gusta que la mujer me sea fiel, pero no me gusta tanto ser fiel. En la medida en la que puedo, intento respetar mis gustos, pero, evidentemente, no es fácil que mis gustos sean agradables para mi pareja... y por tanto por amor al otro trato de

restringir las conductas que siento que le harían daño. Pero pienso que hay que ser honesto con la propia realidad en lugar de normativo y entonces tomar decisiones desde las vivencias y modelo de mundo de cada cual. Y, de verdad, pienso que esto es un sentimiento bastante extendido en la mayoría de la gente, que las hormonas gozan de libertad de impulso y pensamiento; pero el curso de nuestras acciones es elegible.

Julián: ¿Tú crees que la idea de pareja va acompañada de la idea de fidelidad?

Joan: No sé si puedo contestar a esa pregunta... Me parece que la sexualidad pertenece en primer lugar a la persona, no a la pareja. Es más, pienso que, algunas veces, alguna infidelidad equilibra la pareja, permite la estabilidad de ésta. Creo que respecto de este tema no puede haber criterios morales, sino muy personales. Lo ideal sería que cada pareja encuentre el modo, la manera de hallar su equilibrio.

Otra voz: Pero lo cierto es que la infidelidad del otro duele ¿no?

Joan: Sí, sí. Duele mucho... A alguno de nuestros personajes internos le duele mucho sin duda aunque nuestro ser esencial no quede afectado. Somos mamíferos...que le vamos a hacer y queremos poseer nuestra teta... y seguimos siendo un poco niños. Pero, fíjate, esto no es tan así en sociedades donde no se elige a la pareja, donde no existe una expectativa individual... En primer lugar no hay tanta infidelidad y tampoco hay tanto lugar para el ego, y no funcionan tan mal...

Julián: Claro, porque un aspecto del que no

hemos hablado es que, tradicionalmente, la pareja, el matrimonio era un contrato social en el que se establecían unos vínculos personales, económicos, de todo tipo... Y lo que realmente ocurría es que el matrimonio no tenía la función de dar felicidad, de albergar el deseo... El matrimonio era el sostén y la garantía de perdurabilidad de un sistema social. Solía ocurrir que la experiencia amorosa se hallaba en otro lugar. En el caso de las sociedades patriarcales, los hombres tenían sus queridas. En definitiva, el amor iba por un lado y la familia por otro.

Joan: Desde luego, el hombre en todas las épocas ha salido beneficiado, sobre todo el beneficio de la libertad... y la mujer perjudicada. Y en esta época todos somos más libres que nunca y esto también tiene un precio.

Julián: Y ¿qué podemos decir de las relaciones de poder en el seno de la pareja? ¿Por qué se establecen esas luchas por los hijos, por las funciones que cada uno asume, o no asume, etc.?

Joan: Bueno, la lucha de poder sólo aboca al fracaso. Cuando se lucha significa que alguien tiene que ganar y alguien tiene que perder. Cuando esto ocurre, la realidad es que los dos pierden... Generalmente, las luchas más encarnizadas en la pareja no son más que asuntos pendientes con los padres, necesidades no satisfechas por estos.

Julián: A veces, tengo la sensación de que, difícilmente, se encuentran parejas de hombre y mujer. Quiero decir que lo que habitualmente se da son relaciones en las que el hombre hace de padre con una mujer niña, o una mujer hace de madre con un

hombre niño... Parece como que se evita el encuentro real hombre-mujer.

Joan: Hellinger dice que la mejor pareja posible se da cuando se encuentran el hijo de su padre con la hija de su madre. Lo único que esto quiere decir es que el hijo se ha hecho hombre entrando en la esfera del padre, sintiendo la fuerza del padre, de los abuelos que le sostienen como hombre. Y en el caso de la mujer igual, ésta ha de tomar toda la fuerza como mujer de las generaciones de mujeres anteriores. Cuando esto ocurre el respeto y la fusión se produce de una forma espontánea... Pero lo que suele ocurrir es lo contrario: que el hijo es hijo sólo de su madre y la hija lo es sólo de su padre... La metáfora más bonita que podríamos encontrar en la pareja sería que en ésta pueda encontrarse todo lo que significa ser hombre y todo lo que significa ser mujer.

Julián: ¿Cómo crees tú que vive la pareja las anteriores relaciones que se han tenido y, de la cuales, a veces, incluso hay hijos? ¿Qué lugar ocupa ese pasado en una relación?

Joan: El mejor pasado es aquel que podemos integrar, es decir, integrar las cosas que nos ocurrieron y dar un buen lugar en el corazón a los hechos y a las personas. Encima de los escombros no resisten nuevos edificios. Hay que despedir a las parejas anteriores con el máximo de cariño.

Julián: Lo que ocurre es que a veces los fantasmas se cruzan en nuestras mentes, y podemos sentirnos recelosos de lo que el otro vivió en otras relaciones.

Joan: Sí, pero, en el fondo, eso es una

falta de sentido común, porque gracias a que un día el otro perdió su lugar, hoy uno puedo tenerle... Lo que sí es cierto es que el periodo de separación de una persona es muy lento. A menudo, se convive con otra persona, pero la separación real con la otra no se ha producido totalmente... Por eso, cuando entramos en relación con alguien que se acaba de separar, hay que aceptar que hay un tiempo en el que, quizá, la otra persona todavía es más importante que uno. Amar a una persona significa amar su pasado... Pero, claro, hay que mirar de qué tipo de personas nos enamoramos, porque a menudo somos adictos al hombre o la mujer inadecuados. Como siempre, hay que echar la mirada hacia los padres, ver como cargamos las relaciones de pareja con asuntos que pertenecen a nuestros padres... Recuerdo ahora una paciente que tuve hace años. Recuerdo como me decía "He encontrado al hombre de mi vida, estoy muy enamorada, pero lo mejor es que él está tan enamorado de mí... mucho más que de su mujer..." Imagínate... Por supuesto, yo le decía "A ti te gusta estar sola"... Y ella se enfadaba muchísimo, pero lo cierto es que, con esta manera de elegir, terminaba sola... Simplemente estaba reproduciendo pautas de sus padres, triángulos de competencia con la madre y de sentirse una especie de pareja invisible del padre y hasta que esto no se ve, uno sigue en la compulsión de la repetición.

Julían: ¿Puedes poner un ejemplo de cómo con Constelaciones Familiares se afronta un problema de pareja?

Joan: Bueno, muchas veces podemos configurar una pareja y a sus hijos, y enseguida se detecta que alguno de los

padres arrastra implicaciones con su familia de origen: identificaciones con alguien que murió, con alguien que abandonó a otro, se carga con sacrificios de algún familiar, se expían sus culpas... La Constelación lo que muestra es las dinámicas que nos atan al pasado y su repercusión en el presente, pero, sobretodo, nos muestra como solucionarlo. El 50% de los problemas de pareja tienen que ver con implicaciones con las familias de origen.

Julián: Podemos decir, entonces, que si no hay un mínimo de sanación en este sentido, difícilmente hay posibilidad de éxito en la pareja.

Joan: Sí, este es un aspecto. Hay que dar un buen lugar a nuestras familias dentro de nosotros. Pero, sin duda, la experiencia del dolor en la pareja es causa de muchas crisis. Vivir el dolor es muy difícil. El dolor separa, a menudo, profundamente a las personas... Y, bueno, como ya hemos dicho también influye mucho en el desarrollo de una vida en pareja todas las expectativas que ponemos en el otro...querer que el otro sea un poco mi madre, o un poco mi padre... En el fondo, todos buscamos un poco eso, pero lo malo es que esto esté totalmente descompensado, sea patológico, que haya una compensación de algo que no se vivió con los padres y eso busque resarcirse en la pareja.

Julián: ¿Qué lugar ocupa en todo esto el perdón?

Joan: Existen dos tipos de perdón. Hay un perdón positivo que consiste en asumir que algo te ha hecho daño y aceptarlo de verdad. Pero existe otro tipo de perdón más

negativo en el que el otro es malo, pero, como yo soy bueno, le perdono. En este caso, el perdón está al servicio de la desigualdad, porque el que perdona se siente superior. El verdadero perdón es asumir. Hellinger, por ejemplo, decía que lo más importante entre hombre y mujer es el equilibrio, que haya reciprocidad en lo bueno que cada uno aporta... Pero, según él, esto también sirve para lo malo... es decir, si uno daña al otro, éste ha de equilibrar ese daño, pero por amor el daño será menor. Esta idea me parece de lo más justa porque los daños necesitan una compensación...

Julián: ¿Quieres decir algo más?

Joan: Sobre la pareja se puede hablar mucho... Pero, sí, me gustaría decir que, al contrario de las canciones románticas, donde siempre se dice "sin ti yo no podría vivir", sería bonito poder llegar a decir "sin ti las cosas también me irían bien"... Creo que de esta manera lo que uno aporta es elección, libertad, ligereza y alegría de estar con el otro...

***Joan Garriga (derecha en la fotografía) es psicólogo y director del Institut Gestalt de Barcelona.***

***Desde 1999 trabaja con Constelecciones Familiares y es presidente de la Asociación Bert Hellinger***

---